



1月 こんだてひょう

	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)
朝	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
昼	チキンピラフ ほうれん草の胡麻酢和え マカロニスープ	ご飯 赤魚の西京焼き 金平ごぼう 花麩のすまし汁 フルーツ(オレンジ)	ロールパン ビーフシチュー キャベツとしらすのサラダ フルーツ(りんご)	ご飯 鶏肉のバーベキューソース焼き 春雨の中華サラダ 玉ねぎの中華スープ フルーツ(オレンジ)	ご飯 豚肉の甘辛炒め 大豆とひじきの煮物 ごぼうの味噌汁 フルーツ(みかん)	ご飯 高野豆腐とひき肉の蒸し煮 ブロッコリーのおかか和え わかめのすまし汁
間	牛乳 お菓子	牛乳 大学芋	お茶 七草がゆ	牛乳 ポテトフライ	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 お菓子
	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)
朝		牛乳 お菓子	牛乳 バナナ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
昼		ご飯 白身魚の唐揚げ チンゲン菜のナムル 大根の中華スープ フルーツ(りんご)	ご飯 ミートローフ れんこんのサラダ 小松菜のスープ	ご飯 鶏肉と大根の甘辛煮 マカロニサラダ もやしの味噌汁 フルーツ(オレンジ)	醤油ラーメン 炒り豆腐 フルーツ(バナナ)	ご飯 肉じゃが ほうれん草のお浸し そうめんのすまし汁
間		牛乳 かぼちゃケーキ	牛乳 お菓子	牛乳 ポテトピザ	お茶 ツナと小松菜のおにぎり	牛乳 お菓子
	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
朝	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 バナナ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
昼	ご飯 タンドリーチキン ひじきとごぼうのサラダ キャベツのスープ フルーツ(りんご)	ご飯 カレイの煮付 ブロッコリーとささみの和え物 茄子の味噌汁 フルーツ(みかん)	ご飯 豚肉の生姜焼き ほうれん草の白和え 花麩のすまし汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯 厚揚げの炒め物 さつまいもの甘煮 ワカメの中華スープ	野菜煮込みうどん ポテトサラダ フルーツ(バナナ)	豚丼 もやしとピーマンの胡麻酢和え 豆腐の味噌汁
間	牛乳 ホットケーキ	牛乳 ジャムサンド	牛乳 お菓子	牛乳 パリパリ	お茶 そばろおにぎり	牛乳 お菓子
	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
朝	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 バナナ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
昼	ご飯 鯖の利休揚げ 大根とちくわの煮物 麩の味噌汁	カレーライス 花野菜サラダ フルーツ(りんご)	ご飯 鶏肉と野菜の甘酢炒め ほうれん草のおかか和え もやしの中華スープ フルーツ(オレンジ)	ミートソーススパゲティ 白菜サラダ カリフラワーのスープ フルーツ(りんご)	ご飯 豚肉と野菜の味噌炒め 里芋とれんこんの炒り煮 白菜のすまし汁 フルーツ(バナナ)	麻婆豆腐丼 春雨の酢の物 キャベツの中華スープ
間	牛乳 ポップコーン	牛乳 人参ケーキ	牛乳 お菓子	お茶 塩昆布おにぎり	牛乳 ライスクリスピーのおこし	牛乳 お菓子

- 完了期は刻んで提供しております。

栄養価は3時のおやつも含まれています。
- 乳児・幼児摂取量は、1月分の平均摂取量を示しています。

仕入れ状況により材料が変更になる場合があります。

マヨネーズ、お菓子、加工品は卵不使用のものを使用しております。

	(1～2歳児)		(3～5歳児)	
	乳児摂取量	乳児目標量	幼児摂取量	幼児目標量
エネルギー	484cal	464kcal	526kcal	511 kcal
タンパク質	18.2g	19.5g	21.0 g	21.5g
脂質	16.9 g	12.5g	16.6g	14g
カルシウム	261mg	214mg	240mg	231mg
鉄	1.4 g	2.3m g	1.8 g	2.2 g
レチノール	195 μg	189 μg	213 μg	189 g
食塩相当量	2.0 g	1.5 g	2.4 g	1.4 g