

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日																										
<p>※仕入れの都合で食材の変更がある時もあります。</p> <p>○乳児・幼児摂取量は、4月の平均の摂取量を示しています。</p> <p>○栄養価は、3時のおやつを考慮しています。</p> <p>乳児は朝のおやつも考慮しています。</p> <p>(1~2歳児) (3~5歳児)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>乳児摂取量</th> <th>乳児目標量</th> <th>幼児摂取量</th> <th>幼児目標量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー</td> <td>443kcal</td> <td>458kcal</td> <td>533kcal</td> <td>575kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>16.8g</td> <td>21.9g</td> <td>20.3g</td> <td>23.0g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>14.1g</td> <td>16.4g</td> <td>15.8g</td> <td>17.2g</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>220mg</td> <td>238mg</td> <td>220mg</td> <td>260mg</td> </tr> </tbody> </table>													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	443kcal	458kcal	533kcal	575kcal	たんぱく質	16.8g	21.9g	20.3g	23.0g	脂質	14.1g	16.4g	15.8g	17.2g	カルシウム	220mg	238mg	220mg	260mg
	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	443kcal	458kcal	533kcal	575kcal																																
たんぱく質	16.8g	21.9g	20.3g	23.0g																																
脂質	14.1g	16.4g	15.8g	17.2g																																
カルシウム	220mg	238mg	220mg	260mg																																
5	干菓子・牛乳	6	干菓子・牛乳	7	干菓子・牛乳	8	干菓子・牛乳	9	干菓子・牛乳	10	干菓子・牛乳																									
タンダーリーチキン	鶏肉 塩 カレー粉 ケチャップ レモン果汁	魚のムニエル	鮭 小麦粉 塩 こしょう バター	牛肉とキャベツの炒め物	牛肉 キャベツ 黄ピーマン 玉ねぎ ごま油 鶏がらスープ	鶏つくねのあんかけ	鶏ひき肉 木綿豆腐 ごぼう 片栗粉 しょうゆ 砂糖 酒 塩	ポトフ	米 ウインナー 玉ねぎ 人参 じゃが芋 コンソメ しょうゆ	ローストチキン	鶏肉 玉ねぎ しょうゆ 砂糖 みりん 油 ごま ごま油																									
中華和え	ブロッコリー にんじん ごま油 鶏がらスープ	コールスローサラダ	キャベツ 人参 コーン マヨドレ 酢 塩	おおか和え	ブロッコリー 人参 かつお節 しょうゆ	ブロッコリーとちくわのサラダ	ブロッコリー 人参 ちくわ レモン汁 塩 こしょう 油	マカロニサラダ	マカロニ きゅうり ツナ マヨドレ 塩	ポテトサラダ	じゃが芋 きゅうり 人参 マヨドレ 塩																									
みそ汁	白菜 ねぎ みそ かつお節(だし)	コンソメスープ	さつま芋 しめじ コンソメ	みそ汁	玉ねぎ 切干大根 油揚げ かつお節(だし) みそ	すまし汁	玉ねぎ えのきたけ ねぎ かつお節(だし) しょうゆ	オレンジ		スープ	白菜 もやし 鶏がらスープ																									
ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん																										
ポテトチーズ・牛乳	じゃがいも 牛乳 とうけるチーズ マヨドレ	コーンフレークおこし・牛乳	コーンフレーク マシュマロ	干菓子・牛乳		麩のラスク・牛乳	麩 砂糖 バター	ポップコーン	とうもろこしの種 塩	干菓子・牛乳																										
12	干菓子・牛乳	13	干菓子・牛乳	14	干菓子・牛乳	15	干菓子・牛乳	16	干菓子・牛乳	17	干菓子・牛乳																									
鶏の炊き込みご飯	米 鶏肉 油揚げ 人参 ごぼう 油 塩 しいたけ しょうゆ	野菜炒め	豚肉 キャベツ もやし にんじん ピーマン コンソメ	魚のから揚げ	鯖 しょうゆ 砂糖 片栗粉	照り焼きチキン	鶏肉 酒 しょうゆ 砂糖 みりん	栄養ラーメン	中華そば 豚肉 ちくわ ほうれん草 人参 もやし しいたけ(干) ごま油 塩 こしょう 鶏がらスープ	ポークチャップ	豚肉 塩 ケチャップ 油 ウスターソース 砂糖																									
さつまいもサラダ	さつまいも きゅうり 酢 しょうゆ 砂糖	いろどりサラダ	ブロッコリー トマト コーン 砂糖 しょうゆ 酢	かぼちゃのサラダ	かぼちゃ きゅうり マヨドレ 塩	サラダ	キャベツ にんじん 酢 砂糖 しょうゆ	じゃがコーン炒め	じゃがいも コーン コンソメ	スープ	玉ねぎ しめじ 鶏がらスープ																									
すまし汁	白菜 人参 しょうゆ かつお節(だし)	スープ	えのきたけ 玉ねぎ 人参 鶏がらスープ	すまし汁	絹ごし豆腐 わかめ しょうゆ かつお節(だし)	スープ	たまねぎ わかめ しめじ 鶏がらスープ	バナナ		ごはん																										
マカロニのチーズ焼き・牛乳	マカロニ ケチャップ 砂糖 チーズ	さつまいもの甘蜜和え・牛乳	さつまいも 砂糖 ごま	干菓子・牛乳		バナナ・牛乳	香蜜きの皮 バター ごま グラニュー糖	おにぎり・お茶	わかめ しょうゆ ごま 米	干菓子・牛乳																										
19	干菓子・牛乳	20	干菓子・牛乳	21	干菓子・牛乳	22	干菓子・牛乳	23	干菓子・牛乳	24	干菓子・牛乳																									
鮭ピラフ	米 鮭 人参 ピーマン 玉ねぎ コーン 塩 油 コンソメ	肉じゃが	牛肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ かつお節(だし) 油 砂糖 しょうゆ みりん	ミートスパゲティ	スパゲティ 油 含ミンチ 人参 玉ねぎ 塩 こしょう ピーマン コンソメ 砂糖 ケチャップ 片栗粉 トマト缶	鶏のごま絡め	鶏肉 ごま みそ 砂糖 みりん 塩 こしょう	肉うどん	うどん 牛肉 しめじ かまぼこ にんじん わかめ ねぎ 砂糖 しょうゆ かつお節(だし)	豚丼	米 豚肉 ねぎ 玉ねぎ 油 しょうゆ みりん ごま																									
ほうれん草とツナのソテー	ほうれん草 ツナ 塩 こしょう	ちりめん和え	ブロッコリー ちりめんじゃこ しょうゆ	サラダ	ブロッコリー ささみ キャベツ 酢 砂糖 塩	和え物	白菜 人参 ごま しょうゆ かつお節	ツナサラダ	キャベツ きゅうり ツナ 酢 砂糖 しょうゆ	おおか和え	ブロッコリー 人参 糸かつお しょうゆ																									
スープ	キャベツ えのきたけ コンソメ	みそ汁	ごまつな 油揚げ かつお節(だし) みそ	コンソメスープ	玉ねぎ 人参 えのきたけ コンソメ	すまし汁	かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ かつお節(だし) しょうゆ	いちご		スープ	キャベツ じゃがいも 鶏がらスープ																									
オレンジ		ごはん		オレンジ		ごはん		いちご		バナナ																										
ぶどうゼリー・牛乳	ぶどうジュース 砂糖 ゼラチン	フルーツポンチ	バナナ みかん缶 りんご バイナップル缶	干菓子・牛乳		コンソメポテト・牛乳	じゃがいも コンソメ 油	おにぎり・お茶	米 ぶりかけ	干菓子・牛乳																										
26	干菓子・牛乳	27	干菓子・牛乳	28	干菓子・牛乳	29	干菓子・牛乳	30	干菓子・牛乳																											
豚肉の炒め物	豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 醤油 砂糖 酒	魚のマヨ焼き	鮭 塩 マヨドレ	こいのぼりハンバーグ	豚ひき肉 牛ひき肉 たまねぎ パン粉 塩 こしょう ケチャップ ウスターソース	鶏のおやすみ	鶏肉 だいこん しょうゆ みりん	鶏おろしステーキ	鶏肉 だいこん しょうゆ みりん																											
コールスローサラダ	キャベツ 人参 かにかま 砂糖 塩 酢	白菜のおおか和え	白菜 人参 しょうゆ かつお節	添え野菜	ブロッコリー コーン バター 塩	おやすみ	おやすみ	和え物	白菜 もやし 人参 酢 砂糖 塩																											
コンソメスープ	ブロッコリー トマト コンソメ	すまし汁	麩 わかめ(干) 切干大根 かつお節(だし) しょうゆ	スープ	キャベツ 玉ねぎ にんじん 鶏がらスープ			みそ汁	小松菜 玉ねぎ みそ かつお節(だし)																											
ごはん		ごはん		ごはん				ごはん																												
リッツサンド・牛乳	リッツ りんごジャム いちごジャム	カレートースト・牛乳	食パン 豚ひき肉 たまねぎ カレー粉 チーズ	干菓子・牛乳				そぼろおにぎり・お茶	米 鶏ひき肉 砂糖 みりん しょうゆ 青のり																											

