

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日																												
朝おやつ	※仕入れの都合で食材の変更がある時もあります。		1	2	3	4 干菓子・牛乳																												
昼食	▼ 乳児・幼児摂取量は1月の平均の摂取量を示しています。 ▼ 栄養価は3時のおやつも考慮しています。乳児は朝のおやつも考慮しています。 (1~2歳児) (3~5歳児)			保育園お休み		保育園お休み																												
	<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>463kcal</td> <td>552kcal</td> <td>571kcal</td> <td>574kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>16.8g</td> <td>22.1g</td> <td>20.9g</td> <td>23.0g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>17.0g</td> <td>16.6g</td> <td>20.5g</td> <td>17.2g</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>220mg</td> <td>242mg</td> <td>232mg</td> <td>259mg</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	463kcal	552kcal	571kcal	574kcal	たんぱく質	16.8g	22.1g	20.9g	23.0g	脂質	17.0g	16.6g	20.5g	17.2g	カルシウム	220mg	242mg	232mg	259mg	ポトフ	ウインナー ジャがいも 人参 玉ねぎ コンソメ
		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	463kcal						552kcal	571kcal	574kcal																								
	たんぱく質	16.8g						22.1g	20.9g	23.0g																								
脂質	17.0g	16.6g	20.5g	17.2g																														
カルシウム	220mg	242mg	232mg	259mg																														
		マカロニサラダ	マカロニ きゅうり ツナ缶 マヨシ																															
		ごはん																																
		バナナ																																
おやつ			干菓子・牛乳			干菓子・牛乳																												
朝おやつ	6 干菓子・牛乳	7 干菓子・牛乳	8 バナナ・牛乳	9 干菓子・牛乳	10 干菓子・牛乳	11 干菓子・牛乳																												
昼食	ポークチャップ	豚肉 塩 砂糖 ケチャップ ウスターソース 油	肉うどん	うどん 牛肉 ちくわ ねぎ わかめ(干) 油 砂糖 塩 かつお節(だし) しょうゆ	豚肉の炒め物	豚肉 白菜 人参 ピーマン 油 しょうゆ 酒 砂糖	魚のマヨ焼き	タラ 塩 しょうゆ パセリ マヨシ	ベーコンライス	米 ベーコン 小松菜 塩 しょうゆ コンソメ	麻婆豆腐	木綿豆腐 豚ミンチ ねぎ 酒 砂糖 しょうゆ しょうが ごま油 みそ 片栗粉																						
	白菜の和え物	白菜 人参 かつお節 しょうゆ	さつま芋のサラダ	さつま芋 きゅうり マヨシ	ナムル	もやし にんじん ごま 砂糖 ごま油 鶏がらスープ	きゅうりの酢の物	きゅうり もやし わかめ(干) 酢 砂糖	ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー コーン 酢 砂糖 塩	はるさめサラダ	春雨 きゅうり ささみ ごま 酢 砂糖 しょうゆ ごま油																						
	みそ汁	玉ねぎ 大根 ねぎ かつお節(だし)	オレンジ		コンソメスープ	キャベツ 玉ねぎ コンソメ	すまし汁	えのき にんじん しょうゆ かつお節(だし)	コンソメスープ	玉ねぎ 人参 えのきだけ コンソメ	スープ	白菜 もやし 鶏がらスープ																						
	ごはん				ごはん		ごはん		りんご		ごはん																							
	バナナ				りんご		みかん				バナナ																							
おやつ	団子・牛乳	白玉粉 上新粉 砂糖 きな粉	七草粥・お茶	米 せり なすな ごきょう はこべら すずしろ すずな ほとけのぎ かつお節(だし)	干菓子・牛乳		カレーパン・牛乳	食パン 玉ねぎ 人参 牛ひき肉 カレールー 塩	フルーツポンチ・牛乳	もも缶 りんご バナナ	干菓子・牛乳																							
朝おやつ	13	14 干菓子・牛乳	15 バナナ・牛乳	16 干菓子・牛乳	17 干菓子・牛乳	18 干菓子・牛乳																												
昼食			魚のゴマ揚げ	カラスカレイ 塩 ごま油 小麦粉	チキンカレー	米 鶏肉 玉ねぎ 油 人参 じゃが芋 カレールー	牛肉の炒め物	牛肉 キャベツ 人参 酒 油 ピーマン しょうゆ 砂糖	ちゃんぽん	中華そば 豚肉 むきえび 人参 かまぼこ キャベツ もやし コーン缶 ねぎ 塩 ごま油 鶏がらスープ しょうゆ 片栗粉	牛丼	米 牛肉 玉ねぎ 人参 ねぎ 油 かつお節(だし) 砂糖 しょうゆ																						
	コールスロー	キャベツ 人参 塩 マヨシ 砂糖 酢	白菜のお浸し	白菜 にんじん しょうゆ かつお節(だし)	酢の物	きゅうり ちくわ 砂糖 酢	ジャーマンポテト	じゃが芋 ベーコン 塩 油	ほうれん草のごま和え	ほうれん草 人参 すりごま しょうゆ	大根 わかめ(干) しめじ しょうゆ かつお節(だし)																							
	コンソメスープ	人参 えのきだけ コンソメ	オレンジ		すまし汁	茗 わかめ 玉ねぎ しょうゆ かつお節(だし)	りんご		すまし汁		バナナ																							
	ごはん				ごはん				バナナ																									
	バナナ				スイートポテト・牛乳	さつま芋 砂糖 バター 牛乳	おにぎり・お茶	米 塩 牛肉 しょうゆ 砂糖	干菓子・牛乳																									
朝おやつ	20 干菓子・牛乳	21 干菓子・牛乳	22 バナナ・牛乳	23 干菓子・牛乳	24 干菓子・牛乳	25 干菓子・牛乳																												
昼食	鶏肉のマヨ焼き	鶏肉 塩 マヨシ	煮魚	さわら 砂糖 しょうゆ しょうが	鶏肉のチーズ焼き	鶏肉 チーズ 塩 しょうゆ 油	豆腐ハンバーグ	豚ミンチ 牛ミンチ 豆腐 パン粉 玉ねぎ ひじき 塩 しょうゆ しょうゆ ケチャップ ウスターソース	とんかつ	豚肉 塩 しょうゆ 小麦粉 パン粉 ケチャップ ウスターソース	鶏肉のカレー風味焼き	鶏肉 塩 しょうゆ カレー粉 みりん 油																						
	かぼちゃ焼き	かぼちゃ 塩 油 ブロッコリーの添え	おかか和え	小松菜 人参 かつお節 しょうゆ	昆布和え	キャベツ 人参 塩昆布	マカロニサラダ	マカロニ ツナ 人参 きゅうり マヨシ 塩	ひじきとじゃが芋のサラダ	ひじき じゃが芋 きゅうり マヨシ しょうゆ	大根サラダ	大根 きゅうり しょうゆ 酢 砂糖 ごま																						
	みそ汁	玉ねぎ 人参 ねぎ みそ かつお節(だし)	すまし汁	茗 大根 しめじ かつお節(だし) しょうゆ	スープ	玉ねぎ チンゲン菜 鶏がらスープ	みそ汁	白菜 ねぎ 人参 みそ かつお節(だし)	コンソメスープ	ブロッコリー 人参 えのき コンソメ	みそ汁	玉ねぎ 人参 わかめ(干) かつお節(だし) みそ																						
	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん																							
	みかん		バナナ		オレンジ		りんご		バナナ		みかん																							
おやつ	コンソメポテト・牛乳	じゃがいも コンソメ 油	バリバリ・牛乳	香巻きの皮 マーガリン ごま 砂糖 小麦粉 水	干菓子・牛乳		ジャムサンド・牛乳	食パン いちごジャム	バウンドケーキ・牛乳	小麦粉 ベーキングパウダー バター 砂糖 卵	干菓子・牛乳																							
朝おやつ	27 干菓子・牛乳	28 干菓子・牛乳	29 バナナ・牛乳	30 干菓子・牛乳	31 干菓子・牛乳																													
昼食	茶羹ラーメン	中華そば 豚肉 ちくわ 人参 ほうれん草 卵 もやし ごま油 塩 しょうゆ 鶏がらスープ	からあげ	鶏肉 しょうゆ 砂糖 みりん 片栗粉 油	ホワイトシチュー	鶏肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 塩 塩 ホワイトルー	鶏肉のごまみそソース	鶏肉 塩 しょうゆ みそ 砂糖 みりん ごま	魚の塩焼き	鮭 塩																								
	コーンポテト	じゃがいも コーン パセリ 油 バター しょうゆ 塩 しょうゆ	小松菜サラダ	小松菜 ベーコン もやし しょうゆ マヨシ ごま	サラダ	キャベツ 人参 ハム 酢 砂糖 しょうゆ	白菜のナムル	白菜 人参 ごま 砂糖 ごま油 鶏がらスープ	お浸し	ほうれん草 人参 もやし しょうゆ かつお節(だし)																								
	オレンジ		すまし汁	白菜 えのきだけ ねぎ かつお節(だし) しょうゆ	ミルクスティックパン		中華スープ	チンゲン菜 かつお節(だし) 鶏がらスープ	みそ汁	大根 わかめ みそ かつお節(だし)																								
	ごはん		ごはん		みかん		ごはん		ごはん																									
	バナナ		バナナ				オレンジ		バナナ																									
おやつ	バナナケーキ・牛乳	ホットケーキ粉 砂糖 卵 油 バナナ	苺のラスク・牛乳	苺 マーガリン 砂糖	干菓子・牛乳		りんごゼリー・牛乳	りんごジュース セラチン 砂糖	アメリカンドッグ・牛乳	ホットケーキ粉 ウインナー ケチャップ 油																								

