

1月 こんだてひょう



		(1~2歳児)		(3~5歳児)		4日(土)	
		乳児摂取量	乳児目標量	幼児摂取量	幼児目標量		
朝		エネルギー 500cal	464kcal	528kcal	511 kcal	お茶 お菓子	
昼		タンパク質 18.4g	19.5g	20.8g	21.5g	豚丼 高野の煮物 わかめの味噌汁	
		脂質 17.3g	12.5g	16.8g	14g		
		カルシウム 259mg	214mg	234mg	231mg		
		鉄 1.4mg	2.3mg	1.8g	2.2g		
間		レチノール 170 μg	189 μg	185 μg	189g	お茶 お菓子	
		食塩相当量 2.0g	1.5g	2.3g	1.4g		
		6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11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 ハンバーグ 切干大根の炒め煮 麩の味噌汁	ご飯 さわらの西京焼き 小松菜の煮びたし 素麺のすまし汁 フルーツ(バナナ)	ご飯 豚肉とたまねぎのカレー炒め 春雨の酢の物 白菜の味噌汁 フルーツ(みかん)	ご飯 チンジャオロース 炒り豆腐 チンゲン菜の中華スープ フルーツ(りんご)	野菜煮込みうどん じゃがコーン フルーツ(オレンジ)	チキンピラフ ブロッコリーの胡麻和え 大根のスープ
間		牛乳 ココア蒸しパン	お茶 七草がゆ	牛乳 お菓子	牛乳 ホットケーキ	お茶 焼きもろこしおにぎり	牛乳 お菓子
		13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18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	祝 成人の日		中華丼 さつまいものサラダ わかめの中華スープ フルーツ(オレンジ)	ご飯 たらの人参揚げ 小松菜のおかか和え 花麩のすまし汁 フルーツ(みかん)	ご飯 鶏肉と野菜のトマト煮込み キャベツのソテー カリフラワーのスープ フルーツ(りんご)	味噌ラーメン 茄子の揚げびたし フルーツ(バナナ)	ご飯 豚肉の生姜焼き 胡瓜と大根の酢の物 豆腐の味噌汁
間		牛乳 マカロニきな粉	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 ジャムサンド	お茶 きつねおにぎり	牛乳 お菓子
		20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25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		ロールパン ビーフシチュー 豆腐サラダ フルーツ(りんご)	ご飯 鶏のマーメイド焼き ほうれん草のお浸し 茄子の味噌汁 フルーツ(バナナ)	ご飯 赤魚の味噌煮 大根のそぼろあんかけ 玉ねぎのすまし汁	焼きそば チンゲン菜の胡麻酢和え えのきの中華スープ フルーツ(オレンジ)	きのこ鶏の炊き込みご飯 大根とちくわの煮物 もやしの味噌汁 フルーツ(バナナ)	ご飯 ポークチャップ ポテトサラダ 小松菜のスープ
間		お茶 ふりかけおにぎり	牛乳 ポテトピザ	牛乳 お菓子	牛乳 豆腐ドーナツ	牛乳 さつまいも芋蒸しパン	牛乳 お菓子
		27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	
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	
昼		ご飯 カレイの和風マヨ焼き 切干大根の酢の物 豆腐のすまし汁	冬野菜カレー キャベツとじゃこのサラダ フルーツ(りんご)	ご飯 野菜炒め 里芋とれんこんの炒り煮 春雨の中華スープ	ご飯 鶏肉のステーキソース マカロニサラダ ごぼうの味噌汁 フルーツ(オレンジ)	ミートソーススパゲティ 白菜サラダ ほうれん草のスープ フルーツ(バナナ)	
間		牛乳 バナナケーキ	牛乳 麩のラスク	牛乳 お菓子	牛乳 ポップコーン(コンソメ)	お茶 塩昆布おにぎり	

めろんぐみさん
カレーづくり

- 完了期は刻んで提供しております。
- 乳児・幼児摂取量は、1月分の平均摂取量を示しています。
- 栄養価は3時のおやつも含まれています。
- 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。