



きゅうしょくだより



月	火	水	木	金	土																														
2	おやすみ	牛乳 お菓子 ご飯 さばのごま照り焼き ひじきとごぼうのサラダ カリフラワーのスープ	牛乳 お菓子 ご飯 豚肉の生姜炒め 紅白なます 麩とわかめのすまし汁	牛乳 お菓子 ご飯 鶏肉のマヨパン粉焼き 大根とちくわの煮物 玉ねぎの味噌汁 フルーツ(りんご)	牛乳 お菓子 麻婆豆腐丼 もやしとピーマンのごま和え チンゲン菜のスープ フルーツ(バナナ)																														
9	おやすみ	牛乳 お菓子 ご飯 白身魚の甘酢あん 小松菜のごま和え 大根の味噌汁 フルーツ(りんご) 牛乳 大学芋	牛乳 フルーツ(バナナ) ロールパン マカロニグラタン 白菜サラダ コーンスープ	牛乳 お菓子 ご飯 肉じゃが キャベツのおかか和え わかめのすまし汁	牛乳 お菓子 ご飯 豚肉とたまねぎのカレー炒め 根菜のみそマヨ和え 白菜のスープ フルーツ(バナナ)																														
16	牛乳 お菓子 ご飯 サワラの西京焼き かぼちゃサツタ 豆腐とコーンのスープ	牛乳 お菓子 ハヤシライス れんこんサラダ 玉ねぎのすまし汁 フルーツ(みかん)	牛乳 フルーツ(バナナ) ご飯 鶏肉と大根の甘辛煮 きゅつりと大根の酢の物 キャベツの味噌汁 フルーツ(オレンジ)	牛乳 お菓子 混ぜ込みチャーハン 春雨サラダ えのきの中華スープ	牛乳 お菓子 ご飯 豚肉と野菜の味噌炒め キャベツとじゃこのサツタ																														
23	牛乳 お菓子 ご飯 白身魚のムニエル ブロッコリーのゴマネーズ和え 大根のスープ フルーツ(オレンジ) 牛乳 マカロニきなこ	牛乳 お菓子 ご飯 鶏肉の唐揚げ 白菜の和え物 花麩のすまし汁 フルーツ(りんご) 牛乳 セサミクッキー	牛乳 フルーツ(バナナ) きのこの炊き込みご飯 豆腐チャンプルー 豚汁 牛乳 お菓子	牛乳 お菓子 ご飯 鶏肉と野菜の甘酢炒め チンゲン菜のごま和え 春雨スープ フルーツ(オレンジ) 牛乳 麩のラスク(きな粉)	牛乳 お菓子 ご飯 豚肉と野菜の味噌炒め キャベツとじゃこのサツタ																														
30	牛乳 お菓子 ご飯 サワラのコーンマヨ焼き れんこんのきんぴら 白菜の味噌汁 牛乳 じゃがいものチーズおやき	牛乳 お菓子 ふりかけご飯 クリームシチュー キャベツのサラダ フルーツ(りんご) 牛乳 ジャムサンド	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">りんごぐみさん クッキング フルーツロール作り</div> <p>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。</p>																																
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">めろんぐみさん クッキング ジャムパン作り</div> <p>エッグケア、お菓子、加工品は卵不使用を使用しております。</p>																																			
<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th colspan="2">(1~2歳児)</th> <th colspan="2">(3~5歳児)</th> </tr> <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>429 kcal</td> <td>407 kcal</td> <td>537 kcal</td> <td>509 kcal</td> </tr> <tr> <td>タンパク質</td> <td>14.6g</td> <td>13.2g</td> <td>18.6g</td> <td>16.5g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>12.4g</td> <td>11.3g</td> <td>15.6g</td> <td>14.1g</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>159mg</td> <td>183mg</td> <td>199mg</td> <td>229mg</td> </tr> </tbody> </table>							(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	429 kcal	407 kcal	537 kcal	509 kcal	タンパク質	14.6g	13.2g	18.6g	16.5g	脂質	12.4g	11.3g	15.6g	14.1g	カルシウム	159mg	183mg	199mg	229mg
	(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	429 kcal	407 kcal	537 kcal	509 kcal																															
タンパク質	14.6g	13.2g	18.6g	16.5g																															
脂質	12.4g	11.3g	15.6g	14.1g																															
カルシウム	159mg	183mg	199mg	229mg																															