



こんだてひょう

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6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 厚揚げの炒め物 さつまいもの甘煮 もやしの中華スープ	ご飯 白身魚の唐揚げ 根菜のみそマヨ和え えのきのすまし汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯 鶏肉と野菜の甘酢炒め 高野の煮物 麩の味噌汁 フルーツ(りんご)	ちゃんぽん麺 切干大根の酢の物 フルーツ(バナナ)	ドライカレー ブロッコリーの胡麻和え カリフラワーのスープ フルーツ(すいか)	麻婆豆腐丼 ほうれん草のおかか和え 春雨の中華スープ
間	牛乳 ホットケーキ	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 お菓子	お茶 おかかおにぎり	牛乳 カルピスゼリー 	牛乳 お菓子
	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13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 鯖の味噌煮 白菜サラダ たまねぎのすまし汁 フルーツ(りんご)	チキンピラフ じゃがコーン キャベツのスープ フルーツ(オレンジ)	ご飯 豚肉の甘辛炒め 春雨の中華和え チンゲン菜の中華スープ	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き 炒り豆腐 茄子の味噌汁 フルーツ(オレンジ)	冷やし中華 ブロッコリーのツナ和え フルーツ(バナナ)	ご飯 ポークチャップ キャベツとパプリカのサラダ 小松菜のスープ
間	牛乳 茹でとうもろこし	牛乳 手作りクッキー	牛乳 お菓子	牛乳 ポテトピザ	お茶 ひじきのおにぎり	牛乳 お菓子
						
	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20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 鶏肉のバーベキューソース焼き 豆腐サラダ ごぼうの味噌汁	鮭とひじきの混ぜご飯 マカロニサラダ そうめんのすまし汁 フルーツ(オレンジ)	中華丼 金平ごぼう 大根の中華スープ フルーツ(りんご)	茄子のミートソーススパゲティ ほうれん草のソテー ブロッコリーのスープ フルーツ(バナナ)	ご飯 肉じゃが もやしとピーマンの胡麻酢和え 豆腐の味噌汁
間		牛乳 みかんゼリー	牛乳 お菓子	牛乳 麩のラスク	お茶 ちりめんじゃこのおにぎり	牛乳 お菓子
						
	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27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 鶏肉と野菜の具沢山スープ かぼちゃのサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯 赤魚の西京焼き 大根とちくわの煮物 白菜のすまし汁 フルーツ(バナナ)	ご飯 照り焼きハンバーグ れんこんのサラダ 小松菜の味噌汁	ご飯 チンジャオロース ほうれん草ともやしのナムル わかめの中華スープ フルーツ(りんご)	冷やしきつねうどん ジャーマンポテト フルーツ(バナナ)	そぼろ丼 小松菜の煮びたし 豆腐のすまし汁
間	お茶 塩昆布おにぎり	牛乳 豆腐ドーナツ	牛乳 お菓子	牛乳 苺ババロア	お茶 牛しぐれおにぎり	牛乳 お菓子 
	29日(月)	30日(火)	31日(水)			
朝	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 バナナ			
昼	ご飯 豚肉と野菜の味噌炒め 春雨サラダ 花麩のすまし汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯 さわらのコーンマヨネーズ焼き 小松菜の胡麻酢和え 玉ねぎの味噌汁 フルーツ(バナナ)	ご飯 鶏肉のトマトソースがけ 花野菜サラダ ほうれん草のスープ			
間	牛乳 ジャムサンド	牛乳 人参ケーキ	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、7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	493cal	485kcal	531kcal	576 kcal
タンパク質	18.8g	18g	20.7 g	23g
脂質	17.2 g	13g	16.9g	16.6g
カルシウム	258mg	210mg	235mg	258mg