



こんだてひょう



朝	(1~2歳児)		(3~5歳児)		1日(土)							
	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	500cal	464kcal	534kcal	511 kcal	牛乳 お菓子							
タンパク質	18.3g	19.5g	20.8g	21.5g	ビビンバ丼 じゃがいもの煮物 キャベツの中華スープ							
脂質	17.8g	12.5g	18.0g	14g								
カルシウム	258mg	214mg	234mg	231mg								
鉄	1.4mg	2.3mg	1.7g	2.2g								
レチノール	186 μg	189 μg	201 μg	189g	牛乳 お菓子							
食塩相当量	1.9g	1.5g	2.2g	1.4g								
3日(月)		4日(火)		5日(水)		6日(木)		7日(金)		8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	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	
昼	ドライカレー キャベツとパプリカのサラダ カリフラワーのスープ フルーツ(バナナ)	ご飯 鯖の照り焼き ほうれん草白和え 花麩のすまし汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯 豚肉とごぼうのしぐれ煮 もやしとピーマンの胡麻酢和え わかめ中華スープ	ご飯 鶏肉のハーベキューソース焼き 大豆とひじきの煮物 玉ねぎの味噌汁 フルーツ(りんご)	ちゃんぽん麺 かぼちゃサラダ フルーツ(バナナ)	豚丼 小松菜のごま和え そうめんのすまし汁						
間	牛乳 煮豆の蒸しパン	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 お菓子	牛乳 ポテトフライ	お茶 鯉のおにぎり	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	お茶 鯉のおにぎり	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	
10日(月)		11日(火)		12日(水)		13日(木)		14日(金)		15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	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	
昼	ロールパン クリームシチュー ほうれん草のソテー フルーツ(りんご)			ご飯 白身魚の唐揚げ れんこんのサラダ 大根の味噌汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯 鶏肉と野菜の味噌炒め ポテトサラダ ほうれん草のすまし汁	栄養ラーメン ジャーマンポテト フルーツ(バナナ)	混ぜ込チャーハン 里芋の煮物 豆腐の中華スープ フルーツ(りんご)	ご飯 鶏肉のみそマヨ焼き 春雨の中華和え えのきのすまし汁				
間	お茶 ひじきのおにぎり			牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	お茶 わかめのおにぎり	牛乳 ココアケーキ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
17日(月)		18日(火)		19日(水)		20日(木)		21日(金)		22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	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	
昼	ご飯 ミートローフ 花野菜サラダ 玉ねぎのスープ フルーツ(オレンジ)	ご飯 さわらのコーンマヨネーズ焼き 豆腐チャンプルー ごぼうの味噌汁 フルーツ(バナナ)	ご飯 豚肉と野菜の味噌炒め ポテトサラダ ほうれん草のすまし汁	ご飯 鶏肉と野菜の甘酢炒め 高野の煮物 もやしの中華スープ フルーツ(りんご)	きつねうどん さつまいものかき揚げ フルーツ(オレンジ)	ご飯 肉じゃが ほうれん草ともやしのナムル わかめの味噌汁						
間	牛乳 セサミトースト	牛乳 人参ケーキ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 バリバリ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	お茶 ツナと小松菜のおにぎり	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	
24日(月)		25日(火)		26日(水)		27日(木)		28日(金)				
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	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	
昼			ご飯 鶏肉の唐揚げ チンゲン菜の煮びたし 茄子の味噌汁 フルーツ(りんご)	ご飯 厚揚げの炒め物 フロッキーのツナ和え 春雨の中華スープ	ご飯 鮭とひじきの混ぜご飯 豆腐サラダ 大根のすまし汁 フルーツ(バナナ)	ふりかけおにぎり ハンバーグ コールスロー 麩の味噌汁 フルーツ(オレンジ)						
間			牛乳 麩のチーズラスク	牛乳 ブルーベリー蒸しパン	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子

- 完了期は刻んで提供しております。
- 乳児・幼児摂取量は、2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。