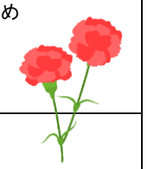
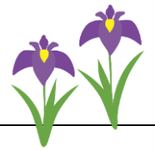
5月 こんだてひょう

	（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	489cal	464kcal	519kcal	511 kcal
タンパク質	17.6g	19.5g	19.9ｇ	21.5g
脂質	16.8ｇ	12.5g	16.1g	14g
カルシウム	251mg	214mg	222mg	231mg
鉄	1.4ｇ	2.3mｇ	1.7ｇ	2.2ｇ
レチノール	175 μg	189 μg	187 μg	189ｇ
食塩相当量	1.9ｇ	1.5ｇ	2.2ｇ	1.4ｇ

				1日(木)	2日(金)	3日(土)
朝				牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	
昼				ご飯 鶏肉の唐揚げ もやしとピーマンの胡麻酢和え わかめの味噌汁 フルーツ（バナナ）	肉うどん 豆腐チャンプルー フルーツ（りんご）	
間				牛乳 鯉のぼりトースト	お茶 焼きもろこしおにぎり	
	5日(月)	**6日(火)**	**7日(水)**	**8日(木)**	**9日(金)**	**10日(土)**
朝			牛乳 バナナ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
昼			チキンカレー ひじきとごぼうのサラダ フルーツ（りんご）	栄養ラーメン さつまいものサラダ フルーツ（オレンジ）	ツナピラフ ブロッコリーとささみの和え物 キャベツのスープ フルーツ（バナナ）	ご飯 豚肉と野菜の味噌炒め 春雨の中華和え 豆腐の中華スープ 
間			牛乳 お菓子	お茶 おかかおにぎり	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 お菓子
	12日(月)	**13日(火)**	**14日(水)**	**15日(木)**	**16日(金)**	**17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 鶏肉のみそマヨ焼き 小松菜の煮びたし 花麩のすまし汁 フルーツ（りんご）	ご飯 鮭のムニエル ほうれん草のソテー カリフラワーのスープ フルーツ（オレンジ）	ご飯 鶏肉と野菜の甘酢炒め チンゲン菜のナムル わかめの中華スープ	ご飯 豆腐とひじきのつくね 里芋とれんこんの炒り煮 茄子の味噌汁 フルーツ（オレンジ）	味噌ラーメン 胡瓜と大根の酢の物 フルーツ（バナナ） 	ご飯 豚肉の生姜焼き 高野の煮物 そうめんのすまし汁
間	牛乳 ちんすこう	牛乳 人参ケーキ	牛乳 お菓子	牛乳 カルピスゼリー	お茶 きつねおにぎり	牛乳 お菓子
	19日(月)	**20日(火)**	**21日(水)**	**22日(木)**	**23日(金)**	**24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 豚肉とごぼうのしぐれ煮 小松菜のおかか和え 豆腐のすまし汁 フルーツ（オレンジ）	ご飯 白身魚の磯辺揚げ かぼちゃサラダ 玉ねぎの味噌汁 	ビビンバ丼 大豆とひじきの煮物 大根の中華スープ フルーツ（りんご）	ご飯 豚肉と玉ねぎのカレー炒め コールスロー 小松菜のスープ	きつねうどん 花野菜サラダ フルーツ（バナナ）	ご飯 鶏肉と大根の甘辛煮 春雨の酢の物 白菜のすまし汁
間	牛乳 ライスクリスピーのおこし	牛乳 ポップコーン（コンソメ）	牛乳 お菓子	牛乳 フルーツヨーグルト	お茶 ツナとわかめのおにぎり	牛乳 お菓子
	26日(月)	**27日(火)**	**28日(水)**	**29日(木)**	**30日(金)**	**31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 ポークビーンズ 豆腐サラダ マカロニスープ フルーツ（りんご）	きのこと鶏の炊き込みご飯 ほうれん草の白和え 花麩のすまし汁 フルーツ（バナナ）	ご飯 カレイの和風マヨ焼き 切干大根の炒め煮 ごぼうの味噌汁	野菜煮込みうどん ポテトサラダ フルーツ（バナナ）	ご飯 豚じゃが スパゲティサラダ（ケチャップ） えのきのすまし汁 フルーツ（オレンジ）	麻婆豆腐丼 かぼちゃの煮物 春雨の中華スープ
間	お茶 塩昆布おにぎり	牛乳 麩のラスク	牛乳 お菓子	お茶 牛しぐれおにぎり	牛乳 野菜蒸しパン	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、5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。