



こんだてひょう



	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7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 鶏肉のマーマレード焼き 切り干し大根の酢の物 玉ねぎの味噌汁 フルーツ(りんご)	ご飯 赤魚の煮付 ジャーマンポテト 白菜のすまし汁 フルーツ(バナナ) 	ご飯 野菜炒め 春雨サラダ 麴の味噌汁	鶏南蛮うどん 根菜のみそマヨ和え フルーツ(バナナ)	混ぜ込みチャーハン 豆腐チャンプルー わかめの中華スープ フルーツ(オレンジ)	ご飯 ポークチャップ 小松菜のおかか和え キャベツのスープ
間	牛乳 フルーチェ	牛乳 ピザパン	牛乳 お菓子	お茶 ひじきのおにぎり	牛乳 手作りクッキー	牛乳 お菓子
	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14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	
昼	ご飯 鯖の照り焼き 白菜サラダ 大根のすまし汁 フルーツ(りんご)	チキンピラフ 里芋の煮物 小松菜のスープ フルーツ(オレンジ)	ご飯 豚肉の香味炒め さつまいものサラダ 豆腐の中華スープ	ちゃんぽん麺 チンゲン菜の煮びたし フルーツ(バナナ)	ご飯 鶏肉と高野豆腐の蒸し煮 ほうれん草の胡麻酢和え 茄子の味噌汁 フルーツ(オレンジ)	
間	牛乳 ポップコーン(コンソメ)	牛乳 あんこパイ	牛乳 お菓子	お茶 おかかおにぎり	牛乳 ポテトフライ	
	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21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 白身魚の唐揚げ 大根とちくわの煮物 玉ねぎのすまし汁 	豚丼 ブロッコリーとささみの和え物 麴の味噌汁 フルーツ(りんご)	カレーライス キャベツとじゃこのサラダ フルーツ(オレンジ) りんごぐみさん 型抜きクッキーづくり	ナポリタン ほうれん草のソテー カリフラワーのスープ フルーツ(バナナ)	ご飯 豚肉の甘辛炒め 大豆とひじきの煮物 春雨の中華スープ フルーツ(オレンジ)	そぼろ丼 蓮根のサラダ 豆腐のすまし汁
間	牛乳 さつまいもの蒸しパン	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 お菓子	お茶 牛しぐれおにぎり	牛乳 ホットケーキ	牛乳 お菓子
	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28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 花野菜サラダ フルーツ(りんご)	ご飯 カレイのコーンマヨネーズ焼き 金平ごぼう もやしの味噌汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯 鶏肉のバーベキューソース焼き 炒り豆腐 花麴のすまし汁 フルーツ(りんご)	醤油ラーメン 春雨の中華和え フルーツ(バナナ) 	ご飯 ハンバーグ マカロニサラダ ほうれん草のスープ	中華丼 じゃがいもの煮物 えのきの中華スープ
間	お茶 きつねおにぎり	牛乳 りんごゼリー	牛乳 お菓子	お茶 ツナと小松菜のおにぎり	牛乳 バナナケーキ	牛乳 お菓子
	30日(月)	完了期は刻んで提供しております。 乳児・幼児摂取量は、6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。				
朝	牛乳 お菓子					
昼	ご飯 鶏肉の甘酢炒め 高野の煮物 ごぼうの味噌汁					
間	牛乳 大学芋					

	(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
エネルギー	490cal	464kcal	526kcal	511 kcal
タンパク質	18.6g	19.5g	20.7 g	21.5g
脂質	17.0 g	12.5g	16.5g	14g
カルシウム	254mg	214mg	229mg	231mg
鉄	4.1mg	2.2mg	4.5mg	2.6mg

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	490cal	464kcal	526kcal	511 kcal
タンパク質	18.6g	19.5g	20.7 g	21.5g
脂質	17.0 g	12.5g	16.5g	14g
カルシウム	254mg	214mg	229mg	231mg
鉄	1.4 g	2.3m g	1.7 g	2.2 g
レチノール	175 μ g	189 μ g	188 μ g	189 g
食塩相当量	1.9 g	1.5 g	2.3 g	1.4 g