

11月 こんだてひょう

		(1～2歳児)		(3～5歳児)				1日(土)	
朝		乳児摂取量	乳児目標量	幼児摂取量	幼児目標量			牛乳 お菓子	
昼	エネルギー	493cal	464kcal	526kcal	511 kcal			そばろ丼 チンゲン菜のとりみ炒め わかめのすまし汁	
	タンパク質	18.4g	19.5g	21.0g	21.5g				
	脂質	17.3g	12.5g	17.1g	14g				
	カルシウム	261mg	214mg	237mg	231mg				
間	鉄	1.4g	2.3mg	1.8g	2.2g				
	レチノール	186 μg	189 μg	201 μg	189g			牛乳 お菓子	
	食塩相当量	2.0g	1.5g	2.3g	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		
昼		ご飯 白身魚の磯辺揚げ 切り干し大根の酢の物 玉ねぎの味噌汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯 照り焼きハンバーグ れんこんのサラダ 白菜のすまし汁	ツナピラフ ジャーマンポテト キャベツのスープ フルーツ(りんご)	醤油ラーメン ブロッコリーとささみの和え物 フルーツ(バナナ)	ご飯 鶏肉のバーベキューソース焼き 白菜サラダ 豆腐の味噌汁			
間		牛乳 麩のラスク	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 人参ケーキ	お茶 そばろおにぎり	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 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		
昼	ロールパン ポトフ ほうれん草のお浸し フルーツ(バナナ)	ご飯 鯖の味噌煮 キャベツとパプリカのサラダ 大根のすまし汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き 小松菜の胡麻酢和え ごぼうの味噌汁 フルーツ(りんご)	ご飯 豚肉の甘辛炒め スパゲティサラダ 小松菜のスープ	野菜煮込みうどん ほうれん草の白和え フルーツ(バナナ)	中華丼 さつまいもの甘煮 えのきの中華スープ			
間	お茶 鮭のおにぎり	牛乳 ポップコーン	牛乳 お菓子	牛乳 ポテトフライ	お茶 牛しぐれおにぎり	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		
昼	ご飯 豚肉と野菜の味噌炒め チンゲン菜としらすのナムル 春雨の中華スープ フルーツ(オレンジ)	鮭とひじきの混ぜご飯 ポテトサラダ 豆腐の味噌汁 フルーツ(りんご)	ご飯 鶏肉の唐揚げ 花野菜サラダ 玉ねぎのすまし汁	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)	チキンカレーライス ブロッコリーの胡麻和え フルーツ(オレンジ)	ご飯 肉じゃが 小松菜のおかか和え キャベツの味噌汁			
間	牛乳 ピザパン	牛乳 手作りクッキー	牛乳 お菓子	お茶 ふりかけおにぎり	牛乳 栗の蒸しパン	牛乳 お菓子			
		24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29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 カレーのコーンマヨネーズ焼き 金平ごぼう 茄子の味噌汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯 酢鶏 かぼちゃサラダ チンゲン菜の中華スープ フルーツ(りんご)	味噌ラーメン 大豆とひじきの煮物 フルーツ(バナナ)	豚丼 コールスロー 花麩のすまし汁 フルーツ(りんご)	ご飯 ポークチャップ 高野の煮物 マカロニスープ			
間		牛乳 ライスクリスピーのおこし	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			

- 完了期は刻んで提供しております。
- 乳児・幼児摂取量は、11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。