

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日																										
	1 干菓子・牛乳 五目ひじきご飯 キャベツのしらすあえ みそ汁 オレンジ 米粉ちんすこう・牛乳	2 干菓子・牛乳 炒めもの ナムル スープ バナナ ごはん	3 干菓子・牛乳 白身魚の野菜オーロラソース じゃがコーン炒め コンソメスープ ごはん オレンジ さつま芋餅・牛乳	4 干菓子・牛乳 肉みそラーメン ブロッコリーのごまあえ バナナ おにぎり・お茶	5 干菓子・牛乳 ポークソテー ぎゅうりの酢の物 白菜スープ オレンジ ごはん 干菓子・牛乳																										
	7 干菓子・牛乳 鶏肉のみそマヨ焼き キャベツの昆布和え みそ汁 ごはん フルーチェ・牛乳	8 干菓子・牛乳 鮭のフライ ポテトサラダ レタススープ バナナ ごはん ぶどうゼリー・牛乳	9 干菓子・牛乳 ハンバーグ ツナサラダ 野菜スープ オレンジ パン 干菓子・牛乳	10 干菓子・牛乳 鶏の炊き込みご飯 キャベツのしらすあえ みそ汁 バナナ きな粉ポテト・お茶	11 干菓子・牛乳 かやくうどん かぼちゃのそぼろあんかけ グレープフルーツ おにぎり・お茶	12 干菓子・牛乳 豚丼 切干し大根の煮物 すまし汁 バナナ 干菓子・牛乳																									
	14 干菓子・牛乳 ピピンバ風丼 和風サラダ みそ汁 マカロニあべかわ・牛乳	15 干菓子・牛乳 キーマカレー サラダ オレンジ りんご組、みかん組、めろん組は自分で作って食べます。	16 干菓子・牛乳 牛肉と蓮根の炒め物 キャベツのゆかりあえ すまし汁 バナナ ごはん 干菓子・牛乳	17 干菓子・牛乳 魚の甘酢あんかけ 野菜炒め みそ汁 メロン ごはん ちぢみ・牛乳	18 干菓子・牛乳 クリームスパゲッティ キャベツとツナのサラダ オレンジ おにぎり・お茶	19 干菓子・牛乳 豚肉のすき焼き風煮物 白菜のおかか和え すまし汁 バナナ ごはん 干菓子・牛乳																									
	21 干菓子・牛乳 ハヤシライス ブロッコリーとコーンのサラダ バナナ マッシュマロサンド・牛乳	22 干菓子・牛乳 タンドリーチキン パスタサラダ コンソメスープ グレープフルーツ ごはん いちごスコーン・牛乳	23 干菓子・牛乳 焼き肉風炒めもの きゅうりとえのきたけの酢の物 豆腐みそ汁 オレンジ ごはん 干菓子・牛乳	24 干菓子・牛乳 ざわらのコーンマヨネーズ焼き ほうれん草のナムル すまし汁 バナナ ごはん オレンジゼリー・牛乳	25 干菓子・牛乳 栄養ラーメン ブロッコリーの三色サラダ すいか チーズリゾット・牛乳	26 干菓子・牛乳 中華丼 中華和え わかめスープ バナナ 干菓子・牛乳																									
	28 干菓子・牛乳 鶏肉のごまみそ焼 添え野菜 ワンタンスープ ごはん ポップコーン・牛乳	29 干菓子・牛乳 鶏のから揚げ ソテー コンソメスープ グレープフルーツ ごはん ハッシュドポテト・牛乳	30 干菓子・牛乳 豚肉のしょうが焼き おかか和え みそ汁 オレンジ ごはん 干菓子・牛乳	※仕入れの都合で食材の変更がある時もあります。 ○乳児・幼児摂取量は、6月の平均の摂取量を示しています。 ○栄養価は、3時のおやつを考慮しています。 乳児は朝のおやつも考慮しています。																											
				(1~2歳児) (3~5歳児) <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>乳児摂取量</th> <th>乳児目標量</th> <th>幼児摂取量</th> <th>幼児目標量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー</td> <td>525kcal</td> <td>548kcal</td> <td>564kcal</td> <td>574kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>19.5g</td> <td>22.1g</td> <td>21.4g</td> <td>23.0g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>15.0g</td> <td>16.4g</td> <td>16.0g</td> <td>17.2g</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>244mg</td> <td>238mg</td> <td>252mg</td> <td>259mg</td> </tr> </tbody> </table>				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	525kcal	548kcal	564kcal	574kcal	たんぱく質	19.5g	22.1g	21.4g	23.0g	脂質	15.0g	16.4g	16.0g	17.2g	カルシウム	244mg	238mg	252mg	259mg
		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	525kcal	548kcal	564kcal	574kcal																											
たんぱく質	19.5g	22.1g	21.4g	23.0g																											
脂質	15.0g	16.4g	16.0g	17.2g																											
カルシウム	244mg	238mg	252mg	259mg																											

