

	1(火)・16(水)	2(水)・31(木)	3(木)	4・25(金)	5・26(土)	7・21(月)	8(火)・23(水)	9(水)・22(火)																																																																				
10時	●牛乳● ■ムーミンビスケット ・ミルク● 2個	●牛乳● ■三幸の揚せん 1本	●牛乳● ■ミニどうぶつビスケット 2個	●牛乳● ■赤ちゃんせんべい 1袋	●牛乳● ■ソフトせん (アンパンマン) 2枚	●牛乳● ■ふわふわチップ (にんじん味) 2g	●牛乳● ■ムーミンビスケット ・ミルク● 2個	●牛乳● ■三幸の揚せん 1本																																																																				
昼	ごはん ぶりの照り焼 煮びたし みそ汁	ごはん(かつおふりかけ) 西京煮 すまし汁	ロールパン かぼちゃのコロッケ ゆで野菜の マヨドレ添え すまし汁	ごはん カレーチャンプル みそ汁	ごはん(しそふりかけ) じゃが芋と鶏肉の煮物 みそ汁	ごはん 五目うどん はくさいと豚肉の 甘酢煮	ごはん すき焼風煮 みそ汁	ごはん さばの揚げみそ煮 煮びたし すまし汁																																																																				
3時	●牛乳● アップルケーキ	●牛乳● ▲柿 ■セブーレ◎ 2・1枚	茶 ●ファイバーヨーグルト● ▲梨 ■国産野菜のかりんとう 1/2・1/3袋	●牛乳● サータアンダギー	●牛乳● ▲いよかん缶詰 3・2個 ■水族館のなかまたち 1・1袋	●牛乳● じゃこパフ	●牛乳● カレー蒸しパン	●牛乳● ▲柿 ■国産野菜のかりんとう 1/2・1/3袋																																																																				
昼と3時 (手作りおやつ の材料と量)	■米 60.00 水 90.00 ●ぶり(冷)皮なし(80g) 1/2・1/2切 1.00 ▲土しろうが(汁) 1.00 しょうゆ(濃) 3.00 ■砂糖 0.80 本みりん 0.80 酒 1.00 ▲はくさい 50.00 ▲人参 10.00 ■砂糖 0.24 しょうゆ(濃) 1.80 だし汁 15.00 ▲玉ねぎ 10.00 ▲切干大根 3.00 ▲ねぎ 1.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 ― 手作りおやつ ― ▲りんご 30.00 ■小麦粉 15.00 ベーキングパウダー 0.50 ■バター● 11.00 ■砂糖 5.00 水 2.60 ホイルケース 1枚	■米 60.00 水 90.00 かつおふりかけ 0.70 ●鶏もも肉 25.00 ■じゃが芋 50.00 糸こんにゃく 10.00 ▲人参 15.00 ▲ちんげん菜 15.00 だし汁 30.00 ●豆乳(無調整) 10.00 ●白みそ 8.00 ■砂糖 0.80 しょうゆ(淡) 1.20 塩 少々 ●焼豚 5.00 ▲生しいたけ 5.00 ▲もやし 10.00 しょうゆ(淡) 5.00 水 180.00 けずりぶし 5.50	■ロールパン● 〔 ▲かぼちゃ 50.00 ●ベーコン 20.00 ▲玉ねぎ 15.00 ■小麦粉 5.00 水 適量 ■パン粉 7.00 ■なたね揚げ油 9.00 ▲きやべつ 40.00 〔 塩 少々 ■マヨドレ 4.00 ▲えのきたけ 10.00 ●わかめ 0.30 しょうゆ(淡) 5.00 水 180.00 けずりぶし 5.50 ― 手作りおやつ ― 〔 ■ケーキミックス粉 12.00 ■小麦粉 12.00 ■砂糖 2.40 ■黒砂糖 3.30 ●卵○ 6.20 水 2.80 ■なたね揚げ油 4.80	■米 60.00 水 90.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.50 ●豆腐(冷) 40.00 ●豚肉 15.00 ▲玉ねぎ 30.00 ▲もやし 15.00 ▲ピーマン 3.00 ■キャノーラ油 0.50 しょうゆ(濃) 0.50 カレーフレーク 3.20 湯 適量 ▲大根 20.00 ▲小松菜 5.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 ― 手作りおやつ ― 〔 ■ケーキミックス粉 12.00 ■小麦粉 12.00 ■砂糖 2.40 ■黒砂糖 3.30 ●卵○ 6.20 水 2.80 ■なたね揚げ油 4.80	■米 60.00 水 90.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.50 ●鶏もも肉 40.00 ■じゃが芋 60.00 ▲人参 15.00 水 50.00 だし昆布 0.10 けずりぶし 1.50 酒 0.30 ■砂糖 5.00 しょうゆ(濃) 2.00 しょうゆ(淡) 3.00 ■焼ふ 2.00 ▲ちんげん菜 10.00 ●みそ 7.50 水 180.00 だし昆布 少々 けずりぶし 5.50	■米 40.00 水 60.00 ■干しうどん 30.00 ●油揚げ(冷) 7.00 ■砂糖 0.70 しょうゆ(濃) 0.70 だし汁 適量 ▲人参 10.00 ▲玉ねぎ 10.00 ▲ねぎ 1.00 しょうゆ(濃) 4.00 しょうゆ(淡) 2.30 水 180.00 だし昆布 0.30 けずりぶし 5.50 ●豚肉 15.00 ▲はくさい 50.00 ▲人参 10.00 ▲干しいたけ(スライス) 0.50 ■キャノーラ油 1.00 だし汁 15.00 しょうゆ(濃) 3.20 米酢 1.30 〔 ■砂糖 0.90 ■かたくり粉 0.90 水 1.80 ― 手作りおやつ ― ■食パン●(6枚切) 1/2枚 ■耳なし食パン●(6枚切) 1/2枚 ●ちりめんじゃこ 1.60 ●青粉 0.04 ■マヨドレ 6.40	■米 60.00 水 90.00 ●牛肉 20.00 ■焼ふ 1.50 糸こんにゃく 10.00 ▲はくさい 30.00 ▲小松菜 10.00 ▲人参 10.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲長ねぎ 3.00 ■キャノーラ油 1.50 ■砂糖 3.60 しょうゆ(濃) 5.40 ■じゃが芋 30.00 ●わかめ 0.30 ●みそ 6.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 ― 手作りおやつ ― 〔 ■ケーキミックス粉 24.00 カレー粉 0.11 〔 ■砂糖 1.60 ●ボークウインナー 8.00 水 16.00 ホイルケース 1枚	■米 60.00 水 90.00 〔 ●さば・冷・70g 1/2・1/2切 0.20 ▲土しろうが(汁) 0.20 しょうゆ(濃) 0.42 酒 0.50 ■かたくり粉 6.00 ■なたね揚げ油 4.00 ●みそ 2.10 ■砂糖 1.20 しょうゆ(濃) 0.40 酒 1.70 本みりん 0.50 水 20.00 ▲土しろうが(汁) 0.20 ▲きやべつ 40.00 ▲人参 10.00 ■砂糖 0.20 しょうゆ(濃) 1.50 だし汁 12.00 ▲大根 20.00 ▲みつば 1.00 しょうゆ(淡) 5.50 水 180.00 けずりぶし 5.50																																																																				
	<table><tr><td></td><td>0～2歳児</td><td>3～5歳児</td></tr><tr><td></td><td>目標</td><td>平均</td><td>目標</td><td>平均</td></tr><tr><td>エネルギー Kcal</td><td>470</td><td>551</td><td>560</td><td>607</td></tr><tr><td>たんぱく質 g</td><td>15.1～23.3</td><td>18.4</td><td>18.2～28.0</td><td>19.5</td></tr><tr><td>脂質 g</td><td>10.3～15.5</td><td>19.3</td><td>12.4～18.7</td><td>19.7</td></tr><tr><td>カルシウム mg</td><td>220</td><td>298</td><td>260</td><td>266</td></tr><tr><td>鉄 mg</td><td>2.2</td><td>2.2</td><td>2.4</td><td>2.7</td></tr><tr><td>ビタミンA μgRAE</td><td>200</td><td>186</td><td>220</td><td>201</td></tr><tr><td>ビタミンB1 mg</td><td>0.25</td><td>0.25</td><td>0.31</td><td>0.29</td></tr><tr><td>ビタミンB2 mg</td><td>0.29</td><td>0.43</td><td>0.35</td><td>0.40</td></tr><tr><td>ビタミンC mg</td><td>20</td><td>29</td><td>22</td><td>34</td></tr><tr><td>食塩相当量 g</td><td>1.5未満</td><td>1.8</td><td>1.6未満</td><td>2.0</td></tr><tr><td>カリウム mg</td><td>—</td><td>782</td><td>606以上</td><td>829</td></tr><tr><td>食物繊維 g</td><td>—</td><td>3.2</td><td>3.5以上</td><td>3.9</td></tr></table>										0～2歳児	3～5歳児		目標	平均	目標	平均	エネルギー Kcal	470	551	560	607	たんぱく質 g	15.1～23.3	18.4	18.2～28.0	19.5	脂質 g	10.3～15.5	19.3	12.4～18.7	19.7	カルシウム mg	220	298	260	266	鉄 mg	2.2	2.2	2.4	2.7	ビタミンA μgRAE	200	186	220	201	ビタミンB1 mg	0.25	0.25	0.31	0.29	ビタミンB2 mg	0.29	0.43	0.35	0.40	ビタミンC mg	20	29	22	34	食塩相当量 g	1.5未満	1.8	1.6未満	2.0	カリウム mg	—	782	606以上	829	食物繊維 g	—	3.2	3.5以上
	0～2歳児	3～5歳児																																																																										
	目標	平均	目標	平均																																																																								
エネルギー Kcal	470	551	560	607																																																																								
たんぱく質 g	15.1～23.3	18.4	18.2～28.0	19.5																																																																								
脂質 g	10.3～15.5	19.3	12.4～18.7	19.7																																																																								
カルシウム mg	220	298	260	266																																																																								
鉄 mg	2.2	2.2	2.4	2.7																																																																								
ビタミンA μgRAE	200	186	220	201																																																																								
ビタミンB1 mg	0.25	0.25	0.31	0.29																																																																								
ビタミンB2 mg	0.29	0.43	0.35	0.40																																																																								
ビタミンC mg	20	29	22	34																																																																								
食塩相当量 g	1.5未満	1.8	1.6未満	2.0																																																																								
カリウム mg	—	782	606以上	829																																																																								
食物繊維 g	—	3.2	3.5以上	3.9																																																																								

10時は0～2歳児だけです。
材料の分量は3～5歳児分で、0～2歳児は3～5歳児の約80％です。
材料の分量の単位は「g」です。

10時と3時の牛乳は、
・10時……0～2歳児100ml
・3時……3～5歳児170ml・0～2歳児100mlです。
3時のヨーグルト・ゼリーは、3～5歳児・0～2歳児とも1個です。

昼の主食は
・パンの量……3～5歳児50g・0～2歳児40g
(ただし麺類の時は量を減らしています)

【食品名の印について】
食品名の左側についている印は、
■……熱や力となるもの
●……血や肉となるもの
▲……体の調子をととのえるもの です。

アレルギー表示のため、卵・乳を含む食品の
右側に印をつけています。
卵を含む食品……○
乳を含む食品……●
卵・乳を含む食品……◎

	10・24(木)	11(金)	12(土)	15(火)・28(月)	17(木)	18(金)・29(火)	19(土)	30(水)
10時	●牛乳● ■ミニどうぶつビスケット 2個	●牛乳● ■赤ちゃんせんべい 1袋	●牛乳● ■ソフトせん (アンパンマン) 2枚	●牛乳● ■ふわふわチップ (にんじん味) 2g	●牛乳● ■三幸の揚せん 1本	●牛乳● ■ミニどうぶつビスケット 2個	●牛乳● ■ソフトせん (アンパンマン) 2枚	●牛乳● ■赤ちゃんせんべい 1袋
昼	丸ロール かぼちゃのポタージュ 切干しソテー	さつま芋ごはん 魚のマヨ風味焼 煮びたし みそ汁	ごはん(かつおふりかけ) しょうゆ味のスパゲティ スープ	ごはん みそラーメン 大根の煮物	ロールパン さつま芋のコロッケ ゆで野菜の マヨドレ添え すまし汁	ごはん(わかめ) ポトフ ジャーマンポテト風	ごはん(かつおふりかけ) しょうゆ味のスパゲティ スープ	ごはん(しそふりかけ) 魚のマヨ風味焼 煮びたし みそ汁
3時	●牛乳● ■米粉のカップケーキ ・いちご風味 1・1個	●牛乳● ココアパンケーキ		●牛乳● ▲みかん ■国産野菜のかりんとう 1/2・1/3袋	茶 ●ファイバーヨーグルト● ▲りんご ■セブーレ◎ 2・1枚	●牛乳● かぼちゃのケーキ	●牛乳● ▲パイン缶詰低糖 6・4個 ■水族館のなかまたち 1・1袋	●牛乳● ココアパンケーキ
昼と3時 (手作りおやつ の材料と量)	■丸ロール● ●豚肉 10.00 ●ベーコン 10.00 ▲玉ねぎ 40.00 ▲人参 20.00 ▲かぼちゃ(冷) 40.00 ■キャノーラ油 1.00 塩 0.50 水 125.00 ポークブイオン 1.75 〔■上新粉 3.00 水 5.00 ●豆乳クリーム 40.00 しょうゆ(濃) 0.80 ●シーチキン缶 5.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲切干大根 5.50 ▲ちんげん菜 5.00 ■キャノーラ油 適量 〔トマトケチャップ 4.50 ウスターソース 1.20 塩 少々	■米 55.00 水 82.50 塩 0.30 ■さつま芋 35.00 ●カラスカレイ・冷60g 1・1切 〔▲玉ねぎ 10.00 ■キャノーラ油 0.50 ▲マッシュルーム缶 5.00 ■マヨドレ 10.00 ▲はくさい 50.00 ▲小松菜 10.00 ■砂糖 0.24 しょうゆ(濃) 1.80 だし汁 15.00 ▲大根 20.00 ▲えのきたけ 10.00 ▲ねぎ 1.00 ●みそ 7.50 〔水 180.00 けずりぶし 5.50 ― 手作りおやつ ― ■ケーキミックス粉 30.00 ■砂糖 3.00 純ココア 1.60 水 20.00 ■キャノーラ油 1.00	■米 40.00 水 60.00 かつおふりかけ 0.50 ■スパゲティ 30.00 ●シーチキン缶 20.00 ▲玉ねぎ 25.00 ▲人参 12.00 ▲干しいたけ(スライス) 0.50 ▲ピーマン 3.00 ■キャノーラ油 2.30 しょうゆ(濃) 3.00 〔酒 2.00 塩 少々 ■じゃが芋 20.00 ▲ちんげん菜 10.00 ●わかめ 0.30 しょうゆ(淡) 1.70 水 180.00 ブイオン(無添加) 0.80 ▲大根 60.00 ▲人参 10.00 ●ミニ絹厚揚げ(冷) 8.00 ●きざみ昆布 0.50 酒 1.00 ■砂糖 2.20 しょうゆ(濃) 1.20 しょうゆ(淡) 1.00 〔水 40.00 けずりぶし 1.20	■米 40.00 水 60.00 ■中華めん(乾) 30.00 ●豚肉 20.00 〔▲人参 10.00 ▲もやし 10.00 ▲ほうれん草 5.00 ▲ホールコーン(冷) 5.00 ■キャノーラ油 1.00 ▲ねぎ 1.00 水 180.00 ポークブイオン 2.80 ●みそ 6.00 本みりん 3.30 しょうゆ(濃) 2.00 ▲大根 60.00 ▲人参 10.00 ●ミニ絹厚揚げ(冷) 8.00 ●きざみ昆布 0.50 酒 1.00 ■砂糖 2.20 しょうゆ(濃) 1.20 しょうゆ(淡) 1.00 〔水 40.00 けずりぶし 1.20	■ロールパン● 〔■さつま芋 36.00 ●ベーコン 15.00 ▲玉ねぎ 18.00 〔■小麦粉 5.00 〔水 適量 ■パン粉 7.00 ■なたね揚げ油 7.00 ▲きゃべつ 40.00 〔塩 少々 ■マヨドレ 4.00 ▲えのきたけ 10.00 ●わかめ 0.30 しょうゆ(淡) 5.00 〔水 180.00 けずりぶし 5.50	■米 60.00 水 90.00 わかめふりかけ 0.50 ●鶏もも肉 15.00 ▲玉ねぎ 30.00 ▲かぶ 30.00 ▲きゃべつ 20.00 水 160.00 ブイオン(無添加) 0.80 塩 0.40 しょうゆ(淡) 1.50 酒 0.50 ■フライドポテト冷 40.00 〔▲玉ねぎ 10.00 〔■キャノーラ油 0.30 ●ポークウインナー 6.50 塩 0.20 ― 手作りおやつ ― ■ケーキミックス粉 20.00 ▲かぼちゃ(冷) 10.00 ■砂糖 5.50 ■生クリーム● 10.00 水 7.60	■米 40.00 水 60.00 かつおふりかけ 0.50 ■スパゲティ 30.00 ●シーチキン缶 20.00 ▲玉ねぎ 25.00 ▲人参 12.00 ▲干しいたけ(スライス) 0.50 ▲ピーマン 3.00 ■キャノーラ油 2.30 〔しょうゆ(濃) 3.00 〔酒 2.00 塩 少々 ■じゃが芋 20.00 ▲ちんげん菜 10.00 ●わかめ 0.30 しょうゆ(淡) 1.70 水 180.00 ブイオン(無添加) 0.80 ▲大根 20.00 ▲えのきたけ 10.00 ▲ねぎ 1.00 ●みそ 7.50 〔水 180.00 けずりぶし 5.50 ― 手作りおやつ ― ■ケーキミックス粉 30.00 ■砂糖 3.00 純ココア 1.60 水 20.00 ■キャノーラ油 1.00	■米 60.00 水 90.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.50 ●カラスカレイ・冷60g 1・1切 〔▲玉ねぎ 10.00 〔■キャノーラ油 0.50 〔▲マッシュルーム缶 5.00 〔■マヨドレ 10.00 ▲はくさい 50.00 ▲小松菜 10.00 ■砂糖 0.24 しょうゆ(濃) 1.80 だし汁 15.00 ▲大根 20.00 ▲えのきたけ 10.00 ▲ねぎ 1.00 ●みそ 7.50 〔水 180.00 けずりぶし 5.50 ― 手作りおやつ ― ■ケーキミックス粉 30.00 ■砂糖 3.00 純ココア 1.60 水 20.00 ■キャノーラ油 1.00
	★献立の材料は、天候などにより、やむを得ず変更することがありますので、ご了承ください。 ★離乳の完了(12～18か月頃)は、0～2歳児食を必要に応じて「細かく切る、煮る」などをしています。また、果物については一部変更する場合があります。							
3時に使用している果物の量は 「3～5歳児・0～2歳児」 りんご 1／4個・1／6個 みかん 1個・1／2個 柿 1／4個・1／4個 (完了期はりんご缶詰) 梨 1／4個・1／6個 ＊ヨーグルトの時など、組み合わせにより、量が異なることもあります。 3時使用の菓子は、3～5歳児量・0～2歳児 量の順です。								