

	4(土)	6(月)	7(火)・23(木)	8(水)	9(木)・21(火)	10(金)・22(水)	11・25(土)	14(火)・27(月)																																																																						
10時	●牛乳● ■野菜スティック 1本	●牛乳● ■根昆布あられ 3個	●牛乳● ■カルシウム入り ベビースティック 1袋	●牛乳● ■ミニアスパラガス ビスケット 3個	●牛乳● ■ひじきあられ 5g	●牛乳● ■さくふわせんべい (紫いも味) 1袋	●牛乳● ■野菜スティック 1本	●牛乳● ■根昆布あられ 3個																																																																						
昼	ごはん(しそふりかけ) 鮭の和風スパゲティ すまし汁	ごはん 肉じゃが みそ汁	キーマカレー じゃが芋のスープ (23日) ヨーグルト	ごはん 鶏肉の寄せ鍋風 煮びたし	パン ヒレカツの南蛮煮 蒸し野菜の マヨドレ添え 汁ビーフン	丸ロール 鮭とかぶの クリームシチュー はくさいと ベーコンのソテー	豚井 みそ汁	ごはん(わかめ) うどんすき ポテトのケチャップ いため																																																																						
3時	●牛乳● ▲パイン缶詰低糖 6・4個 ■ぱりんこ(のりしお味) 1・1袋	●牛乳● プレーン蒸しパン	●牛乳● ■ミレービスケット 2・1袋 (7日) ▲みかん缶詰 40・32g (23日) ▲みかん	●牛乳● りんごジャムの パンケーキ	●牛乳● ▲りんご ■新潟仕込み(塩味) 1・1袋	●牛乳● ちんすこう(ココア)	●牛乳● ▲みかん缶詰 40・32g ■ぱりんこ(のりしお味) 1・1袋	●牛乳● ▲ぼんかん ■ミレービスケット 2・1袋																																																																						
昼と3時 (手作りおやつ の時の材料と量)	■米 50.00 水 75.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.40 ■スパゲティ 25.00 ●鮭 缶詰(水煮) 14.00 ┌ 酒 0.50 ▲玉ねぎ 15.00 ▲人参 6.00 ▲干しいたけ 0.50 ■キャノーラ油 1.00 ●みそ 3.00 ■砂糖 0.60 ┌ しょうゆ(濃) 1.00 └ 本みりん 1.00 ■焼ふ 2.00 ●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 ●牛肉 20.00 ■じゃが芋 60.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲人参 10.00 ■砂糖 3.60 しょうゆ(濃) 2.30 しょうゆ(淡) 2.00 だし汁 30.00 ▲グリーンピース(冷) 2.00 ▲切干大根 3.00 ●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 ― ■小麦粉 20.00 ┌ 베이킹パウダー 1.60 ■砂糖 7.20 塩 0.10 ┌ 水 20.00 └ ■キャノーラ油 4.00	┌ ■米 60.00 └ 水 90.00 ●牛挽肉 15.00 ●豚挽肉 15.00 ▲玉ねぎ 40.00 ▲人参 15.00 ■キャノーラ油 1.20 カレー粉 0.30 ブイヨン(無添加) 0.50 水 15.00 ┌ ▲カットトマト 15.00 └ 塩 0.40 ウスターソース 4.00 トンカツソース 1.50 ┌ ■砂糖 0.25 └ ■上新粉 1.20 └ 水 5.00 ■じゃが芋 30.00 ▲ちんげん菜 5.00 しょうゆ(淡) 4.60 水 150.00 ┌ けずりぶし 4.60 (23日) ●ファイバーヨーグルト● 1・1個	■米 60.00 水 90.00 ●鶏もも肉 20.00 ●豆腐(冷) 20.00 ▲はくさい 30.00 ▲しめじ 10.00 ▲ねぎ 1.00 ■はるさめ 3.00 しょうゆ(淡) 6.00 酒 2.40 本みりん 2.40 ┌ 水 140.00 └ けずりぶし 4.30 ▲きゃべつ 40.00 ▲人参 10.00 ■砂糖 0.20 しょうゆ(濃) 1.50 だし汁 12.00 ― 手作りおやつ ― ■ケーキミックス粉 30.00 ■リンゴジャム 10.00 水 15.00 ■キャノーラ油 1.00	(乳) ■ロールパン● (幼) ■ドッグパン● ┌ ●豚ヒレ肉(1枚20g) 2・2枚 └ 塩 0.20 ┌ ■小麦粉 3.60 └ 水 適量 ┌ ■パン粉 8.00 └ ■なたね揚げ油 4.80 トマトケチャップ 4.80 しょうゆ(濃) 0.67 ┌ 水 10.00 ┌ ▲きゃべつ 40.00 └ 塩 少々 ■マヨドレ 4.00 ■ビーフン 7.00 ▲人参 10.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲ねぎ 1.00 しょうゆ(淡) 5.50 ┌ 水 180.00 └ けずりぶし 5.50	■丸ロール● ┌ ●生鮭(冷) 角切 25.00 └ 酒 0.30 ▲玉ねぎ 30.00 ▲人参 7.00 ■キャノーラ油 0.50 水 70.00 ブイヨン(無添加) 0.75 ▲かぶ 30.00 ┌ ■上新粉 4.00 └ ●豆乳クリーム 30.00 塩 0.30 ▲ブロッコリー 10.00 ▲はくさい 50.00 ●ベーコン 5.00 ▲ホールコーン(冷) 15.00 ブイヨン(無添加) 0.50 ― 手作りおやつ ― ■小麦粉 18.00 ■砂糖 7.80 ■キャノーラ油 7.80 塩 少々 純ココア 0.50 水 2.00	┌ ■米 60.00 └ 水 90.00 ●豚肉 36.00 ▲玉ねぎ 30.00 ▲小松菜 12.00 ▲えのきたけ 12.00 ▲人参 10.00 ■キャノーラ油 2.40 ▲土しょうが 0.12 ┌ しょうゆ(濃) 3.60 └ 酒 2.40 ■さつま芋 40.00 ●わかめ 0.30 ●みそ 5.40 ┌ 水 150.00 └ けずりぶし 4.60 ■細切りポテト(冷) 40.00 ▲玉ねぎ 13.00 ▲ピーマン 4.00 ●ポークウインナー 4.00 ■キャノーラ油 1.70 トマトケチャップ 4.80 しょうゆ(濃) 1.00	■米 50.00 水 75.00 わかめふりかけ 0.40 ■干しうどん 25.00 ●鶏もも肉 20.00 ▲大根 5.00 ▲人参 5.00 ▲しめじ 5.00 ▲はくさい 15.00 ┌ だし汁 20.00 └ しょうゆ(濃) 1.70 ┌ 本みりん 0.80 └ 水 180.00 ┌ だし昆布 0.27 └ けずりぶし 5.50 しょうゆ(淡) 2.00 しょうゆ(濃) 2.00 本みりん 4.50																																																																						
	(施設での一人当たりの栄養量) <table><tr><td></td><td colspan="2">0～2歳児</td><td colspan="2">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>480</td><td>533</td><td>570</td><td>596</td></tr><tr><td>たんぱく質 g</td><td>15.5～23.9</td><td>18.9</td><td>18.3～28.2</td><td>20.3</td></tr><tr><td>脂質 g</td><td>10.6～16.0</td><td>16.9</td><td>12.5～18.8</td><td>17.5</td></tr><tr><td>カルシウム mg</td><td>220</td><td>322</td><td>260</td><td>289</td></tr><tr><td>鉄 mg</td><td>2.2</td><td>2.1</td><td>2.4</td><td>2.6</td></tr><tr><td>ビタミンA μgRAE</td><td>200</td><td>162</td><td>220</td><td>171</td></tr><tr><td>ビタミンB1 mg</td><td>0.25</td><td>0.30</td><td>0.31</td><td>0.34</td></tr><tr><td>ビタミンB2 mg</td><td>0.29</td><td>0.44</td><td>0.35</td><td>0.42</td></tr><tr><td>ビタミンC mg</td><td>20</td><td>25</td><td>22</td><td>31</td></tr><tr><td>食塩相当量 g</td><td>1.5未満</td><td>1.7</td><td>1.6未満</td><td>2.0</td></tr><tr><td>カリウム mg</td><td>—</td><td>791</td><td>606以上</td><td>850</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	480	533	570	596	たんぱく質 g	15.5～23.9	18.9	18.3～28.2	20.3	脂質 g	10.6～16.0	16.9	12.5～18.8	17.5	カルシウム mg	220	322	260	289	鉄 mg	2.2	2.1	2.4	2.6	ビタミンA μgRAE	200	162	220	171	ビタミンB1 mg	0.25	0.30	0.31	0.34	ビタミンB2 mg	0.29	0.44	0.35	0.42	ビタミンC mg	20	25	22	31	食塩相当量 g	1.5未満	1.7	1.6未満	2.0	カリウム mg	—	791	606以上	850	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	480	533	570	596																																																																										
たんぱく質 g	15.5～23.9	18.9	18.3～28.2	20.3																																																																										
脂質 g	10.6～16.0	16.9	12.5～18.8	17.5																																																																										
カルシウム mg	220	322	260	289																																																																										
鉄 mg	2.2	2.1	2.4	2.6																																																																										
ビタミンA μgRAE	200	162	220	171																																																																										
ビタミンB1 mg	0.25	0.30	0.31	0.34																																																																										
ビタミンB2 mg	0.29	0.44	0.35	0.42																																																																										
ビタミンC mg	20	25	22	31																																																																										
食塩相当量 g	1.5未満	1.7	1.6未満	2.0																																																																										
カリウム mg	—	791	606以上	850																																																																										
食物繊維 g	—	3.2	3.5以上	3.9																																																																										

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
ぼんかん 1／2個・1／3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。

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)

	15(水)・28(火)	16(木)・29(水)	17(金)	18(土)	20(月)	24(金)	30(木)	31(金)
10時	●牛乳● ■カルシウム入り ベビースティック 1袋	●牛乳● ■ひじきあられ 5g	●牛乳● ■さくふわせんべい (紫いも味) 1袋	●牛乳● ■野菜スティック 1本	●牛乳● ■根昆布あられ 3個	●牛乳● ■ミニアスパラガス ビスケット 3個	●牛乳● ■ミニアスパラガス ビスケット 3個	●牛乳● ■さくふわせんべい (紫いも味) 1袋
昼	ごはん 煮魚 煮びたし かす汁	ごはん 豆腐入りつくねの あんかけ風 ひたし みそ汁	救給カレー 切干大根と人参の しりしり風 果物(缶)	ごはん(かつおふりかけ) 鶏肉と大根の煮物 みそ汁	ごはん 豚みそうどん いそ煮	大根のみそ味ごはん 鶏肉の寄せ鍋風 煮びたし	ごはん 大根と牛肉の 土手煮風 すまし汁	ごはん(しそふりかけ) 鮭の和風スパゲティ ポトフ ヨーグルト
3時	●牛乳● かぼちゃドーナツ	●牛乳● 焼き芋	●牛乳● クラッカーの ジャムサンド	●牛乳● ▲パイン缶詰低糖 6・4個 ■ぱりんこ(のりしお味) 1・1袋	●牛乳● プレーン蒸しパン	●牛乳● ミートソースの パンピザ	●牛乳● りんごジャムの パンケーキ	●牛乳● ▲りんご ■新潟仕込み(塩味) 1・1袋
昼と3時 (手作りおやつ の時の材料と量)	■米 60.00 水 90.00 ●カラスガレイ・冷50g 1・1切 ■砂糖 1.10 しょうゆ(濃) 2.20 水 14.00 ▲はくさい 30.00 ▲小松菜 20.00 ■砂糖 0.20 しょうゆ(濃) 1.50 だし汁 12.50 ●豚肉 10.00 ▲かぶ 20.00 ▲人参 10.00 ▲ねぎ 1.00 酒かす 5.00 ●みそ 7.00 〔水 180.00 けずりぶし 5.50 ― 手作りおやつ ― 〔▲かぼちゃ(冷) 18.00 ■ケーキミックス粉 24.00 水 適量 ■砂糖 1.20 ■なたね揚げ油 4.20	■米 60.00 水 90.00 ●豆腐(冷) 25.00 ●鶏挽肉 40.00 ▲玉ねぎ 25.00 〔■キャノーラ油 少々 ■米パン粉 6.00 塩 0.10 ■なたね揚げ油 4.00 しょうゆ(濃) 2.20 本みりん 2.20 〔■砂糖 2.20 水 25.00 ■かたくり粉 1.00 水 2.00 ▲きゃべつ 40.00 ▲春菊 10.00 〔しょうゆ(濃) 2.10 だし汁 1.80 ▲えのきたけ 10.00 ●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 ― ■さつま芋 90.00	救給カレー 1・1袋 ▲切干大根 4.00 ▲人参 10.00 ●シーチキン缶 3.00 ■キャノーラ油 0.50 〔酒 1.20 しょうゆ(濃) 1.20 本みりん 1.20 ■砂糖 1.20 ▲みかん缶詰 40・32 ― 手作りおやつ ― ■ルヴァン・プライム 6・4枚 ■いちごジャム 12・8 0歳児はクラッカー4枚 (ジャムは塗らない) 1月17日は防災給食 を食べます ― 試食会 ― ■米 60.00 水 90.00 ●シーチキン缶 10.00 ●ひじき 0.50 ■砂糖 1.00 しょうゆ(濃) 1.00	■米 60.00 水 90.00 かつおふりかけ 0.70 ●鶏もも肉 30.00 ■キャノーラ油 1.00 ▲大根 40.00 ▲人参 10.00 ■じゃが芋 40.00 ●きざみ昆布 0.50 米酢 1.20 ■砂糖 3.30 しょうゆ(濃) 2.80 ●みそ 2.80 〔水 50.00 けずりぶし 1.50 ▲はくさい 20.00 ▲生しいたけ 5.00 ▲みつば 1.00 ●みそ 7.50 〔水 180.00 けずりぶし 5.50	■米 50.00 水 75.00 ■干しうどん 25.00 ●豚肉 20.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲はくさい 10.00 しょうゆ(濃) 1.00 本みりん 3.00 ●みそ 7.00 〔水 180.00 だし昆布 0.30 けずりぶし 5.50 ●ひじき 3.50 ▲人参 10.00 ▲干しいたけ 0.50 ■キャノーラ油 1.20 ■砂糖 2.00 しょうゆ(濃) 1.70 だし汁 22.00 ▲グリーンピース(冷) 2.00 ― 手作りおやつ ― 〔■小麦粉 20.00 ベーキングパウダー 1.60 ■砂糖 7.20 塩 0.10 〔水 20.00 ■キャノーラ油 4.00	■米 55.00 水 75.00 〔けずりぶし 2.30 ▲大根 10.00 ●ちりめんじゃこ 5.00 ▲人参 5.00 ●みそ 3.00 〔しょうゆ(濃) 0.50 酒 3.20 ●鶏もも肉 20.00 ●豆腐(冷) 20.00 ▲はくさい 30.00 ▲しめじ 10.00 ▲ねぎ 1.00 ■はるさめ 3.00 しょうゆ(淡) 6.00 酒 2.40 本みりん 2.40 〔水 140.00 けずりぶし 4.30 ●焼豚 5.00 ▲きゃべつ 40.00 ■砂糖 0.16 ■砂糖 0.96 だし汁 9.60 ― 手作りおやつ ― (幼)■食パン●(8枚切) 1/2枚 (乳)■耳なし食パン●(8枚切) 1/2枚 〔●牛挽肉 6.00 ●豚挽肉 4.00 ▲玉ねぎ 10.00 ■キャノーラ油 0.50 ■上新粉 1.00 〔トマトケチャップ 1.50 ウスターソース 0.90 〔ブイヨン(無添加) 0.10 〔水 少々 ●ピザ用チーズ● 8.00	■米 60.00 水 90.00 ●牛肉 25.00 ▲土しょうが 1.00 ▲ねぎ 1.00 ■キャノーラ油 1.00 ▲大根 55.00 ▲人参 10.00 糸こんにゃく 10.00 酒 5.00 だし汁 30.00 〔●赤だしみそ 3.00 ●みそ 1.00 本みりん 5.40 〔■砂糖 0.45 しょうゆ(濃) 0.90 ■焼ふ 2.00 ▲ほうれん草 5.00 しょうゆ(淡) 5.50 〔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 ■リンゴジャム 10.00 水 15.00 ■キャノーラ油 1.00	■米 50.00 水 75.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.40 ■スパゲティ 25.00 〔●鮭 缶詰(水煮) 14.00 酒 0.50 ▲玉ねぎ 15.00 ▲人参 6.00 ▲干しいたけ 0.50 ■キャノーラ油 1.00 〔●みそ 3.00 ■砂糖 0.60 しょうゆ(濃) 1.00 本みりん 1.00 ●ベーコン 5.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲きゃべつ 15.00 しょうゆ(淡) 1.50 水 160.00 ブイヨン(無添加) 0.70 ●ファイバーヨーグルト● 1・1個
	【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……◎							
★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。				