

昼と3時（手作りおやつの時）の材料と量

	12・26(木)	13(金)	16・30(月)	19(木)	20・27(金)	21・28(土)	23(月)	25(水)
10時	●牛乳● ■カルシウム入り ベビースティック 1袋	●牛乳● ■ベビーせんべい ・アンパンマン 1枚	●牛乳● ■昆布の香り 4g	●牛乳● ■カルシウム入り ベビースティック 1袋	●牛乳● ■ベビーせんべい ・アンパンマン 1枚	●牛乳● ■たべっ子ペイビー ビスケット 3個	●牛乳● ■昆布の香り 4g	●牛乳● ■おさつでポン 2個
昼	ごはん 豆腐チャンプル スープ	鮭の炊き込みごはん さつま汁 煮びたし ヨーグルト	ごはん 野菜ラーメン いそ煮	ごはん(わかめ) 筑前煮 みそ汁	カレーライス はりはり煮 (3～5歳児) ゼリー	ごはん(しそふりかけ) 韓国風スパゲティ みそ汁	ごはん(かつおふりかけ) 肉と野菜のスープ 焼き野菜	ごはん さばの梅干し煮 煮びたし みそ汁
3時	●牛乳● レモン蒸しパン	●牛乳● ジャムサンド	●牛乳● きなこのラスク	●牛乳● ちんすこう(ココア)	●牛乳● ■ミニひじきあられ 1・1袋 20日 ▲パイン缶詰低糖 6・4個 27日 ▲すいか	●牛乳● ▲みかん缶詰 40・32g ■ぱりんこ(しお味) 1・1袋	●牛乳● かぼちゃドーナツ	●牛乳● 焼ふのラスク
昼と3時 (手作りおやつ の材料と量)	■米 60.00 水 90.00 ●豆腐(冷) 50.00 ●ペーコン 15.00 ▲人参 10.00 ▲にら 5.00 ▲もやし 15.00 ▲ちんげん菜 15.00 ■キャノーラ油 少々 塩 0.18 本みりん 0.40 しょうゆ(濃) 1.50 ●鶏もも肉 10.00 ■じゃが芋 30.00 ▲ねぎ 1.00 しょうゆ(淡) 2.20 水 180.00 ブイヨン(無添加) 0.80 ― 手作りおやつ ― 「■小麦粉 20.00 」ペーキングパウダー 1.60 ■砂糖 7.20 塩 0.10 「▲レモン 5.00 」▲レモン(皮) 少々 「水 18.00 」■キャノーラ油 4.00	■米 55.00 「水 75.00 」けずりぶし 2.30 酒 3.00 しょうゆ(淡) 2.50 塩 0.40 ●生鮭(冷)角切 15.00 ▲人参 10.00 ▲えのきたけ 10.00 ■さつま芋 30.00 ●豚肉 15.00 ▲大根 20.00 ▲人参 10.00 ▲ねぎ 1.00 ●みそ 7.50 「水 180.00 」けずりぶし 5.50 ▲きゃべつ 30.00 ▲小松菜 10.00 ■砂糖 0.16 しょうゆ(濃) 1.20 だし汁 9.00 ●鉄・Caヨーグルト 1・1個 ― 手作りおやつ ― ■食パン●(10枚切) 1・1枚 ■いちごジャム 10.00	■米 50.00 水 75.00 ■中華めん(乾) 25.00 ●焼豚 15.00 ▲はくさい 15.00 ▲人参 5.00 ▲玉ねぎ 10.00 ▲もやし 10.00 「■キャノーラ油 1.00 」▲ねぎ 1.00 ■砂糖 0.80 しょうゆ(濃) 3.00 しょうゆ(淡) 3.00 水 170.00 「けずりぶし 5.20 」 ●ひじき 3.50 ●鶏もも肉 6.00 ▲人参 10.00 ▲糸こんにゃく 10.00 ■キャノーラ油 1.20 ■砂糖 2.00 しょうゆ(濃) 1.70 だし汁 22.00 ― 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 「●きな粉 3.00 」湯 5.00 ■バター● 3.00 ■砂糖 3.00	■米 60.00 水 90.00 わかめふりかけ 0.50 ●鶏もも肉 20.00 ●ミニ絹厚揚げ(冷) 15.00 ▲大根 30.00 ▲人参 20.00 ▲新ごぼう 10.00 ■キャノーラ油 1.50 ■砂糖 2.40 しょうゆ(濃) 1.60 しょうゆ(淡) 2.40 本みりん 0.24 水 50.00 「けずりぶし 1.60 」 ■焼ふ 2.00 ▲小松菜 10.00 ●みそ 7.50 「水 180.00 」けずりぶし 5.50 ― 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 ●牛肉 20.00 ▲人参 20.00 ▲玉ねぎ 35.00 ■じゃが芋 35.00 ■キャノーラ油 0.50 水 150.00 20日 カレールウ 18.00 27日 カレーフレーク 18.00 「塩 少々 」 ●きざみ昆布 1.00 ▲切干大根 4.00 ●シーチキン 7.50 ▲ホールコーン(冷) 6.00 ▲ちんげん菜 5.00 しょうゆ(濃) 2.00 「■砂糖 1.50 」本みりん 0.50 「米酢 2.00 」塩 0.10 (3～5歳児) ▲みかんゼリー 1個	■米 50.00 水 75.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.40 ■スパゲティ 25.00 ●豚肉 20.00 「しょうゆ(濃) 1.00 」▲ねぎ 1.00 「■キャノーラ油 0.30 」▲玉ねぎ 10.00 ▲生しいたけ 5.00 ▲にら 5.00 ▲人参 10.00 ■キャノーラ油 1.20 だし汁 適量 酒 1.50 しょうゆ(濃) 3.00 ■さつま芋 30.00 ▲小松菜 10.00 ●みそ 7.50 「水 180.00 」けずりぶし 5.50	■米 60.00 水 90.00 かつおふりかけ 0.70 ●豚肉 10.00 ■はるさめ 3.00 ▲人参 10.00 ▲はくさい 20.00 ▲ねぎ 1.00 しょうゆ(淡) 6.00 「水 180.00 」けずりぶし 5.50 ●ボークウインナー 7.00 ■フライドポテト冷 25.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲黄パプリカ 5.00 ■キャノーラ油 0.30 塩 0.20 ― 手作りおやつ ― 「▲かぼちゃ(冷) 18.00 」■ケーキックス粉 24.00 「水 適量 」■砂糖 1.20 「■なたね揚げ油 4.20 」	■米 60.00 水 90.00 ●さば・冷・70g 1/2・1/2切 ■砂糖 1.00 しょうゆ(濃) 1.40 本みりん 1.70 水 14.00 ▲梅干し 1.00 ▲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 ▲玉ねぎ 20.00 ●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 ― 「■焼ふ 7.00 」■バター● 7.00 「■黒砂糖 5.00 」
	★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もあります。							3時に使用している果物の量は 「3～5歳児・0～2歳児」 メロン 40g・30g すいか 60g・48g *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。