

	2・9(月)	3(火)・18(水)	4(水)・17(火)	5(木)	6(金)	7・14(土)	10(火)	11(水)・24(火)
10時	●牛乳● ■昆布の香り 4g	●牛乳● ■おさつでポン 2個	●牛乳● ■畑のクラッカー 5g	●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● ■たべっ子ベイベー ビスケット 3個	●牛乳● ■おさつでポン 2個	●牛乳● ■畑のクラッカー 5g
昼	丸ロール カレーうどん ポテトのケチャップ いため	ごはん 白身魚の磯辺揚げ 煮びたし すまし汁	イエローロール ミネストローネ きゃべつとハムの ソテー	ごはん(わかめ) 筑前煮 みそ汁	なまりぶしごはん 肉と野菜のスープ 焼き野菜	ごはん ツナとひじきのふりかけ (試食会のみ) 肉じゃが みそ汁	ごはん さばの梅干し煮 煮びたし みそ汁	ごはん(わかめ) 鶏肉の天ぷら 蒸し野菜の マヨドレ添え すまし汁
3時	●牛乳● ライスグラタン	●牛乳● ▲メロン ■小粒揚げ 2・1袋	●牛乳● 黒糖蒸しパン	●牛乳● ▲ももゼリー ■ミニひじきあられ 1・1袋	●牛乳● ちんすこう(ココア)	●牛乳● ▲パイン缶詰低糖 6・4個 ■ぱりんこ(しお味) 1・1袋	●牛乳● ■米粉のカップケーキ ・メープル 1・1個	●牛乳● ▲メロン ■小粒揚げ 2・1袋
昼と3時(手作りおやつの時)の材料と量	■丸ロール● ■干しうどん 25.00 ●牛肉 20.00 ▲人参 10.00 ▲えのきたけ 5.00 ▲ほうれん草 5.00 しょうゆ(淡) 2.80 しょうゆ(濃) 3.70 カレー粉 0.28 〔 水 180.00 〕 だし昆布 0.30 〕 けずりぶし 5.50 ■フライドポテト冷 40.00 ▲玉ねぎ 10.00 ▲ピーマン 4.00 ●ポークウィンナー 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 ― 手作りおやつ ― 〔 ■米 16.00 〕 水 24.00 〔 ●ベーコン 5.00 〕 ▲玉ねぎ 10.00 〕 ■キャノーラ油 0.50 〕 ▲コーン缶・クリーム 30.00 〕 ●豆乳(無調整) 10.00 〕 ブイヨン(無添加) 0.10 〕 ■米パン粉 1.00	■米 60.00 水 90.00 〔 ●カラスガレイ・冷50g 1・1切 〕 塩 0.25 〔 ■小麦粉 9.00 〕 水 適量 〕 ●青粉 0.15 〕 ■なたね揚げ油 5.00 ●焼豚 7.50 ▲ちんげん菜 30.00 ▲はくさい 20.00 ■砂糖 0.20 しょうゆ(濃) 0.90 だし汁 12.50 ▲大根 20.00 ●わかめ 0.30 しょうゆ(淡) 5.00 〔 水 180.00 〕 けずりぶし 5.50	■イエローロール● ●豚肉 15.00 ▲玉ねぎ 30.00 ■じゃが芋 25.00 ▲人参 10.00 ■キャノーラ油 0.30 ■マカロニ 4.00 ■砂糖 0.50 ▲カットマト 15.00 トマトケチャップ 7.00 しょうゆ(濃) 2.30 ポークブイヨン 2.10 水 150.00 塩 少々 ▲きゃべつ 45.00 ▲人参 10.00 ●ロースハム 10.00 ▲ホールコーン(冷) 10.00 〔 ■マヨドレ 2.00 〕 しょうゆ(濃) 1.50 ― 手作りおやつ ― 〔 ■小麦粉 20.00 〕 ベーキングパウダー 1.60 〕 ■黒砂糖 8.00 〕 水 20.00 〕 ■キャノーラ油 4.00	■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	〔 ■米 60.00 〕 水 90.00 〔 ●なまりぶし 10.00 〕 ▲土しょうが 0.50 〕 酒 0.66 〕 本みりん 0.66 〕 しょうゆ(濃) 0.66 〕 ■砂糖 0.15 〕 水 6.60 ●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 ●ポークウィンナー 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 ― ■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 (試食会のみ) ●シーチキン 10.00 ●ひじき 0.50 ■砂糖 1.00 しょうゆ(濃) 1.00 ●牛肉 15.00 ■じゃが芋 80.00 ▲玉ねぎ 15.00 ■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 ■焼ふ 2.00 ▲ちんげん菜 10.00 ●みそ 7.50 〔 水 180.00 〕 けずりぶし 5.50	■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	■米 60.00 水 90.00 わかめふりかけ 0.50 〔 ●鶏もも肉 60.00 〕 塩 0.30 〔 ■小麦粉 6.00 〕 水 適量 〕 ■なたね揚げ油 6.00 〔 ▲きゃべつ 30.00 〕 ▲人参 10.00 〕 塩 少々 〕 ■マヨドレ 4.00 ▲大根 20.00 ▲干しいたけ(スライス) 0.50 しょうゆ(淡) 5.50 〔 水 180.00 〕 けずりぶし 5.50
	(施設での一人当たりの栄養量)							
			0～2歳児	3～5歳児				
		目標	平均	目標	平均			
エネルギー Kcal		470	538	560	603			
たんぱく質 g	15.2～23.4	18.2	18.1～27.8	19.6				
脂質 g	10.4～15.6	18.1	12.4～18.6	18.9				
カルシウム mg		220	313	260	279			
鉄 mg		1.9	1.9	2.2	2.4			
ビタミンA μgRAE		195	181	220	195			
ビタミンB1 mg		0.19	0.26	0.22	0.33			
ビタミンB2 mg		0.29	0.44	0.35	0.41			
ビタミンC mg		17	24	17	33			
食塩相当量 g	1.5未満	1.8	1.6未満	2.1				
カリウム mg	—	783	693以上	844				
食物繊維 g	—	2.7	3.5以上	3.4				
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……◎								

	12(木)・27(金)	13(金)	16・30(月)	19・26(木)	20(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● ■ベビーせんべい ・アンパンマン 1枚	●牛乳● ■カルシウム入り ベビースティック 1袋	●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	カレーライス はりはり煮 (3～5歳児) ゼリー	ごはん(わかめ) 筑前煮 みそ汁	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● フルーツ盛り合わせ	●牛乳● ちんすこう(ココア)	●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 ●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 「19日 カレールウ 18.00 」26日 カレーブレーク 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 ― 手作りおやつ ― ▲すいか 60・48 ▲パイン缶詰 2・1個 ▲デコボン缶詰 1・1個	■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 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 」 ― 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 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 ― 「■焼ふ 7.00 」■バター● 7.00 「■黒砂糖 5.00	■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。