

	0～2歳児		3～5歳児	
	目標	平均	目標	平均
エネルギー Kcal	470	540	560	600
たんぱく質 g	15.2～23.4	19.0	18.1～27.8	20.6
脂質 g	10.4～15.6	16.7	12.4～18.6	16.9
カルシウム mg	220	286	260	253
鉄 mg	1.9	1.8	2.2	2.4
ビタミンA μ gRAE	195	215	220	242
ビタミンB1 mg	0.19	0.28	0.22	0.34
ビタミンB2 mg	0.29	0.43	0.35	0.41
ビタミンC mg	17	29	17	38.5
食塩相当量 g	1.5未満	1.8	1.6未満	2.1
カリウム mg	—	776	693以上	840
食物繊維 g	—	2.8	3.5以上	3.6

(認定こども園)

	10・24(木)	11・25(金)	12(土)	14・28(月)	15(火)・26(土)	19(土)	30(水)	31(木)
10時	●牛乳● ■クラシカル 2個	●牛乳● ■カル鉄スティック ・ココア味● 1本	●牛乳● ■ふわふわチップ (じゃがいも味) 2g	●牛乳● ■満月ポン 1枚	●牛乳● 15日 ■ミニアスバラガスビスケット 3個 26日 ■ふわふわチップ (じゃがいも味) 2g	●牛乳● ■ふわふわチップ (じゃがいも味) 2g	●牛乳● ■ソフトせん (アンパンマン) 2枚	●牛乳● ■クラシカル 2個
昼	夏野菜のカレーライス きゃべつの甘酢煮	ごはん 鮭のみそマヨ焼 煮びたし すまし汁	ごはん かぼちゃと肉の いため煮 みそ汁	ロールパン カレースパゲティ とうがんの煮物	ごはん なすと肉のいため煮 みそ汁	豚井 みそ汁	ごはん かぼちゃと肉の いため煮 みそ汁	ごはん(しそふりかけ) 豚肉とゴーヤの みそいため ベークドポテト すまし汁
	●牛乳● (3～5歳児)▲アップルコン ポート(冷)4つ割 1袋 (0～2歳児)▲りんごゼリー ■あまからせん 2・1袋	●牛乳● 枝豆のパンケーキ	●牛乳● ▲みかん缶詰 40・32g ■田舎のおかき塩味 1・1袋	●牛乳● ビーフドリア	●牛乳● ▲みかんゼリー 1・1個 ■星たべよ(しお味)2・1袋 26日 ●牛乳● ▲パイン缶詰低糖 6・4個 ■田舎のおかき塩味1・1袋	●牛乳● ▲パイン缶詰低糖 6・4個 ■田舎のおかき塩味 1・1袋	●牛乳● ▲すいか ■星たべよ(しお味) 2・1袋	●牛乳● ココア蒸しパン
	「■米 60.00 」水 90.00 「●鶏もも肉 40.00 」▲かぼちゃ 30.00 「▲ズッキーニ 15.00 」▲なす 10.00 「▲赤パプリカ 10.00 」▲ホールコーン(冷) 5.00 「■キャノーラ油 1.00 」塩 少々 「水 120.00 」カレーフレーク 18.00 ●焼竹輪(冷) 10.00 ▲きゃべつ 45.00 ▲人参 5.00 「■砂糖 1.00 」しょうゆ(濃) 1.50 ●焼竹輪(冷) 10.00 ▲きゃべつ 45.00 ▲人参 5.00 「■砂糖 1.00 」しょうゆ(濃) 1.50	■米 60.00 水 90.00 ●生鮭(冷) 50.00 「■マヨドレ 3.50 」本みりん 1.50 「●みそ 1.50 」■砂糖 1.00 ホイルケース 1枚 ▲ちんげん菜 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 10.00 ▲えのきたけ 10.00 ▲ねぎ 1.00 しょうゆ(淡) 5.50 「水 180.00 」けずりぶし 5.50 ― 手作りおやつ ― ■ケーキックス粉 20.00 ▲むき枝豆(冷) 10.00 ●ベーコン 5.00 塩 0.05 水 適量 ■キャノーラ油 1.00	■米 60.00 水 90.00 ▲かぼちゃ 70.00 ●豚肉 20.00 ▲人参 10.00 ▲玉ねぎ 20.00 ■キャノーラ油 1.00 ■砂糖 2.50 しょうゆ(濃) 2.50 しょうゆ(淡) 2.00 だし汁 30.00 ▲三度豆 2.00 ■焼ふ 2.00 ▲ほうれん草 5.00 ●みそ 7.50 「水 180.00 」けずりぶし 5.50 ▲とうがん 80.00 ●豚肉 10.00 ■キャノーラ油 適量 ■砂糖 1.00 本みりん 1.00 しょうゆ(淡) 3.00 酒 1.00 だし汁 30.00 ▲ちんげん菜 5.00 「■かたくり粉 1.00 」水 2.00 ― 手作りおやつ ― 「■米 16.00 」水 24.00 「●牛肉 15.00 」▲玉ねぎ 20.00 「▲マッシュルーム・スライス 3.00 」■キャノーラ油 0.50 「水 20.00 」ハヤシルウ(顆粒) 2.50 ■米パン粉 1.00 ホイルケース 1枚	■ロールパン● ■スパゲティ 25.00 ●シーチキン 15.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲人参 10.00 カレー粉 0.10 ■キャノーラ油 1.00 ▲ホールコーン(冷) 5.00 「水 180.00 」けずりぶし 5.50 カレールウ 7.20 しょうゆ(濃) 2.70 本みりん 2.70 ▲とうがん 80.00 ●豚肉 10.00 ■キャノーラ油 適量 ■砂糖 1.00 本みりん 1.00 しょうゆ(淡) 3.00 酒 1.00 だし汁 30.00 ▲ちんげん菜 5.00 「■かたくり粉 1.00 」水 2.00 ― 手作りおやつ ― 「■米 16.00 」水 24.00 「●牛肉 15.00 」▲玉ねぎ 20.00 「▲マッシュルーム・スライス 3.00 」■キャノーラ油 0.50 「水 20.00 」ハヤシルウ(顆粒) 2.50 ■米パン粉 1.00 ホイルケース 1枚	■米 60.00 水 90.00 「●牛肉 30.00 」■キャノーラ油 1.00 ▲玉ねぎ 30.00 ▲人参 15.00 ▲なす 20.00 ▲干しいたけ(スライス) 0.50 ▲三度豆 3.00 だし汁 18.00 「酒 2.20 」■砂糖 1.10 「本みりん 2.20 」しょうゆ(濃) 3.60 ■じゃが芋 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 ●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 ▲ねぎ 1.00 ■キャノーラ油 2.40 「▲土しょうが 0.12 」しょうゆ(濃) 3.60 「しょうゆ(淡) 2.40 」酒 2.40 ■焼ふ 2.00 ▲かぼちゃ 30.00 ●みそ 6.20 「水 150.00 」けずりぶし 4.60	■米 60.00 水 90.00 ▲かぼちゃ 70.00 ●豚肉 20.00 ▲人参 10.00 ▲玉ねぎ 20.00 ■キャノーラ油 1.00 ■砂糖 2.50 しょうゆ(濃) 2.50 しょうゆ(淡) 2.00 だし汁 30.00 ▲三度豆 2.00 ■焼ふ 2.00 ▲ほうれん草 5.00 ●みそ 7.50 「水 180.00 」けずりぶし 5.50	■米 60.00 水 90.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.50 ●豚肉 25.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲黄パプリカ 10.00 ▲人参 10.00 ▲にがうり 5.00 ■キャノーラ油 0.50 「●みそ 2.30 」酒 2.00 「しょうゆ(濃) 0.70 」■砂糖 1.60 ▲ちんげん菜 10.00 ▲えのきたけ 10.00 しょうゆ(淡) 5.50 「水 180.00 」けずりぶし 5.50 ― 手作りおやつ ― 「■小麦粉 20.00 」純ココア 2.00 「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
昼と3時 (手作りおやつ の材料と量)	3時に使用している果物の量は 「3～5歳児・0～2歳児」 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。							
	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)							