

10時

●牛乳●
■クラッカー
(サンワールド) 1/2袋

●牛乳●
■星っこ 2個
28日 ●マリー● 1枚

●牛乳●
■ミニミレービスケット 2枚

●牛乳●
■根昆布あられ 3個

●牛乳●
■三幸の揚せん 1本

●牛乳●
■マリー● 1枚

●牛乳●
■クラッカー
(サンワールド) 1/2袋

●牛乳●
■星っこ 2個

昼

ごはん
煮魚
含め煮
みそ汁

ごはん(しそふりかけ)
豚肉となすの
しょうが煮
みそ汁

2日 ●牛乳●
▲みかん缶詰 40・32g
■じゃがいもおかき 2・1個
28日 ●牛乳●
▲ももゼリー 1・1個
■全粒粉クラッカー 3・2枚

●牛乳●
枝豆の蒸しパン

●牛乳●
5日 ▲すいか
26日 ▲梨
■胚芽クッキー 1・1袋

●牛乳●
(3～5歳児)▲パイン缶詰低糖 4個
■全粒粉クラッカー 3・2枚
27日 ●牛乳●
ハムチーズパンケーキ
【乳不使用】

●牛乳●
ジャムサンド
(丸ロール)

●牛乳●
▲ブルーベリーゼリー 1・1個
■セブーレ◎ 2・1枚

●牛乳●
▲デコパン缶詰 2・2個
■じゃがいもおかき 2・1個

3時

●牛乳●
(3～5歳児)▲マンゴー(冷) 20g
(0～2歳児)▲りんご缶詰 1個
■セブーレ◎ 2・1枚

■米 60.00
水 90.00

●カラスガレイ・冷60g 1・1切
■砂糖 1.30
しょうゆ(濃) 2.60
水 17.00

■じゃが芋 60.00
▲人参 20.00
▲三度豆 3.00
■砂糖 2.00
しょうゆ(濃) 1.20
しょうゆ(淡) 0.80
「水 45.00
」だし昆布 0.20
」けずりぶし 1.50

■焼ふ 2.00
▲玉ねぎ 15.00
▲小松菜 5.00
●みそ 7.50
「水 180.00
」だし昆布 少々
」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 30.00
▲なす 30.00
▲玉ねぎ 30.00
「▲土しょうが 1.00
」だし汁 7.50
」しょうゆ(濃) 2.60
」酒 1.50
」■砂糖 1.80

●ベーコン 5.00
▲かぼちゃ 30.00
▲ちんげん菜 10.00
▲みそ 6.50
「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 15.00
▲人参 10.00
▲きゃべつ 10.00
▲きゅうり 5.00
■キャノーラ油 1.50
カレー粉 0.25
熱湯 2.00
しょうゆ(濃) 4.00
本みりん 2.00

●わかめ 0.30
●ベーコン 5.00
▲レタス 10.00
しょうゆ(淡) 5.00
「水 180.00
」けずりぶし 5.50

— 手作りおやつ —
「■小麦粉 15.00
」ベーキングパウダー 1.20
■砂糖 5.40
塩 0.07
水 適量
「■キャノーラ油 3.00
」▲むき枝豆(冷) 10.00

■ロールパン●

▲とうがん 30.00
●豚肉 15.00
●豆腐(冷) 15.00
▲人参 10.00
▲干しいたけ(スライス) 0.50
▲ちんげん菜 10.00
水 170.00
ブイヨン(無添加) 0.70
しょうゆ(淡) 3.10
しょうゆ(濃) 1.00
酒 2.40
塩 少々
▲土しょうが 0.20
■ごま油 0.10

■フライドポテト冷 40.00
▲玉ねぎ 13.00
▲ピーマン 4.00
●ボークウィンナー 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

■米 60.00
水 90.00
▲梅干し 2.50

「●生鮭(冷)角切 50.00
」酒 0.50
▲人参 10.00
■マヨドレ 7.00
しょうゆ(濃) 0.50
ホイ乳ケース 1枚

●焼豚* 5.00
▲きゃべつ 40.00
▲小松菜 10.00
■砂糖 0.20
しょうゆ(濃) 1.20
だし汁 12.00

■焼ふ 2.00
▲玉ねぎ 15.00
▲ねぎ 1.00
しょうゆ(淡) 5.50
「水 180.00
」けずりぶし 5.50

— 6日の手作りおやつ —
▲とうもろこし 1/3本

— 27日の手作りおやつ —
■ケーキミックス粉 20.00
水 15.00
●ロースハム 7.00
■チーズ風植物シュレッド 3.00
■キャノーラ油 1.00

■米 60.00
水 90.00

「●牛肉 25.00
」酒 1.00
」しょうゆ(濃) 0.50
▲なす 20.00
▲カットトマト 10.00
■じゃが芋 30.00
▲玉ねぎ 30.00
▲人参 10.00
▲土しょうが 0.20
■キャノーラ油 1.30
「水 26.00
」けずりぶし 0.80
■砂糖 1.70
しょうゆ(濃) 2.60
塩 0.10
「■かたくり粉 1.00
」水 2.00

■はるさめ 3.00
▲ちんげん菜 10.00
▲干しいたけ(スライス) 0.50
しょうゆ(淡) 1.70
水 180.00
ブイヨン(無添加) 0.80

— 手作りおやつ —
■丸ロール● 1・1個
■いちごジャム 10.00

■米 60.00
水 90.00

●鶏もも肉 60.00
「塩 0.10
」▲にんにく 0.10
▲土しょうが 0.10
しょうゆ(濃) 2.00
クッキングワイン(赤) 1.00
「■リンゴジャム 3.00
」■キャノーラ油 1.00

▲ちんげん菜 50.00
▲人参 10.00
■砂糖 0.24
しょうゆ(濃) 1.80
だし汁 15.00

▲かぼちゃ 30.00
▲切干大根 2.00
●みそ 7.50
「水 180.00
」けずりぶし 5.50

「■米 60.00
」水 90.00
「●牛肉 20.00
」▲人参 20.00
」▲玉ねぎ 40.00
」■キャノーラ油 適量
「■マッシュルーム・スライス 3.00
」水 120.00
ハヤシブレイク 15.00
塩 少々

▲きゃべつ 40.00
▲玉ねぎ 15.00
▲ピーマン 3.00
■キャノーラ油 0.50
しょうゆ(濃) 1.00
オイスターソース 1.20

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	527	560	590
たんぱく質 g	15.2～23.4	18.1	18.1～27.8	19.6
脂質 g	10.4～15.6	16.5	12.4～18.6	16.7
カルシウム mg	220	287	260	253
鉄 mg	1.9	1.6	2.2	2.2
ビタミンA μgRAE	195	212	220	235
ビタミンB1 mg	0.19	0.26	0.22	0.31
ビタミンB2 mg	0.29	0.42	0.35	0.39
ビタミンC mg	17	25	17	30
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	837
食物繊維 g	—	2.9	3.5以上	3.6

【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……◎

3時に使用している果物の量は
「3～5歳児・0～2歳児」
梨 1／4個・1／6個
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。

	12(火)・18(月)	13(水)	14(木)	15(金)	16・23(土)	19(火)	20(水)	29(金)
10時	●牛乳● ■ミニミレービスケット 2枚	●牛乳● ■三幸の揚せん 1本	●牛乳● ■マリー● 1枚	●牛乳● ■クラッカー (サンワールド) 1/2袋	●牛乳● ■星っこ 2個	●牛乳● ■根昆布あられ 3個	●牛乳● ■三幸の揚せん 1本	●牛乳● ■クラッカー (サンワールド) 1/2袋
昼	ごはん(わかめ) かやくうどん きゃべつの甘酢煮	ごはん カレースープ 切干大根の煮物	ごはん 大豆の ケチャップいため煮 みそ汁	ごはん コーンチャウダー いそ煮	ごはん スパゲティ ミートソース風 じゃが芋のスープ	ごはん 豚肉とゴーヤの みそいため ベーグドポテト すまし汁	カレーライス 切干大根の煮物	ごはん 鶏肉の ソースから揚げ風 煮びたし みそ汁
3時	●牛乳● ちんすこう(抹茶)	●牛乳● ▲りんご缶詰 2・1個 ■胚芽クッキー 1・1袋	●牛乳● ▲みかん缶詰 40・32g ■全粒粉クラッカー 3・2枚	●牛乳● ホットケーキ	●牛乳● ▲パイン缶詰低糖 6・4個 ■じゃがいもおかき 2・1個	●牛乳● ハムチーズパンケーキ 【乳不使用】	茶 ●鉄・Caヨーグルト● 1・1個 ▲デコボン缶詰 2・2個 ■胚芽クッキー 1・1袋	▲野菜ジュース (オリジナル) 150・100ml ベーグドポテト
昼と3時（手作りおやつ）の材料と量	■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 15.00 ▲人参 15.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲ねぎ 1.00 しょうゆ(淡) 3.00 しょうゆ(濃) 4.00 「水 180.00 「だし昆布 0.30 「けずりぶし 5.50 「●豚肉 10.00 「■キャノーラ油 0.50 ▲きゃべつ 45.00 ▲人参 5.00 「■砂糖 1.00 「米酢 2.00 「しょうゆ(濃) 1.50 ― 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 抹茶 0.30 水 2.00	■米 60.00 水 90.00 ●シーチキン 20.00 ▲かぼちゃ 30.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲人参 10.00 ■キャノーラ油 2.00 水 180.00 ブイヨン(無添加) 0.50 カレーフレーク 8.00 トマトケチャップ 3.00 しょうゆ(濃) 1.00 塩 少々 ▲切干大根 7.00 ▲人参 5.00 ▲干しいたけ(スライス) 0.50 ■キャノーラ油 1.00 ■砂糖 1.80 しょうゆ(濃) 1.30 しょうゆ(淡) 1.00 「水 40.00 「けずりぶし 1.20 ▲小松菜 5.00	■米 60.00 水 90.00 ●大豆・ドライ 10.00 「●シーチキン 20.00 「■じゃが芋 40.00 「▲人参 20.00 「▲玉ねぎ 30.00 「■キャノーラ油 2.00 「水 40.00 「けずりぶし 1.20 「■砂糖 1.60 「しょうゆ(濃) 1.36 「トマトケチャップ 6.80 「ウスターソース 1.36 ■焼ふ 2.00 ●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 ●鮭(水煮) 15.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲人参 15.00 ■じゃが芋 40.00 ■キャノーラ油 1.00 水 120.00 ブイヨン(無添加) 1.50 ▲コーン缶・クリーム 30.00 塩 0.10 「■上新粉 2.00 「水 6.00 ●豆乳(無調整) 40.00 ●ひじき 3.50 ▲人参 6.00 糸こんにゃく 10.00 ▲干しいたけ(スライス) 1.00 ■キャノーラ油 1.20 ■砂糖 2.00 しょうゆ(濃) 1.70 「水 22.00 「けずりぶし 0.70 ― 手作りおやつ ― 「■ケーキックス粉 30.00 「■メープルシロップ 5.00 ■キャノーラ油 1.00	■米 50.00 水 75.00 ■スパゲティ 25.00 「●粒状大豆たんぱく 6.00 「熱湯 60.00 ▲玉ねぎ 25.00 ▲人参 20.00 ■キャノーラ油 2.00 ■上新粉 2.40 だし汁 24.00 しょうゆ(濃) 2.40 「トマトケチャップ 8.50 「ウスターソース 4.50 「■砂糖 0.24 ■じゃが芋 30.00 ●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 ― ■ケーキックス粉 20.00 水 15.00 ●ロースハム 7.00 ■チーズ風植物シュレッド 3.00 ■キャノーラ油 1.00	■米 60.00 水 90.00 ●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 ■細切りポテト(冷) 30.00 塩 少々 ●豆腐(冷) 30.00 ▲ちんげん菜 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 ― ■ケーキックス粉 20.00 水 15.00 ●ロースハム 7.00 ■チーズ風植物シュレッド 3.00 ■キャノーラ油 1.00	「■米 60.00 「水 90.00 ●鶏もも肉 20.00 ▲人参 20.00 ▲玉ねぎ 35.00 ■じゃが芋 40.00 ■キャノーラ油 0.50 水 150.00 カレーフレーク 18.00 塩 少々 ▲切干大根 7.00 ▲人参 5.00 ▲干しいたけ(スライス) 0.50 ■キャノーラ油 1.00 ■砂糖 1.80 しょうゆ(濃) 1.30 しょうゆ(淡) 1.00 「水 40.00 「けずりぶし 1.20 ▲小松菜 5.00 ▲とうがん 30.00 ●ミニ絹厚揚げ(冷) 15.00 ▲ねぎ 1.00 ●みそ 7.50 「水 180.00 「けずりぶし 5.50 ― 手作りおやつ ― ■細切りポテト(冷) 40.00 塩 少々	■米 60.00 水 90.00 ●鶏もも肉 60.00 「ウスターソース 4.50 「トマトケチャップ 1.30 「■上新粉 4.00 「■かたくり粉 4.00 ■キャノーラ油 2.50 ▲ちんげん菜 50.00 ▲人参 10.00 ■砂糖 0.24 しょうゆ(濃) 1.80 だし汁 15.00 ▲とうがん 30.00 ●ミニ絹厚揚げ(冷) 15.00 ▲ねぎ 1.00 ●みそ 7.50 「水 180.00 「けずりぶし 5.50 ― 手作りおやつ ― ■細切りポテト(冷) 40.00 塩 少々
	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)			★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。				