

	0～2歳児		3～5歳児	
	目標	平均	目標	平均
エネルギー Kcal	480	532	570	595
たんぱく質 g	15.6～24.0	18.0	18.5～28.5	19.4
脂質 g	10.7～16.0	16.4	12.6～19.0	16.7
カルシウム mg	220	328	260	284
鉄 mg	1.9	2.2	2.2	2.9
ビタミンA μ gRAE	195	229	220	258
ビタミンB1 mg	0.19	0.27	0.22	0.34
ビタミンB2 mg	0.29	0.43	0.35	0.40
ビタミンC mg	17	26	17	37
食塩相当量 g	1.5未満	1.8	1.6未満	2.1
カリウム mg	—	772	693以上	831
食物繊維 g	—	3.0	3.5以上	3.8

	12(水)・28(金)	13(木)	14(金)	15・29(土)	20(木)	21(金)	27(木)
10時	●牛乳● ■ムーミンビスケット ・ミルク● 2個	●牛乳● ■ベビーせんべい ・アンパンマン 1枚	●牛乳● ■クラシカル 2枚	●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● ■クラシカル 2枚	●牛乳● ■ベビーせんべい ・アンパンマン 1枚
昼	ごはん(わかめ) ミネストローネ いそ煮	ロールパン 牛肉とさつま芋の かき揚げ ひたし すまし汁	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼 ブロッコリーのひたし すまし汁	中華丼 みそ汁	菜めし さつま汁 ビーフンのあえもの	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼 ブロッコリーのひたし すまし汁	イエローロール あげボール 蒸し野菜の マヨドレ添え すまし汁
3時	●牛乳● 黒糖のラスク	●牛乳● ▲柿 ■畑のクラッカー 10・8g	●牛乳● 大学芋風	●牛乳● ▲みかん缶詰 40・32g ■野菜スティック 3・2本	▲野菜ジュース (オリジナル) 150・100ml カレー肉まん	●牛乳● ■米粉のカップケーキ ・メープル 1・1個 (3～5歳児) ■ミレービスケット 1袋	●牛乳● ▲青りんごゼリー 1・1個 ■畑のクラッカー 10・8g
昼と3時 (手作りおやつ の材料と量)	■米 60.00 水 90.00 わかめふりかけ 0.50 ●ベーコン 15.00 ▲玉ねぎ 30.00 ■じゃが芋 30.00 ▲人参 10.00 ■キャノーラ油 0.30 ■マカロニ 4.00 ■砂糖 0.50 ▲カットトマト 15.00 トマトケチャップ 7.00 しょうゆ(濃) 2.30 ブイヨン(無添加) 0.60 水 150.00 塩 少々 ●ひじき 3.50 ●鶏もも肉 10.00 ▲人参 6.00 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 〔水 22.00 けずりぶし 0.70 ▲小松菜 10.00 ― 手作りおやつ ― ■食パン●(10枚切) 1/2・1/2枚 〔■バター● 4.00 ■黒砂糖 2.40	■ロールパン● 〔●牛肉 20.00 塩 0.10 ■さつま芋 25.00 ▲玉ねぎ 10.00 ■上新粉 13.50 〔塩 0.15 水 20.00 ■なたね揚げ油 6.00 ▲はくさい 50.00 ▲人参 10.00 しょうゆ(濃) 1.80 〔だし汁 0.70 ●豆腐(冷) 30.00 ●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 〔●生鮭(冷)角切 40.00 酒 0.50 ▲きゃべつ 15.00 ▲玉ねぎ 10.00 ▲ちんげん菜 10.00 ●赤だしみそ 1.80 ●白みそ 0.80 〔■砂糖 0.80 本みりん 0.80 しょうゆ(濃) 0.40 ホイルケース 1枚 ▲ブロッコリー 25.00 〔本みりん 0.30 しょうゆ(淡) 0.90 だし汁 15.00 ■焼ふ 2.00 ●ベーコン 5.00 ▲みず菜 5.00 ▲えのきたけ 5.00 しょうゆ(淡) 5.00 〔水 180.00 けずりぶし 5.50 ― 手作りおやつ ― 〔■さつま芋 70.00 ■キャノーラ油 1.70 〔■砂糖 10.00 水 4.00 〔米酢 0.50	〔■米 60.00 水 90.00 ●豚肉 25.00 酒 0.40 しょうゆ(濃) 0.60 ▲人参 15.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲はくさい 30.00 ▲ちんげん菜 20.00 ■キャノーラ油 1.00 だし汁 28.00 〔■砂糖 0.50 しょうゆ(濃) 2.00 しょうゆ(淡) 2.00 〔■かたくり粉 1.00 水 2.00 ▲かぼちゃ 30.00 ▲しめじ 10.00 ▲ねぎ 1.00 ●みそ 6.20 水 150.00 〔けずりぶし 4.60	■米 55.00 水 75.00 塩 0.10 酒 1.80 ●粉砕かつおぶし 1.00 〔水 5.50 酒 1.60 しょうゆ(濃) 1.60 かぶの葉 5.00 ■さつま芋 30.00 ●鶏もも肉 20.00 ▲小かぶ(葉付き) 30.00 ▲ねぎ 1.00 ●みそ 7.50 〔水 180.00 けずりぶし 5.50 ■ビーフン 12.00 ▲ちんげん菜 10.00 ▲人参 10.00 ●焼豚 5.00 ▲干しいたけ(スライス) 0.50 〔■砂糖 0.50 しょうゆ(濃) 0.50 水 4.00 〔■砂糖 0.86 しょうゆ(濃) 3.00 〔米酢 0.86 ― 手作りおやつ ― 〔〔■ケーキックス粉 30.00 カレー粉 0.12 水 25.00 ●豚挽肉 10.00 ▲玉ねぎ 10.00 ■キャノーラ油 0.10 ■上新粉 0.50 〔トマトケチャップ 4.00 ウスターソース 1.20 ホイルケース 1枚	■米 60.00 水 90.00 〔●生鮭(冷)角切 40.00 酒 0.50 ▲きゃべつ 15.00 ▲玉ねぎ 10.00 ▲ちんげん菜 10.00 ●赤だしみそ 1.80 ●白みそ 0.80 〔■砂糖 0.80 本みりん 0.80 しょうゆ(濃) 0.40 ホイルケース 1枚 ▲ブロッコリー 25.00 〔本みりん 0.30 しょうゆ(淡) 0.90 だし汁 15.00 ■焼ふ 2.00 ●ベーコン 5.00 ▲みず菜 5.00 ▲えのきたけ 5.00 しょうゆ(淡) 5.00 〔水 180.00 けずりぶし 5.50	■イエローロール● 〔〔●鮭(水煮) 20.00 ■キャノーラ油 0.50 ▲人参 10.00 ▲玉ねぎ 10.00 〔■じゃが芋 50.00 かたくり粉 1.50 塩 0.20 ■上新粉 3.00 ■なたね揚げ油 9.00 〔▲きゃべつ 40.00 塩 少々 ■マヨドレ 4.00 ●豆腐(冷) 30.00 ●わかめ 0.30 しょうゆ(淡) 5.00 〔水 180.00 けずりぶし 5.50
	【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」 りんご 1／4個・1／6個 みかん 1個・1／2個 柿 1／4個・1／4個 (完了期はりんご缶詰) ＊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)		