

	2(月)・24(火)	3(火)	4(水)・26(木)	5(木)	6(金)・18(水)	7・21(土)	9・16(月)	10(火)・25(水)
0時	●牛乳● ■野菜入りそふとせん 2枚	●牛乳● ■かにビス 2個	●牛乳● ■マリー● 1枚	●牛乳● ■全粒粉クラッカー 1枚	●牛乳● ■三幸の揚せん 1枚	●牛乳● ■カルシウム入り ベビースティック 1袋	●牛乳● ■野菜入りそふとせん 2枚	●牛乳● ■かにビス 2個
昼	ごはん けんちんラーメン いそ煮	北国ごはん いわしの蒲焼風 煮びたし みそ汁	カレーライス 切干大根の甘酢 のむヨーグルト	ごはん チキンカツ ・和風ソースかけ 蒸し野菜 すまし汁	ごはん 白身魚の タンドリー風 ひたし みそ汁	ごはん(わかめ) 肉じゃが みそ汁	イエローロール あんかけ焼きそば すまし汁	ごはん 鮭とさつま芋の かき揚げ 煮びたし みそ汁
3時	●牛乳● かるかん ▲デコボン缶詰 2・1個	▲野菜ジュース (アップルサラダ) 150・100ml ミートソースの パンピザ	4日 茶 ライスお好み焼 26日 ●牛乳● ▲ぼんかん ■田舎のおかき塩味 1・1袋	茶 ●鉄・Caヨーグルト● ▲いよかん ■ぶち揚げビスケット 5・3個	●牛乳● 6日 抹茶のパンケーキ 18日 サータアンダギー	●牛乳● ▲パイン缶詰低糖 ■まあるいクラッカーミニ 6・4個 5・3枚	●牛乳● いちご蒸しパン	●牛乳● ▲梨ランスゼリー ■ぶち揚げビスケット 5・3個
昼と3時 (手作りおやつ の材料と量)	■米 水 50.00 75.00 ■中華めん(乾) 25.00 〔●豚肉 ▲大根 ▲人参 ▲玉ねぎ ●豆腐(冷) ■キャノーラ油 〕 〔水 けずりぶし しょうゆ(濃) オイスターソース 塩 ▲ちんげん菜 〕 ●ひじき ●牛肉 ▲人参 糸こんにゃく ■キャノーラ油 ■砂糖 しょうゆ(濃) だし汁 10.00 20.00 15.00 5.00 10.00 2.00 1.70 22.00 ― 手作りおやつ ― 〔■上新粉 ベーキングパウダー 〕 〔■砂糖 ■長芋 水 〕 18.00 1.00 6.50 15.00 18.00	〔■米 水 ●ほたて貝柱缶 ▲人参 ▲ごぼう 酒 しょうゆ(濃) 塩 ▲グリーンピース(冷) 〕 55.00 77.00 7.00 8.00 4.00 1.60 4.00 0.10 2.00 〔●まいわし・冷・40g ■かたくり粉 ■なたね揚げ油 ■砂糖 しょうゆ(濃) 本みりん ▲土しょうが 酒 水 〕 40・40 6.00 4.00 1.60 1.60 0.36 0.36 0.10 8.00 ▲きゃべつ ▲小松菜 ■砂糖 しょうゆ(濃) だし汁 40.00 10.00 0.20 1.50 12.00 ■焼ふ ●わかめ ●みそ 水 けずりぶし 2.00 0.50 6.50 180.00 5.50 ― 手作りおやつ ― 幼児 ■食パン●(8枚切) 1/2枚 乳児 ■耳なし食パン●(8枚切) 1/2枚 〔●牛挽肉 ▲玉ねぎ ■キャノーラ油 ■上新粉 ■トマトケチャップ ウスターソース ブイオン(無添加) 水 ■チーズ'風植物シュレット' 〕 8.00 8.00 0.40 0.80 1.20 0.70 0.08 少々 7.00	〔■米 水 ●牛肉 ▲土しょうが ▲にんにく クッキングワイン(赤) ▲玉ねぎ ▲人参 ■キャノーラ油 ■じゃが芋 塩 カレー粉 ブイオン(無添加) 水 トマトケチャップ ウスターソース トンカツソース ▲おろしりんご ■砂糖 しょうゆ(濃) ■上新粉 水 〕 60.00 90.00 30.00 0.10 0.10 1.00 40.00 15.00 0.24 30.00 0.60 0.40 1.40 62.00 1.60 1.80 2.40 20.00 0.18 0.67 4.50 18.00 ●ロースハム ▲切干大根 ▲もやし ▲人参 ▲ちんげん菜 ■キャノーラ油 ■砂糖 しょうゆ(濃) 米酢 5.00 4.00 20.00 10.00 5.00 0.20 1.00 2.50 1.00 ●のむヨーグルト● 1・1本	〔■米 水 ●鶏もも肉 塩 ■小麦粉 水 ■パン粉 ■なたね揚げ油 ■砂糖 しょうゆ(濃) 本みりん だし汁 ■かたくり粉 水 〕 60.00 90.00 30.00 0.18 5.40 適量 12.00 6.00 0.56 1.10 0.56 25.00 1.00 2.00 ▲きゃべつ ■さつま芋 塩 30.00 20.00 0.18 ▲大根 ▲玉ねぎ ▲ねぎ しょうゆ(淡) 水 けずりぶし 20.00 10.00 2.00 5.50 180.00 5.50	〔■米 水 ●カラスガレイ・冷60g カレー粉 塩 ●豆乳ヨーグルトプレーン(無糖) トマトケチャップ ■キャノーラ油 〕 60.00 90.00 1・1切 0.20 0.10 15.00 3.00 適量 ▲はくさい ▲人参 しょうゆ(濃) だし汁 50.00 10.00 1.80 0.70 ●豚肉 ▲玉ねぎ ▲みず菜 ●みそ 水 けずりぶし 10.00 15.00 5.00 7.50 180.00 5.50 ― 6日の手作りおやつ ― ■ケーキミックス粉 ■砂糖 抹茶 水 ■キャノーラ油 ■粉糖 20.00 2.00 0.23 13.00 0.60 少々 ― 18日の手作りおやつ ― 〔■ケーキミックス粉 ■小麦粉 ■砂糖 ■黒砂糖 ●卵○ 水 ■なたね揚げ油 〕 12.00 12.00 2.40 3.30 6.20 2.80 4.80	〔■米 水 わかめふりかけ 〕 60.00 90.00 0.50 ●牛肉 ■じゃが芋 ▲玉ねぎ ■砂糖 しょうゆ(濃) しょうゆ(淡) だし汁 ▲グリーンピース(冷) 2.00 25.00 70.00 20.00 3.60 2.30 2.00 30.00 2.00 ■焼ふ ▲ちんげん菜 ●みそ 水 けずりぶし 2.00 10.00 7.50 180.00 5.50 ●鶏もも肉 ▲玉ねぎ ●わかめ しょうゆ(淡) 水 けずりぶし 10.00 20.00 0.50 5.00 180.00 5.50 ― 手作りおやつ ― ■ケーキミックス粉 〔■米 水 ▲いちご・アイス(冷) ■いちごジャム 水 〕 20.00 5.00 7.50 5.00 13.00 5.00	〔■中華めん(乾) ■キャノーラ油 ●豚肉 ▲はくさい ▲人参 ▲玉ねぎ ▲干しいたけ(スライス) ■キャノーラ油 ▲ねぎ ■砂糖 しょうゆ(淡) しょうゆ(濃) 水 けずりぶし ■かたくり粉 水 〕 25.00 2.50 20.00 15.00 10.00 15.00 0.50 1.00 1.00 0.70 2.70 2.70 75.00 2.30 2.50 5.00 ▲きゃべつ ▲春菊 ■砂糖 しょうゆ(濃) だし汁 40.00 10.00 0.20 1.50 12.00 ■焼ふ ▲はくさい ▲みつば ●みそ ●赤だしみそ 水 けずりぶし 2.00 15.00 2.00 2.00 180.00 5.50 ― 手作りおやつ ― 〔■米 水 〕 5.00 7.50 5.00	〔■米 水 ●生鮭(冷)角切 ■さつま芋 ▲玉ねぎ ■上新粉 塩 水 ■なたね揚げ油 〕 60.00 90.00 25.00 25.00 10.00 13.50 0.15 20.00 6.00 ▲きゃべつ ▲春菊 ■砂糖 しょうゆ(濃) だし汁 40.00 10.00 0.20 1.50 12.00 ■焼ふ ▲はくさい ▲みつば ●みそ ●赤だしみそ 水 けずりぶし 2.00 15.00 2.00 2.00 180.00 5.50
3時に使用している果物の量は 「3～5歳児・0～2歳児」 いよかん 1／4個・1／4個 ぼんかん 1／2個・1／2個 デコボン 1／2個・1／3個 *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。								

昼と3時（手作りおやつの時）の材料と量

	12(木)	13(金)	14(土)	17(火)	19(木)	20(金)	27(金)	28(土)																																																																			
10時	●牛乳● ■全粒粉クラッカー 1枚	●牛乳● ■三幸の揚せん 1枚	●牛乳● ■カルシウム入り ベビースティック 1袋	●牛乳● ■かにビス 2個	●牛乳● ■全粒粉クラッカー 1枚	●牛乳● ■マリー● 1枚	●牛乳● ■三幸の揚せん 1枚	●牛乳● ■カルシウム入り ベビースティック 1袋																																																																			
昼	ごはん(しそふりかけ) 豚肉と豆腐の 中華風スープ オーロラサラダ (3～5歳児)いりこ	ビビンバ すまし汁 ゼリー	ごはん 五目いため みそ汁	ごはん のりの佃煮 鶏肉の南蛮づけ ポトフ ヨーグルト	ごはん(しそふりかけ) れんこん団子スープ オーロラサラダ	ごはん さば缶のさつま揚げ ひたし みそ汁	ごはん のりの佃煮 ぶり大根 みそ汁	ごはん 韓国風いため物 みそ汁																																																																			
3時	●牛乳● ココアラスク	●牛乳● ライスお好み焼	【桜台・一時預かり・分室のみ】 ●牛乳● ▲みかん缶詰 40・32g ■まあるいクラッカーミニ 5・3枚	▲野菜ジュース (アップルサラダ) 150・100ml ミートソースの パンピザ	●牛乳● ココアラスク	●牛乳● ▲デコボン ■田舎のおかき塩味 1・1袋	●牛乳● 抹茶のパンケーキ	●牛乳● ▲みかん缶詰 40・32g ■まあるいクラッカーミニ 5・3枚																																																																			
昼と3時 (手作りおやつ の材料と量)	<div> <div>■米 60.00 水 90.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.50</div> <div> <div>●豚肉 25.00</div> <div>●豆腐(冷) 30.00</div> <div>▲玉ねぎ 20.00</div> <div>▲人参 5.00</div> <div>■キャノーラ油 1.00</div> <div>▲えのきたけ 5.00</div> <div>▲にら 3.00</div> <div>▲小松菜 3.00</div> <div>しょうゆ(淡) 4.00</div> <div>しょうゆ(濃) 2.00</div> <div>塩 0.10</div> <div>水 180.00</div> <div>けずりぶし 5.50</div> <div>■かたくり粉 0.50</div> <div>水 1.00</div> </div> <div> <div>■フライドポテト冷 35.00</div> <div>塩 0.07</div> <div>●シーチキン 10.00</div> <div>▲玉ねぎ 10.00</div> <div>▲人参 5.00</div> <div>▲むき枝豆(冷) 3.00</div> <div>■砂糖 0.90</div> <div>トマトケチャップ 3.50</div> <div>■マヨドレ 3.50</div> </div> <div> <div>(3～5歳児)</div> <div>●ごま入味付いりこ(2.5g) 1袋</div> </div> <div> <div>— 手作りおやつ —</div> <div>■食パン●(10枚切) 1/2・1/2枚</div> <div> <div>純ココア 1.30</div> <div>●スキムミルク● 1.30</div> <div>湯 3.20</div> <div>■バター● 2.00</div> <div>■砂糖 3.00</div> </div> </div> </div>	<div> <div>■米 60.00 水 90.00</div> <div> <div>●牛肉 35.00</div> <div>▲土しょうが 0.30</div> <div>酒 2.00</div> <div>■砂糖 2.00</div> <div>しょうゆ(濃) 2.00</div> <div>■ごま油 0.30</div> <div>▲ねぎ 1.00</div> <div>▲ほうれん草 20.00</div> <div>▲人参 20.00</div> <div>▲もやし 30.00</div> <div>■白ごま 1.00</div> <div>■砂糖 1.00</div> <div>しょうゆ(濃) 3.00</div> <div>■ごま油 0.30</div> </div> <div> <div>■焼ふ 2.00</div> <div>▲大根 15.00</div> <div>▲みつば 2.00</div> <div>しょうゆ(淡) 4.60</div> <div>水 150.00</div> <div>けずりぶし 4.60</div> </div> <div>▲やさいゼリー 1・1個</div> <div> <div>— 手作りおやつ —</div> <div> <div>■米 20.00</div> <div>水 30.00</div> <div>■長芋 10.00</div> <div>●粉碎かつおぶし 0.50</div> <div>しょうゆ(濃) 1.00</div> <div>■キャノーラ油 1.00</div> </div> </div> <div>(施設での一人当たりの栄養量)</div> <table> <tr> <th></th><th colspan="2">0～2歳児</th><th colspan="2">3～5歳児</th></tr> <tr> <th></th><th>目標</th><th>平均</th><th>目標</th><th>平均</th></tr> <tr> <td>エネルギー Kcal</td><td>480</td><td>547</td><td>570</td><td>609</td></tr> <tr> <td>たんぱく質 g</td><td>15.6～24.0</td><td>19.6</td><td>18.5～28.5</td><td>21.2</td></tr> <tr> <td>脂質 g</td><td>10.7～16.0</td><td>16.1</td><td>12.6～19.0</td><td>16.2</td></tr> <tr> <td>カルシウム mg</td><td>220</td><td>313</td><td>260</td><td>273</td></tr> <tr> <td>鉄 mg</td><td>1.9</td><td>2.2</td><td>2.2</td><td>2.9</td></tr> <tr> <td>ビタミンA μgRAE</td><td>195</td><td>197</td><td>220</td><td>216</td></tr> <tr> <td>ビタミンB1 mg</td><td>0.19</td><td>0.26</td><td>0.22</td><td>0.30</td></tr> <tr> <td>ビタミンB2 mg</td><td>0.29</td><td>0.43</td><td>0.35</td><td>0.40</td></tr> <tr> <td>ビタミンC mg</td><td>17</td><td>37</td><td>17</td><td>43</td></tr> <tr> <td>食塩相当量 g</td><td>1.5未満</td><td>1.8</td><td>1.6未満</td><td>2.1</td></tr> <tr> <td>カリウム mg</td><td>—</td><td>803</td><td>693以上</td><td>860</td></tr> <tr> <td>食物繊維 g</td><td>—</td><td>2.9</td><td>3.5以上</td><td>3.6</td></tr> </table> </div>		0～2歳児		3～5歳児			目標	平均	目標	平均	エネルギー Kcal	480	547	570	609	たんぱく質 g	15.6～24.0	19.6	18.5～28.5	21.2	脂質 g	10.7～16.0	16.1	12.6～19.0	16.2	カルシウム mg	220	313	260	273	鉄 mg	1.9	2.2	2.2	2.9	ビタミンA μgRAE	195	197	220	216	ビタミンB1 mg	0.19	0.26	0.22	0.30	ビタミンB2 mg	0.29	0.43	0.35	0.40	ビタミンC mg	17	37	17	43	食塩相当量 g	1.5未満	1.8	1.6未満	2.1	カリウム mg	—	803	693以上	860	食物繊維 g	—	2.9	3.5以上	3.6	<div> <div>■米 60.00 水 90.00</div> <div> <div>●焼きのり 0.60</div> <div>しょうゆ(濃) 0.40</div> <div>本みりん 0.30</div> <div>■砂糖 0.10</div> <div>水 9.60</div> </div> <div> <div>●鶏もも肉 60.00</div> <div>しょうゆ(濃) 1.50</div> <div>酒 1.50</div> <div>■かたくり粉 7.20</div> <div>■キャノーラ油 2.00</div> <div>▲玉ねぎ 20.00</div> <div>▲人参 8.00</div> <div>▲ピーマン 4.00</div> <div>▲黄パプリカ 4.00</div> <div>▲えのきたけ 4.00</div> <div>■砂糖 2.00</div> <div>米酢 2.00</div> <div>しょうゆ(濃) 2.00</div> <div>水 2.00</div> </div> <div> <div>●ベーコン 5.00</div> <div>▲き야べつ 10.00</div> <div>■じゃが芋 20.00</div> <div>しょうゆ(淡) 1.50</div> <div>水 160.00</div> <div>ブイオン(無添加) 0.70</div> </div> <div>●ヨーグルト● 1・1個</div> <div> <div>— 手作りおやつ —</div> <div> <div>■食パン●(8枚切) 1/2枚</div> <div>■耳なし食パン●(8枚切) 1/2枚</div> <div> <div>●牛挽肉 8.00</div> <div>▲玉ねぎ 8.00</div> <div>■キャノーラ油 0.40</div> <div>■上新粉 0.80</div> <div>トマトケチャップ 1.20</div> <div>ウスターソース 0.70</div> <div>ブイオン(無添加) 0.08</div> <div>水 少々</div> <div>■チーズ風植物シュレッド 7.00</div> </div> </div> </div> </div>	<div> <div>■米 60.00 水 90.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.50</div> <div> <div>●豚挽肉 20.00</div> <div>▲れんこん 10.00</div> <div>しょうゆ(濃) 1.00</div> <div>■かたくり粉 2.00</div> <div>▲人参 10.00</div> <div>▲玉ねぎ 20.00</div> <div>きやべつ 15.00</div> <div>しょうゆ(淡) 5.00</div> <div>水 180.00</div> <div>けずりぶし 5.50</div> <div>▲ほうれん草 5.00</div> </div> <div> <div>■フライドポテト冷 35.00</div> <div>塩 0.07</div> <div>●シーチキン 10.00</div> <div>▲玉ねぎ 10.00</div> <div>▲人参 5.00</div> <div>▲むき枝豆(冷) 3.00</div> <div>■砂糖 0.90</div> <div>トマトケチャップ 3.50</div> <div>■マヨドレ 3.50</div> </div> <div> <div>— 手作りおやつ —</div> <div>■食パン●(10枚切) 1/2・1/2枚</div> <div> <div>純ココア 1.30</div> <div>●スキムミルク● 1.30</div> <div>湯 3.20</div> <div>■バター● 2.00</div> <div>■砂糖 3.00</div> </div> </div> </div>	<div> <div>■米 60.00 水 90.00</div> <div> <div>●さば 缶詰(水煮) 15.00</div> <div>●豆腐(冷) 40.00</div> <div>▲人参 10.00</div> <div>▲土しょうが 0.60</div> <div>■砂糖 2.00</div> <div>酒 0.30</div> <div>しょうゆ(濃) 0.60</div> <div>塩 0.30</div> <div>●凍豆腐(粉末) 2.00</div> <div>■小麦粉 5.00</div> <div>■なたね揚げ油 7.00</div> </div> <div> <div>▲きやべつ 40.00</div> <div>▲小松菜 10.00</div> <div>しょうゆ(濃) 2.10</div> <div>だし汁 1.80</div> </div> <div> <div>▲大根 15.00</div> <div>●わかめ 0.50</div> <div>●みそ 6.50</div> <div>水 180.00</div> <div>けずりぶし 5.50</div> </div> <div> <div>— 手作りおやつ —</div> <div> <div>■ケーキミックス粉 20.00</div> <div>■砂糖 2.00</div> <div>抹茶 0.23</div> <div>水 13</div></div></div></div>
	0～2歳児		3～5歳児																																																																								
	目標	平均	目標	平均																																																																							
エネルギー Kcal	480	547	570	609																																																																							
たんぱく質 g	15.6～24.0	19.6	18.5～28.5	21.2																																																																							
脂質 g	10.7～16.0	16.1	12.6～19.0	16.2																																																																							
カルシウム mg	220	313	260	273																																																																							
鉄 mg	1.9	2.2	2.2	2.9																																																																							
ビタミンA μgRAE	195	197	220	216																																																																							
ビタミンB1 mg	0.19	0.26	0.22	0.30																																																																							
ビタミンB2 mg	0.29	0.43	0.35	0.40																																																																							
ビタミンC mg	17	37	17	43																																																																							
食塩相当量 g	1.5未満	1.8	1.6未満	2.1																																																																							
カリウム mg	—	803	693以上	860																																																																							
食物繊維 g	—	2.9	3.5以上	3.6																																																																							