

|                           | 1(木)・20(火)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2・30(金)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 3・24(土)                                            | 5・19(月)                        | 6(火)・21(水)                                  | 7(水)・29(木)                               | 8(木)                                           | 9・23(金)                        |    |    |    |    |            |     |     |     |     |         |           |      |           |      |      |           |      |           |      |          |     |     |     |     |      |     |     |     |     |              |     |     |     |     |           |      |      |      |      |           |      |      |      |      |          |    |      |    |      |         |       |     |       |     |         |   |     |       |     |        |   |     |       |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------|----|----|----|----|------------|-----|-----|-----|-----|---------|-----------|------|-----------|------|------|-----------|------|-----------|------|----------|-----|-----|-----|-----|------|-----|-----|-----|-----|--------------|-----|-----|-----|-----|-----------|------|------|------|------|-----------|------|------|------|------|----------|----|------|----|------|---------|-------|-----|-------|-----|---------|---|-----|-------|-----|--------|---|-----|-------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10時                       | ●牛乳◆<br>■ぶち揚げビスケット2枚<br>20日 ■カルシウム入り<br>ベビースティック1袋                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ●牛乳◆<br>■根昆布あられ<br>3個                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ●牛乳◆<br>■ふわふわチップ<br>(にんじん味) 2g                     | ●牛乳◆<br>■ベビーせんべい<br>・アンパンマン 1枚 | ●牛乳◆<br>■ミニどうぶつビスケット<br>2枚                  | ●牛乳◆<br>■カルシウム入り<br>ベビースティック 1袋          | ●牛乳◆<br>■ぶち揚げビスケット<br>2枚                       | ●牛乳◆<br>■根昆布あられ<br>3個          |    |    |    |    |            |     |     |     |     |         |           |      |           |      |      |           |      |           |      |          |     |     |     |     |      |     |     |     |     |              |     |     |     |     |           |      |      |      |      |           |      |      |      |      |          |    |      |    |      |         |       |     |       |     |         |   |     |       |     |        |   |     |       |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 昼                         | 1日 ゆうやけごはん<br>20日 さつま芋ごはん<br>牛肉のスープ<br>はくさいと豚肉の甘酢煮                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ごはん<br>魚のマヨ風味焼<br>煮びたし<br>みそ汁                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ごはん(しそふりかけ)<br>しょうゆ味の<br>スパゲティ<br>スープ              | ごはん<br>あんかけうどん<br>ひじきのいため煮     | ごはん<br>タンドリー風チキン<br>ブロッコリー<br>の煮びたし<br>すまし汁 | ごはん<br>すき焼風煮<br>すまし汁<br>(3～5歳児)<br>ヨーグルト | イエローロール<br>さつま芋のコロッケ<br>蒸し野菜の<br>マヨドレ添え<br>スープ | ごはん<br>さばの梅干し煮<br>煮びたし<br>みそ汁  |    |    |    |    |            |     |     |     |     |         |           |      |           |      |      |           |      |           |      |          |     |     |     |     |      |     |     |     |     |              |     |     |     |     |           |      |      |      |      |           |      |      |      |      |          |    |      |    |      |         |       |     |       |     |         |   |     |       |     |        |   |     |       |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                           | ●牛乳◆<br>アップルケーキ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ●牛乳◆<br>▲ももゼリー<br>■英字ビスケット◆<br>5・4個                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ●牛乳◆<br>▲パイン缶詰低糖<br>30・20g<br>■ミニ野菜スティック<br>1・1/2袋 | ●牛乳◆<br>抹茶蒸しパン                 | ●牛乳◆<br>お芋のラスク                              | ●牛乳◆<br>ココアパンケーキ                         | ●牛乳◆<br>柿<br>■だしせん 1・1枚                        | ●牛乳◆<br>梨<br>■英字ビスケット◆<br>5・4個 |    |    |    |    |            |     |     |     |     |         |           |      |           |      |      |           |      |           |      |          |     |     |     |     |      |     |     |     |     |              |     |     |     |     |           |      |      |      |      |           |      |      |      |      |          |    |      |    |      |         |       |     |       |     |         |   |     |       |     |        |   |     |       |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 昼と3時<br>(手作りおやつ<br>の材料と量) | 1日 ■米 55.00<br>水 81.00<br>▲人参 20.00<br>塩 0.20<br>しょうゆ(濃) 1.20<br>20日 ■米 55.00<br>水 82.50<br>塩 0.30<br>■さつま芋 35.00<br><br>●牛肉 20.00<br>●豆腐(冷) 30.00<br>▲玉ねぎ 30.00<br>▲土しろうが 0.30<br>▲ねぎ 1.00<br>しょうゆ(淡) 4.50<br>しょうゆ(濃) 1.50<br>酒 2.00<br>塩 0.10<br>水 180.00<br>「 けずりぶし 5.50<br><br>「 ●豚肉 10.00<br>▲はくさい 50.00<br>▲人参 10.00<br>▲干しいたけ(スライス) 0.50<br>■キャノーラ油 1.00<br>■はるさめ 1.50<br>だし汁 20.00<br>しょうゆ(濃) 3.60<br>米酢 1.50<br>「 ■砂糖 1.00<br>■かたくり粉 1.00<br>「 水 2.00<br><br>― 手作りおやつ ―<br>「 ▲りんご 24.00<br>「 ■小麦粉 12.00<br>「 「 ベーキングパウダー 0.40<br>「 ■バター◆ 8.80<br>「 ■砂糖 4.00<br>「 水 2.00<br>「 ホイルケース 1枚 | ■米 60.00<br>水 90.00<br><br>「 ●カラスガレイ・冷 1・1切<br>「 塩 0.10<br>「 ▲玉ねぎ 10.00<br>「 ■キャノーラ油 0.50<br>「 ▲マッシュルーム・スライス 5.00<br>「 ■マヨドレ 10.00<br><br>▲きゃべつ 40.00<br>▲人参 10.00<br>■砂糖 0.20<br>しょうゆ(濃) 1.50<br>だし汁 12.00<br><br>●豚肉 10.00<br>▲切干大根 3.00<br>▲小松菜 5.00<br>●みそ 7.50<br>「 水 180.00<br>「 けずりぶし 5.50<br><br>(施設での一人当たりの栄養量)<br><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>470</td><td>523</td><td>560</td><td>594</td></tr><tr><td>たんぱく質 g</td><td>15.3～23.5</td><td>21.0</td><td>18.2～28.0</td><td>23.2</td></tr><tr><td>脂質 g</td><td>10.4～15.7</td><td>18.7</td><td>12.5～18.7</td><td>19.6</td></tr><tr><td>カルシウム mg</td><td>220</td><td>315</td><td>260</td><td>295</td></tr><tr><td>鉄 mg</td><td>1.9</td><td>1.9</td><td>2.2</td><td>2.5</td></tr><tr><td>ビタミンA μ gRAE</td><td>195</td><td>209</td><td>220</td><td>234</td></tr><tr><td>ビタミンB1 mg</td><td>0.19</td><td>0.27</td><td>0.22</td><td>0.31</td></tr><tr><td>ビタミンB2 mg</td><td>0.29</td><td>0.46</td><td>0.35</td><td>0.45</td></tr><tr><td>ビタミンC mg</td><td>17</td><td>28.2</td><td>17</td><td>34.4</td></tr><tr><td>食塩相当量 g</td><td>1.5未満</td><td>1.9</td><td>1.6未満</td><td>2.2</td></tr><tr><td>カリウム mg</td><td>―</td><td>828</td><td>693以上</td><td>904</td></tr><tr><td>食物繊維 g</td><td>―</td><td>3.5</td><td>3.5以上</td><td>4.5</td></tr></table> |                                                    | 0～2歳児                          |                                             | 3～5歳児                                    |                                                |                                | 目標 | 平均 | 目標 | 平均 | エネルギー Kcal | 470 | 523 | 560 | 594 | たんぱく質 g | 15.3～23.5 | 21.0 | 18.2～28.0 | 23.2 | 脂質 g | 10.4～15.7 | 18.7 | 12.5～18.7 | 19.6 | カルシウム mg | 220 | 315 | 260 | 295 | 鉄 mg | 1.9 | 1.9 | 2.2 | 2.5 | ビタミンA μ gRAE | 195 | 209 | 220 | 234 | ビタミンB1 mg | 0.19 | 0.27 | 0.22 | 0.31 | ビタミンB2 mg | 0.29 | 0.46 | 0.35 | 0.45 | ビタミンC mg | 17 | 28.2 | 17 | 34.4 | 食塩相当量 g | 1.5未満 | 1.9 | 1.6未満 | 2.2 | カリウム mg | ― | 828 | 693以上 | 904 | 食物繊維 g | ― | 3.5 | 3.5以上 | 4.5 | ■米 50.00<br>水 75.00<br>ゆかり(国産赤しそ) 0.40<br><br>■干しうどん 25.00<br>●鶏もも肉 15.00<br>▲人参 10.00<br>▲玉ねぎ 15.00<br>▲ねぎ 2.00<br>しょうゆ(濃) 4.00<br>しょうゆ(淡) 3.00<br>水 180.00<br>「 だし昆布 0.30<br>「 けずりぶし 5.50<br>「 ■かたくり粉 2.20<br>「 水 4.40<br><br>●ひじき 3.00<br>●牛肉 5.00<br>●焼竹輪(冷) 3.00<br>糸こんにゃく 5.00<br>▲人参 10.00<br>▲れんこん 5.00<br>■キャノーラ油 0.90<br>■砂糖 2.40<br>しょうゆ(濃) 2.50<br>だし汁 25.00<br>▲小松菜 10.00<br><br>― 手作りおやつ ―<br>「 ■小麦粉 20.00<br>「 抹茶 0.35<br>「 ベーキングパウダー 1.60<br>■砂糖 7.20<br>塩 0.10<br>「 水 20.00<br>「 ■キャノーラ油 4.00<br><br>【食品名の印について】<br>食品名の左側についている印は、<br>■……熱や力となるもの<br>●……血や肉となるもの<br>▲……体の調子をととのえるもの です。<br><br>アレルギー表示のため、卵・乳を含む食品の<br>右側に印をつけています。<br>卵を含む食品……▼<br>乳を含む食品……◆ | ■米 60.00<br>水 90.00<br><br>●鶏もも肉 60.00<br>カレー粉 0.30<br>塩 0.10<br>「 ●豆乳ヨーグルトプレーン(無糖) 12.00<br>「 トマトケチャップ 3.00<br><br>▲ブロッコリー 25.00<br>▲人参 5.00<br>本みりん 0.40<br>しょうゆ(淡) 1.20<br>だし汁 15.00<br><br>▲大根 10.00<br>▲しめじ 10.00<br>▲ちんげん菜 10.00<br>しょうゆ(淡) 5.50<br>水 180.00<br>「 けずりぶし 5.50<br><br>― 手作りおやつ ―<br>(幼) ■食パン(8枚切)◆ 1/2枚<br>(乳) ■耳なし食パン(8枚切)◆ 1/2枚<br>「 ■さつま芋 14.00<br>「 ■砂糖 2.20<br>「 ■バター◆ 1.60<br>「 ●牛乳◆ 1.60<br><br>― 手作りおやつ ―<br>「 ■ケーキミックス粉 20.00<br>「 ■砂糖 2.00<br>「 純ココア 1.00<br>「 水 13.00<br>「 ■キャノーラ油 0.60<br>「 ■粉糖 0.05 | ■米 60.00<br>水 90.00<br><br>●牛肉 20.00<br>■焼ふ 1.50<br>糸こんにゃく 10.00<br>▲はくさい 30.00<br>▲小松菜 10.00<br>▲人参 10.00<br>▲玉ねぎ 20.00<br>■長ねぎ 3.00<br>■キャノーラ油 1.50<br>■砂糖 3.60<br>しょうゆ(濃) 5.40<br><br>●ロースハム 5.00<br>■ビーフン 5.00<br>●わかめ 0.50<br>●人参 5.00<br>「 水 180.00<br>「 けずりぶし 5.50<br><br>(3～5歳児)<br>●ヨーグルト(アイス)◆<br>1個<br><br>― 手作りおやつ ―<br>「 ■ケーキミックス粉 20.00<br>「 ■砂糖 2.00<br>「 純ココア 1.00<br>「 水 13.00<br>「 ■キャノーラ油 0.60<br>「 ■粉糖 0.05 | ■イエローロール◆<br><br>「 ■さつま芋 36.00<br>「 ●ベーコン 15.00<br>「 ▲玉ねぎ 18.00<br>「 ■小麦粉 5.00<br>「 水 適量<br>「 ■パン粉 4.00<br>「 ■米パン粉 3.00<br>「 ■なたね揚げ油 7.00<br><br>▲きゃべつ 40.00<br>「 塩 少々<br>「 ■マヨドレ 4.00<br><br>●鶏もも肉 10.00<br>▲玉ねぎ 20.00<br>▲人参 10.00<br>▲ねぎ 2.00<br>しょうゆ(淡) 1.70<br>水 180.00<br>ブイオン(無添加) 0.80<br><br>■さつま芋 40.00<br>▲玉ねぎ 10.00<br>●わかめ 0.50<br>●みそ 6.50<br>「 水 180.00<br>「 けずりぶし 5.50 | ■米 60.00<br>水 90.00<br><br>●さば・冷・70g 1/2・1/2切<br>■砂糖 1.00<br>しょうゆ(濃) 1.40<br>本みりん 1.70<br>水 14.00<br>▲梅干し 1.00<br><br>▲はくさい 40.00<br>▲小松菜 20.00<br>■砂糖 0.24<br>しょうゆ(濃) 1.80<br>だし汁 15.00<br><br>■さつま芋 40.00<br>▲玉ねぎ 10.00<br>●わかめ 0.50<br>●みそ 6.50<br>「 水 180.00<br>「 けずりぶし 5.50 |
|                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 0～2歳児                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                    | 3～5歳児                          |                                             |                                          |                                                |                                |    |    |    |    |            |     |     |     |     |         |           |      |           |      |      |           |      |           |      |          |     |     |     |     |      |     |     |     |     |              |     |     |     |     |           |      |      |      |      |           |      |      |      |      |          |    |      |    |      |         |       |     |       |     |         |   |     |       |     |        |   |     |       |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                           | 目標                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 平均                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 目標                                                 | 平均                             |                                             |                                          |                                                |                                |    |    |    |    |            |     |     |     |     |         |           |      |           |      |      |           |      |           |      |          |     |     |     |     |      |     |     |     |     |              |     |     |     |     |           |      |      |      |      |           |      |      |      |      |          |    |      |    |      |         |       |     |       |     |         |   |     |       |     |        |   |     |       |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| エネルギー Kcal                | 470                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 523                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 560                                                | 594                            |                                             |                                          |                                                |                                |    |    |    |    |            |     |     |     |     |         |           |      |           |      |      |           |      |           |      |          |     |     |     |     |      |     |     |     |     |              |     |     |     |     |           |      |      |      |      |           |      |      |      |      |          |    |      |    |      |         |       |     |       |     |         |   |     |       |     |        |   |     |       |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| たんぱく質 g                   | 15.3～23.5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 21.0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 18.2～28.0                                          | 23.2                           |                                             |                                          |                                                |                                |    |    |    |    |            |     |     |     |     |         |           |      |           |      |      |           |      |           |      |          |     |     |     |     |      |     |     |     |     |              |     |     |     |     |           |      |      |      |      |           |      |      |      |      |          |    |      |    |      |         |       |     |       |     |         |   |     |       |     |        |   |     |       |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 脂質 g                      | 10.4～15.7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 18.7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 12.5～18.7                                          | 19.6                           |                                             |                                          |                                                |                                |    |    |    |    |            |     |     |     |     |         |           |      |           |      |      |           |      |           |      |          |     |     |     |     |      |     |     |     |     |              |     |     |     |     |           |      |      |      |      |           |      |      |      |      |          |    |      |    |      |         |       |     |       |     |         |   |     |       |     |        |   |     |       |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| カルシウム mg                  | 220                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 315                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 260                                                | 295                            |                                             |                                          |                                                |                                |    |    |    |    |            |     |     |     |     |         |           |      |           |      |      |           |      |           |      |          |     |     |     |     |      |     |     |     |     |              |     |     |     |     |           |      |      |      |      |           |      |      |      |      |          |    |      |    |      |         |       |     |       |     |         |   |     |       |     |        |   |     |       |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 鉄 mg                      | 1.9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1.9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2.2                                                | 2.5                            |                                             |                                          |                                                |                                |    |    |    |    |            |     |     |     |     |         |           |      |           |      |      |           |      |           |      |          |     |     |     |     |      |     |     |     |     |              |     |     |     |     |           |      |      |      |      |           |      |      |      |      |          |    |      |    |      |         |       |     |       |     |         |   |     |       |     |        |   |     |       |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| ビタミンA μ gRAE              | 195                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 209                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 220                                                | 234                            |                                             |                                          |                                                |                                |    |    |    |    |            |     |     |     |     |         |           |      |           |      |      |           |      |           |      |          |     |     |     |     |      |     |     |     |     |              |     |     |     |     |           |      |      |      |      |           |      |      |      |      |          |    |      |    |      |         |       |     |       |     |         |   |     |       |     |        |   |     |       |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| ビタミンB1 mg                 | 0.19                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 0.27                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 0.22                                               | 0.31                           |                                             |                                          |                                                |                                |    |    |    |    |            |     |     |     |     |         |           |      |           |      |      |           |      |           |      |          |     |     |     |     |      |     |     |     |     |              |     |     |     |     |           |      |      |      |      |           |      |      |      |      |          |    |      |    |      |         |       |     |       |     |         |   |     |       |     |        |   |     |       |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| ビタミンB2 mg                 | 0.29                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 0.46                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 0.35                                               | 0.45                           |                                             |                                          |                                                |                                |    |    |    |    |            |     |     |     |     |         |           |      |           |      |      |           |      |           |      |          |     |     |     |     |      |     |     |     |     |              |     |     |     |     |           |      |      |      |      |           |      |      |      |      |          |    |      |    |      |         |       |     |       |     |         |   |     |       |     |        |   |     |       |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| ビタミンC mg                  | 17                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 28.2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 17                                                 | 34.4                           |                                             |                                          |                                                |                                |    |    |    |    |            |     |     |     |     |         |           |      |           |      |      |           |      |           |      |          |     |     |     |     |      |     |     |     |     |              |     |     |     |     |           |      |      |      |      |           |      |      |      |      |          |    |      |    |      |         |       |     |       |     |         |   |     |       |     |        |   |     |       |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 食塩相当量 g                   | 1.5未満                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1.9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1.6未満                                              | 2.2                            |                                             |                                          |                                                |                                |    |    |    |    |            |     |     |     |     |         |           |      |           |      |      |           |      |           |      |          |     |     |     |     |      |     |     |     |     |              |     |     |     |     |           |      |      |      |      |           |      |      |      |      |          |    |      |    |      |         |       |     |       |     |         |   |     |       |     |        |   |     |       |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| カリウム mg                   | ―                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 828                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 693以上                                              | 904                            |                                             |                                          |                                                |                                |    |    |    |    |            |     |     |     |     |         |           |      |           |      |      |           |      |           |      |          |     |     |     |     |      |     |     |     |     |              |     |     |     |     |           |      |      |      |      |           |      |      |      |      |          |    |      |    |      |         |       |     |       |     |         |   |     |       |     |        |   |     |       |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 食物繊維 g                    | ―                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 3.5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 3.5以上                                              | 4.5                            |                                             |                                          |                                                |                                |    |    |    |    |            |     |     |     |     |         |           |      |           |      |      |           |      |           |      |          |     |     |     |     |      |     |     |     |     |              |     |     |     |     |           |      |      |      |      |           |      |      |      |      |          |    |      |    |      |         |       |     |       |     |         |   |     |       |     |        |   |     |       |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|                           | 10・17(土)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 13(火)・26(月)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 14(水)・27(火)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 15(木)                                                                                                                                                                                                                                                                                | 16(金)                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 22(木)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 28(水)                                                                                                                                                                                                                                                                                | 31(土)                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10時                       | ●牛乳◆<br>■ふわふわチップ<br>(にんじん味) 2g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ●牛乳◆<br>■ベビーせんべい<br>・アンパンマン 1枚                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ●牛乳◆<br>■ミニどうぶつビスケット<br>2枚                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ●牛乳◆<br>■ぶち揚げビスケット<br>2枚                                                                                                                                                                                                                                                             | ●牛乳◆<br>■根昆布あられ<br>3個                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ●牛乳◆<br>■ぶち揚げビスケット<br>2枚                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ●牛乳◆<br>■ぶち揚げビスケット<br>2枚                                                                                                                                                                                                                                                             | ●牛乳◆<br>■ふわふわチップ<br>(にんじん味) 2g                                                                                                                                                                                          |
| 昼                         | 大豆のキーマカレー<br>スープ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ごはん<br>みそラーメン<br>大根の煮物                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 丸ロール<br>かぼちゃのポタージュ<br>きゃべつと<br>ツナのソテー                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ごはん(わかめ)<br>鶏肉の天ぷら<br>煮びたし<br>みそ汁                                                                                                                                                                                                                                                    | ごはん<br>ぶりの照り焼<br>煮びたし<br>みそ汁                                                                                                                                                                                                                                                                               | イエローロール<br>かぼちゃのコロッケ<br>蒸し野菜の<br>マヨドレ添え<br>スープ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ごはん(わかめ)<br>鶏肉の天ぷら<br>煮びたし<br>みそ汁                                                                                                                                                                                                                                                    | ごはん<br>カレーチャンプル<br>みそ汁                                                                                                                                                                                                  |
| 3時                        | ●牛乳◆<br>▲みかん缶詰 40・32g<br>■ミニ野菜スティック<br>1・1/2袋                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ●牛乳◆<br>カレー蒸しパン                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | ●牛乳◆<br>人参ドーナツ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ▲野菜ジュース<br>(オリジナル)200・100ml<br>■ロールパン<br>(りんごジャム)◆<br>1・1個                                                                                                                                                                                                                           | ●牛乳◆<br>りんご<br>■英字ビスケット◆<br>5・4個                                                                                                                                                                                                                                                                           | ●牛乳◆<br>柿<br>■だしせん 1・1枚                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ●牛乳◆<br>■ハロウィン米粉の<br>カップケーキ 1・1個                                                                                                                                                                                                                                                     | ●牛乳◆<br>▲デコボン缶詰 2・2個<br>■ミニ野菜スティック<br>1・1/2袋                                                                                                                                                                            |
| 昼と3時<br>(手作りおやつ<br>の材料と量) | 「■米 60.00<br>水 90.00<br>●粒状大豆たんぱく 8.50<br>熱湯 85.00<br>▲玉ねぎ 40.00<br>▲人参 15.00<br>▲ホールコーン(冷) 5.00<br>■キャノーラ油 1.50<br>カレー粉 0.30<br>ブイオン(無添加) 0.50<br>水 15.00<br>▲カットトマト 15.00<br>塩 0.40<br>ウスターソース 3.00<br>トンカツソース 2.50<br>■砂糖 0.25<br>■上新粉 1.20<br>水 5.00<br><br>●シーチキン 5.00<br>▲きゃべつ 20.00<br>■じゃが芋 30.00<br>しょうゆ(淡) 1.80<br>水 160.00<br>ブイオン(無添加) 0.70 | ■米 50.00<br>水 75.00<br><br>■中華めん(乾) 25.00<br>「●豚肉 20.00<br>▲人参 10.00<br>▲もやし 10.00<br>▲ほうれん草 5.00<br>▲玉ねぎ 10.00<br>■キャノーラ油 1.00<br>水 180.00<br>ブイオン(無添加) 0.60<br>●みそ 6.00<br>本みりん 3.30<br>しょうゆ(濃) 2.00<br><br>▲大根 60.00<br>▲人参 10.00<br>●焼竹輪(冷) 10.00<br>●きざみ昆布 0.50<br>酒 1.00<br>■砂糖 2.20<br>しょうゆ(濃) 1.20<br>しょうゆ(淡) 1.00<br>水 40.00<br>「けずりぶし 1.20<br><br>― 手作りおやつ ―<br>「■ケーキミックス粉 24.00<br>カレー粉 0.11<br>■砂糖 1.60<br>●ボークウインナー 8.00<br>水 16.00 | ■丸ロール◆<br><br>●豚肉 10.00<br>●ベーコン 10.00<br>▲玉ねぎ 40.00<br>●かぼちゃ(冷) 40.00<br>■キャノーラ油 1.00<br>塩 0.30<br>水 125.00<br>ブイオン(無添加) 0.50<br>「■上新粉 1.00<br>水 2.00<br>●豆乳クリーム 40.00<br>しょうゆ(濃) 0.80<br><br>▲きゃべつ 50.00<br>▲人参 10.00<br>●シーチキン 5.00<br>▲ホールコーン(冷) 10.00<br>「■マヨドレ 2.00<br>しょうゆ(濃) 1.50<br><br>― 手作りおやつ ―<br>「■ケーキミックス粉 25.00<br>▲人参 15.00<br>水 5.00<br>■メープルシロップ 4.00<br>■なたね揚げ油 4.50 | ■米 60.00<br>水 90.00<br>わかめふりかけ 0.50<br><br>「●鶏もも肉 60.00<br>塩 0.30<br>「■小麦粉 6.00<br>水 適量<br>■なたね揚げ油 6.00<br><br>▲ちんげん菜 50.00<br>▲人参 10.00<br>■砂糖 0.24<br>しょうゆ(濃) 1.80<br>だし汁 15.00<br><br>▲大根 20.00<br>▲えのきたけ 10.00<br>▲ねぎ 2.00<br>●みそ 5.00<br>●赤だしみそ 2.00<br>水 180.00<br>「けずりぶし 5.50 | ■米 60.00<br>水 90.00<br><br>●ぶり(冷)皮なし(80g) 1/2・1/2切<br>「▲土しろうが 1.00<br>しょうゆ(濃) 2.50<br>「■砂糖 0.80<br>本みりん 1.20<br>酒 1.20<br><br>▲はくさい 50.00<br>▲人参 10.00<br>■砂糖 0.24<br>しょうゆ(濃) 1.80<br>だし汁 15.00<br><br>●豚肉 10.00<br>▲なす 20.00<br>▲玉ねぎ 10.00<br>▲ねぎ 2.00<br>▲ねぎ 2.00<br>●みそ 7.50<br>水 180.00<br>「けずりぶし 5.50 | ■イエローロール◆<br><br>「▲かぼちゃ 45.00<br>「●ベーコン 18.00<br>▲玉ねぎ 15.00<br>「■小麦粉 5.00<br>水 適量<br>■パン粉 4.00<br>■米パン粉 3.00<br>■なたね揚げ油 8.00<br><br>●鶏もも肉 10.00<br>▲玉ねぎ 20.00<br>▲人参 10.00<br>▲ねぎ 2.00<br>しょうゆ(淡) 1.70<br>水 180.00<br>ブイオン(無添加) 0.80<br><br>▲きゃべつ 40.00<br>「塩 少々<br>■マヨドレ 4.00<br><br>●鶏もも肉 10.00<br>▲玉ねぎ 20.00<br>▲人参 10.00<br>▲ねぎ 2.00<br>しょうゆ(淡) 1.70<br>水 180.00<br>ブイオン(無添加) 0.80 | ■米 60.00<br>水 90.00<br>わかめふりかけ 0.50<br><br>「●鶏もも肉 60.00<br>塩 0.30<br>「■小麦粉 6.00<br>水 適量<br>■なたね揚げ油 6.00<br><br>▲ちんげん菜 50.00<br>▲人参 10.00<br>■砂糖 0.24<br>しょうゆ(濃) 1.80<br>だし汁 15.00<br><br>▲大根 20.00<br>▲えのきたけ 10.00<br>▲ねぎ 2.00<br>●みそ 5.00<br>●赤だしみそ 2.00<br>水 180.00<br>「けずりぶし 5.50 | ■米 60.00<br>水 90.00<br><br>●豆腐(冷) 50.00<br>●牛肉 20.00<br>▲玉ねぎ 30.00<br>▲もやし 15.00<br>▲人参 10.00<br>■キャノーラ油 0.50<br>しょうゆ(濃) 0.50<br>カレーフレーク 3.40<br><br>■さつま芋 40.00<br>▲ちんげん菜 10.00<br>●みそ 7.50<br>水 180.00<br>「けずりぶし 5.50 |
|                           | ★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。<br><br>★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<br>「3～5歳児・0～2歳児」<br>りんご 1／4個・1／6個<br>柿 1／4個・1／6個 (完了期はりんご缶詰)<br>梨 1／4個・1／6個<br><br>＊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。<br><br>3時使用の菓子は、3～5歳児量・0～2歳児 量の順です。                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                         |