献立表

2021年02月

			<u> </u>	こじか保育園 乳児食					
		U	1-11N D / D A	E// ±114.5			3 图	<u>子しり</u>	<u> </u>
	昼食		材料名(昼食)	• 午後おやつ)		1.2才 朝おやつ	栄	養	価
曜		熱と力になるもの		体の調子を整えるもの	調味料	午後おやつ			
01	ごはん	米、砂糖、小麦粉	牛乳、豚肉(もも・脂 身付)、豚肉(ばら・脂	キャベツ、グレープフ ルーツ、トマト、ピー	酒、しょうゆ、コンソ メ、鳥がらだし汁、食	バナナ	エネルキ	- 496	kcal
_	回鍋肉		身付)、全粉乳、米み	マン、チンゲンサイ、	塩	パイ	たんぱく	質 18.5	5 g
月	トマト		そ(赤色辛みそ)、鶏 がらスープ、バター	Lhuh		グレープフルーツ	脂	質 19.3	3 g
_	チンゲン菜スープ					牛乳	カルシウ		
02	いわしの蒲焼き丼	米、砂糖、片栗粉、ひ		大根、えのきたけ、人		りんご	エネルキ		
	ふろふき大根	まわり油	(甘みそ)、でんぷ	参、あさつき、干しし いたけ、みつば、きゅ	塩、本みりん、酢、 酒、昆布だし汁、かつ	恵方巻	たんぱく		
	すまし汁(人参・えのき)			うり、かんぴょう、焼 きのり、みかん、しょ	おだし汁	みかん		質 7.8	
	7.000/1 (7.00 7.00 6)			うが		ほうじ茶	カルシウ		
03	ごはん	米、小麦粉、ひまわり	牛乳、豚肉(ロース・脂	オレンジ、なめこ、ト	しょうゆ、酒、昆布だ	グレープフルーツ	エネルキ		
03		油、砂糖、ココナッツ パウダー	身付)、米みそ(淡色 辛みそ)、米みそ(赤	マト、ブロッコリー、	し汁、かつおだし汁	クッキー	エホルイ		
-14	豚肉のしょうが焼き	7179 -	色辛みそ)、卵(加糖	ワー、ねぎ、しょうが					
水	カリフラワーのサラダ		全卵)、バター			オレンジ		質 16.7	
)	みそ汁(なめこ・ねぎ)	ロールパン、小麦粉、	上到 強力士内 J	+ D / D W C /	1 - 5/0 - 73/1/	牛乳	カルシウ		
	ロールパン	砂糖	グルト(無糖)、バ	キウイフルーツ、にん じん、スナップえんど	鳥がらだし汁、カレー	バナナ	エネルキ		
	タンドリーチキン		ター、鶏がらスープ	う、干しぶどう、にん にく	粉、食塩	レーズンケーキ	たんぱく		
木	温野菜					キウイフルーツ		質 15.1	
\smile	にんじんスープ					牛乳	カルシウ	لا <u>282</u>	g mg
05	大豆ごはん	*		りんご、キャベツ、に んじん、いんげん、干		グレープフルーツ	エネルキ	= 304	kcal
_	かれいの塩焼き		みそ(赤色辛みそ)、		布だし汁	せんべい	たんぱく	質 15.6	6 g
金	ひじきの炒り煮		だいず (乾)			りんご	脂	質 3.1	g
_	みそ汁(きゃべつ)					ほうじ茶	カルシウ		
	チャーハン		牛乳、焼き豚、鶏がら			オレンジ	エネルキ		
-	もやしの中華サラダ	油、ごま、砂糖	スープ	ぎ、にんじん、コーン 缶、きゅうり、にら、	鳥がらだし汁、酒	鈴力ステラ	たんぱく		
1	ニラスープ			ピーマン		バナナ			
1-	ーノスーノ							質 10.5	
1						十 呵	+- II -> c+	1.	
<u> </u>						牛乳	カルシウ	ム 146	5 mg
08	ごはん	米、小麦粉、片栗粉、	牛乳、鶏もも肉、米み		しょうゆ、昆布だし				
	ごはん	ひまわり油、油、砂	そ(淡色辛みそ)、米	グレープフルーツ、 キャベツ、にんじん、	しょうゆ、昆布だし 汁、かつおだし汁	りんご	エネルキ	- 434	ı kcal
_	鶏肉の竜田揚げ			グレープフルーツ、 キャベツ、にんじん、 きゅうり、あさつき、 干しぶどう、わかめ、		りんご オールレーズン	エネルギ	- 434 質 17.3	kcal g
_	鶏肉の竜田揚げ きゃべつサラダ	ひまわり油、油、砂	そ (淡色辛みそ) 、米 みそ (赤色辛みそ) 、	グレープフルーツ、 キャベツ、にんじん、 きゅうり、あさつき、		りんご オールレーズン グレープフルーツ	エネルキ たんぱく 脂	— 434 質 17.3 質 14.2	kcal kcal g
) 月)	鶏肉の竜田揚げ きゃべつサラダ みそ汁(わかめ、あさつき)	ひまわり油、油、砂 糖、マーガリン	そ(淡色辛みぞ)、米 みそ(赤色辛みぞ)、 卵、パター	グレープフルーツ、 キャベツ、にんじん、 きゅうり、あさつき、 干しぶどう、わかめ、 しょうが	汁、かつおだし汁	りんご オールレーズン グレープフルーツ 牛乳	エネルギ たんぱく 脂 カルシウ	ー 434 質 17.3 質 14.2 ひム 144	kcal g g g g mg
(月) (09	鶏肉の竜田揚げ きゃべつサラダ みそ汁(わかめ、あさつき) ごはん	ひまわり油、油、砂 糖、マーガリン	そ(淡色辛みぞ)、米 みそ(赤色辛みぞ)、 卵、バター まかじき、油揚げ、米 みぞ(淡色辛みぞ)、	グレーブフルーツ、 キャベツ、にんじん、 きゅうり、あさつき、 干しぶどう、わかめ、 しょうが みかん、だいこん、こ まつな、ごぼう、たま	汁、かつおだし汁しょうゆ、食酢、本みりん、昆布だし汁、か	りんご オールレーズン グレープフルーツ 牛乳 バナナ	エネルキ たんぱく 脂 カルシウ エネルキ	デー 434 質 17.3 質 14.2 ジム 144 デー 367	kcal g g g mg mg
(月) (9) (1)	鶏肉の竜田揚げ きゃべつサラダ みそ汁(わかめ、あさつき) ごはん かじきの煮付け	ひまわり油、油、砂 糖、マーガリン	そ(淡色辛みぞ)、米 みそ(赤色辛みぞ) 卵、バター まかじき、油揚げ、米 みぞ(淡色辛みぞ)、	グレープフルーツ、 キャベツ、にんじん、 きゅうり、あさつき、 干しぶどう、わかめ、 しょうが みかん、だいこん、こ	汁、かつおだし汁 しょうゆ、食酢、本み	りんご オールレーズン グレープフルーツ 牛乳 バナナ ふかし芋	エネルキ たんぱく 脂 カルシウ エネルキ たんぱく	デー 434 質 17.3 質 14.2 グム 144 デー 367 質 17.5	kcal gggggggggggggggggggggggggggggggggggg
(月) (9) (1)	鶏肉の竜田揚げ きゃべつサラダ みそ汁(わかめ、あさつき) ごはん かじきの煮付け 大根とにんじんの甘酢和え	ひまわり油、油、砂 糖、マーガリン	そ(淡色辛みぞ)、米 みそ(赤色辛みぞ)、 卵、バター まかじき、油揚げ、米 みぞ(淡色辛みぞ)、	グレーブフルーツ、 キャベツ、にんじん、 きゅうり、あさつき、 干しぶどう、わかめ、 しょうが みかん、だいこん、こ まつな、ごぼう、たま	汁、かつおだし汁しょうゆ、食酢、本みりん、昆布だし汁、か	りんご オールレーズン グレープフルーツ 牛乳 バナナ ふかし芋 みかん	エネルキ たんぱく 脂 カルシウ エネルキ たんぱく	デー 434 質 17.3 質 14.2 グム 144 デー 367 質 17.5 質 4.4	kcal s s g s mg kcal s s
(月)09(火)	鶏肉の竜田揚げ きゃべつサラダ みそ汁(わかめ、あさつき) ごはん かじきの煮付け 大根とにんじんの甘酢和え みそ汁(玉ねぎ、油揚げ)	ひまわり油、油、砂糖、マーガリン さつまいも、米、砂糖	そ(淡色辛みそ)、米 みそ(赤色辛みそ)、 卵、バター まかじき、油揚げ、米 みそ(淡色辛みそ)、 米みそ(赤色辛みそ)	グレーブフルーツ、 キャベツ、にんじん、 きゅうり、あさつき、 干しぶどう、わかめ、 しょうが みかん、だいこん、こ まつな、ごぼう、たま ねぎ、にんじん	汁、かつおだし汁 しょうゆ、食酢、本み りん、昆布だし汁、か つおだし汁	りんご オールレーズン グレープフルーツ 牛乳 バナナ ふかし芋 みかん ほうじ茶	エネルギ たんぱく カルネルポ たんぱく たいシウギ たいシウギ たり	デー 434 質 17.3 質 14.2 リム 144 デー 367 質 17.5 質 4.4	kcal kcal g g g mg r kcal g g kcal
(月)09(火)	鶏肉の竜田揚げ きゃべつサラダ みそ汁(わかめ、あさつき) ごはん かじきの煮付け 大根とにんじんの甘酢和え	ひまわり油、油、砂糖、マーガリン さつまいも、米、砂糖	そ(淡色辛みそ)、米 みそ(赤色辛みそ)、 卵、バター まかじき、油揚げ、米 みそ(淡色辛みそ)、 米みそ(淡色辛みそ) 様のはら)、豚肉(も	グレーブフルーツ、 キャベツ、にんじん、 きゅうり、あさつき、 干しぶどう、わかめ、 しょうが みかん、だいこん、こ まつな、ごぼう、たま ねぎ、にんじん りんご、ねぎ、きゅう	汁、かつおだし汁 しょうゆ、食酢、本みりん、昆布だし汁、か つおだし汁 食塩、昆布だし汁、か	りんご オールレーズン グレープフルーツ 牛乳 バナナ ふかし芋 みかん ほうじ茶	エネルキ た脂 カルネルばく カエネんぱく た脂 カルネルプウナキ エネルカンウキ	デー 434 質 17.3 質 14.2 クム 144 デー 367 質 17.5 質 4.4 クム 106	kcal s g g g g g g g g g g g g g g g g g g
(月)09(火)	鶏肉の竜田揚げ きゃべつサラダ みそ汁(わかめ、あさつき) ごはん かじきの煮付け 大根とにんじんの甘酢和え みそ汁(玉ねぎ、油揚げ)	ひまわり油、油、砂糖、マーガリン さつまいも、米、砂糖	そ(淡色辛みそ)、米 みそ(赤色辛みそ)、 卵、パター まかじき、油揚げ、米 みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ) 豚肉(ばら)、豚肉(も 焼き)豆腐、米み そ(淡色辛みそ)、	グレーブフルーツ、 キャベツ、にんじん、 きゅうり、あさつき、 モしぶどう、わかめ、 しょうが みかん、だいこん、こ まつな、ごぼう、たま ねぎ、にんじん りんご、ねぎ、きゅう り、しゅんざ、、しいに	け、かつおだし汁 しょうゆ、食酢、本みりん、昆布だし汁、か つおだし汁 食塩、昆布だし汁、か つおだし汁	りんご オールレーズン グレープフルーツ 牛乳 バナナ ふかし芋 みかん ほうじ茶	エネルギ たんぱく カルネルポ たんぱく たいシウギ たいシウギ たり	デー 434 質 17.3 質 14.2 クム 144 デー 367 質 17.5 質 4.4 クム 106	kcal s g g g g g g g g g g g g g g g g g g
(月)09(火)10(鶏肉の竜田揚げ きゃべつサラダ みそ汁(わかめ、あさつき) ごはん かじきの煮付け 大根とにんじんの甘酢和え みそ汁(玉ねぎ、油揚げ) ごはん	ひまわり油、油、砂糖、マーガリン さつまいも、米、砂糖	そ(淡色辛みそ)、米 みそ(赤色辛みそ)、 原、バター まかじき、油揚げ、米 みそ(淡色辛みそ) 米みそ(淡色辛みそ) 「豚肉」(花ら)、豚肉(もも)、焼きさ	グレーブフルーツ、 キャベツ、にんじん、 きゅうり、あさつき、 モしぶどう、わかめ、 しょうが みかん、だいこん、こ まつな、ごぼう、たま ねぎ、にんじん りんご、ねぎ、きゅう り、しゅんざ、、しいに	け、かつおだし汁 しょうゆ、食酢、本みりん、昆布だし汁、か つおだし汁 食塩、昆布だし汁、か つおだし汁	りんご オールレーズン グレープフルーツ 牛乳 バナナ ふかし芋 みかん ほうじ茶	エネルギく た脂 カエネんぱ カエネんぱ カルネんぱ カルネんぱ フウキ たんぱく	デー 434 質 17.3 質 14.2 クム 144 デー 367 質 17.5 質 4.4 クム 106	kcal g g g g g g g g g
(月)09(火)10(鶏肉の竜田揚げ きゃべつサラダ みそ汁 (わかめ、あさつき) ごはん かじきの煮付け 大根とにんじんの甘酢和え みそ汁 (玉ねぎ、油揚げ) ごはん 肉豆腐	ひまわり油、油、砂糖、マーガリン さつまいも、米、砂糖	そ(淡色辛みそ)、米、 みそ(赤色辛みそ)。 まかじき、油揚げ、米、 みそ(淡色辛みそ) 様のは、はら)、 豚肉(はら)、 豚肉(はき)、 豚肉(もも、 焼きでみそ) といく みそく(赤色キャン・ みそく(赤色キャン・ みそく(赤色キャン・)、米、	グレーブフルーツ、 キャベツ、にんじん、 きゅうり、あさつき、 モしぶどう、わかめ、 しょうが みかん、だいこん、こ まつな、ごぼう、たま ねぎ、にんじん りんご、ねぎ、きゅう り、しゅんざ、、しいに	け、かつおだし汁 しょうゆ、食酢、本みりん、昆布だし汁、か つおだし汁 食塩、昆布だし汁、か つおだし汁	りんご オールレーズン グレープフルーツ 牛乳 バナナ ふかし芋 みかん ほうじ茶 グレープフルーツ えびせんべい	エネルギく た脂 カエネんぱ カエネんぱ カルネんぱ カルネんぱ フウキ たんぱく	デー 434 質 17.3 質 14.2 シム 144 デー 367 質 17.5 質 4.4 シム 106 デー 367 質 13.2 質 11.5	kcal kcal kcal kcal kcal kcal kcal
(月)09(火)10(鶏肉の竜田揚げ きゃべつサラダ みそ汁(わかめ、あさつき) ごはん かじきの煮付け 大根とにんじんの甘酢和え みそ汁(玉ねぎ、油揚げ) ごはん 肉豆腐 板ずりきゅうり	ひまわり油、油、砂糖、マーガリン さつまいも、米、砂糖	そ(淡色辛みそ)、米、 みそ(赤色辛みそ)。 まかじき、油揚げ、米、 みそ(淡色辛みそ) 様のは、はら)、 豚肉(はら)、 豚肉(はき)、 豚肉(もも、 焼きでみそ) といく みそく(赤色キャン・ みそく(赤色キャン・ みそく(赤色キャン・)、米、	グレーブフルーツ、 キャベツ、にんじん、 きゅうり、あさつき、 モしぶどう、わかめ、 しょうが みかん、だいこん、こ まつな、ごぼう、たま ねぎ、にんじん りんご、ねぎ、きゅう り、しゅんざ、、しいに	け、かつおだし汁 しょうゆ、食酢、本みりん、昆布だし汁、か つおだし汁 食塩、昆布だし汁、か つおだし汁	りんご オールレーズン グレープフルーツ 牛乳 バナナ ふかし芋 みかん ほうじ茶 グレープフルーツ えびせんべい りんご	エネルば シルイス た脂 カエた脂 カエた脂 カース かいれば シルイス かいれば シルイス かいればく	デー 434 質 17.3 質 14.2 シム 144 デー 367 質 17.5 質 4.4 シム 106 デー 367 質 13.2 質 11.5	kcal kcal kcal kcal kcal kcal kcal
(月) 9 (火) 10 (水)	鶏肉の竜田揚げ きゃべつサラダ みそ汁(わかめ、あさつき) ごはん かじきの煮付け 大根とにんじんの甘酢和え みそ汁(玉ねぎ、油揚げ) ごはん 肉豆腐 板ずりきゅうり	ひまわり油、油、砂糖、マーガリン さつまいも、米、砂糖 米、ごま	そ(淡色辛みそ)、米 みそ(赤色辛みそ)、 まかじき、油揚げ、米 みそ(淡色辛みそ)、 米みそ(淡色辛みそ)、 豚肉(ばら)、豚肉(も も)、痰色辛みそ)、 そ(淡色辛みそ)、 みそ(淡色辛みそ)、 よび、かり、 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	グレーブフルーツ、 キャベツ、にんじん、 きゅうり、あさから、 しょうが みかん、だいこん、こまつな、ごぼう、たま ねぎ、にんじん りんご、ねぎく、しいた け、はくさい 建国記念日 いちご、キウイフルー	け、かつおだし汁 しょうゆ、食酢、本みりん、昆布だし汁、かつおだし汁 食塩、昆布だし汁、かつおだし汁	りんご オールレーズン グレープフルーツ 牛乳 バナナ ふかし芋 みかん ほうじ茶 グレープフルーツ えびせんべい りんご	エネルば シルイス た脂 カエた脂 カエた脂 カース かいれば シルイス かいれば シルイス かいればく	デー 434 質 17.3 質 14.2 シム 144 デー 367 質 17.5 質 4.4 シム 106 デー 367 質 13.2 質 11.9 ム 80	kcal kcal kcal kcal kcal kcal kcal
(月) 09 (火) 10 (水)	鶏肉の竜田揚げきゃべつサラダ みそ汁(わかめ、あさつき) ごはん かじきの煮付け 大根とにんじんの甘酢和えみそ汁(玉ねぎ、油揚げ) ごはん 肉豆腐 板ずりきゅうり みそ汁(もやし) ナポリタン	ひまわり油、油、砂糖、マーガリン さつまいも、米、砂糖 米、ごま	そ(淡色辛みそ)、米 みそ(赤色辛みそ)、 まかじき、油揚げ、米 みそ(淡色辛みそ)、 米みそ(淡色辛みそ)、 豚肉(ばら)、豚肉(も も)、痰色辛みそ)、 そ(淡色辛みそ)、 みそ(淡色辛みそ)、 よび、かり、 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	グレーブフルーツ、 キャベツ、にんじん、 きゅうり、あさつき、 干しぶどう、わかめ、 しょうが みかん、だいこん、こ まつな、ごぼう、たま ねぎ、にんじん りんご、ねぎく、しゅん り、しゅんさく、しいた け、はくさい	け、かつおだし汁 しょうゆ、食酢、本みりん、昆布だし汁、かつおだし汁 食塩、昆布だし汁、かつおだし汁	りんご オールレーズン グレープフルーツ 牛乳 バナナ ふかし芋 みかん ほうじ茶 グレープフルーツ えびせんべい りんご ほうじ茶	エネルギく た脂 カエ た脂 カエ た脂 カエネんぱ シウキ くんぱ シウキ くんぱ シウン・ボール ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・	デー 434 質 17.3 質 14.2 シム 144 デー 367 質 17.5 質 4.4 シム 106 デー 367 質 13.2 ジム 80	kcal kcal kcal kcal
(月)09(火)10(水)12(鶏肉の竜田揚げ きゃべつサラダ みそ汁(わかめ、あさつき) ごはん かじきの煮付け 大根とにんじんの甘酢和え みそ汁(玉ねぎ、油揚げ) ごはん 肉豆腐 板ずりきゅうり みそ汁(もやし) ナポリタン 温野菜	ひまわり油、油、砂糖、マーガリン さつまいも、米、砂糖 米、ごま スパゲティー、小麦 粉、さつまいも、ひま	そ(淡色辛みそ)、米 みそ(赤色辛みそ)、 まかじき、油揚げ、米 みそ(淡色辛みそ)、 米みそ(淡色辛みそ)、 豚肉(ばら)、豚肉(も も)、痰色辛みそ)、 そ(淡色辛みそ)、 みそ(淡色辛みそ)、 よび、かり、 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	グレーブフルーツ、キャベツ、たんした。 きゅうり、あさかん、だいこん、きょうが みかん、だいこん、こまつな、にんじん かかし、しょうが なかん、ごはら、たま 相ぎ、にんじん せんぎく、しいたけ、はくさい はくさい はくさい はくさい はくさい はくさい はくさい はくさい	け、かつおだし汁 しょうゆ、食酢、本みりん、昆布だし汁、かつおだし汁 食塩、昆布だし汁、かつおだし汁	りんご オールレーズン グレープフルーツ 牛乳 バナナ ふかし芋 みかん ほうじ茶 グレープフルーツ えびせんべい りんご ほうじ茶	エた脂 カエた脂 カエた脂カエた脂カルぱく シルばく シルばく シルばく シーキく かまんが しゅうしょく かいまんばく かいまんばく かいまんばく かいかい しょく かいかい しょく かいがい しゅうしゅう しゅう	デー 434 質 17.3 質 14.2 シム 144 デー 367 質 17.5 質 4.4 シム 106 デー 367 質 13.2 シム 80	kcal g g g kcal 5 g kcal 2 g g kcal 5 g g g g g g g g g g g g g g g g g g
(月)09(火)10(水)12(金	鶏肉の竜田揚げきゃべつサラダ みそ汁(わかめ、あさつき) ごはん かじきの煮付け 大根とにんじんの甘酢和え みそ汁(玉ねぎ、油揚げ) ごはん 肉豆腐 板ずりきゅうり みそ汁(もやし) ナボリタン 温野菜 コンソメスープ(パセリ)	ひまわり油、油、砂糖、マーガリン さつまいも、米、砂糖 米、ごま スパゲティー、小麦 粉、さつまいも、ひま	そ(淡色辛みそ)、米 みそ(赤色辛みそ)、 まかじき、油揚げ、米 みそ(淡色辛みそ)、 米みそ(淡色辛みそ)、 豚肉(ばら)、豚肉(も も)、痰色辛みそ)、 そ(淡色辛みそ)、 みそ(淡色辛みそ)、 よび、かり、 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	グレーブフルーツ、 キャベツ、にんじん、きゅうり、う。 トしぶらう、わかめ、 しょうが みかん、だいこん、こまつな、にんじん あっな、にんじん りんご、ねぎ、にんじん り、しゅんじん、しいた はくさい 建国記念日 いちご、キャント リン、たくさい	け、かつおだし汁 しょうゆ、食酢、本みりん、昆布だし汁、かつおだし汁 食塩、昆布だし汁、かつおだし汁	りんご オールレーズン グレープフルーツ 牛乳 バナナ ふかし芋 みかん ほうじ茶 グレープフルーツ えびせんべい りんご ほうじ茶 オレンジ バウムクーヘン キウイフルーツ	エた脂カエた脂カ エた脂カ エた脂カ ロボ シルば シルば シルば シルばく シード マーキ く	デー 434 質 17.3 質 14.2 シム 144 デー 367 質 17.5 質 4.4 シム 106 デー 367 質 13.2 ジム 80 ジー 602 質 19.5	kcal g kcal
(月)09(火)10(水)12(金)	鶏肉の竜田揚げ きゃべつサラダ みそ汁(わかめ、あさつき) ごはん かじきの煮付け 大根とにんじんの甘酢和え みそ汁(玉ねぎ、油揚げ) ごはん 肉豆腐 板ずりきゅうり みそ汁(もやし) ナボリタン 温野菜 コンソメスープ(パセリ) いちご	ひまわり油、油、砂糖、マーガリン さつまいも、米、砂糖 米、ごま カり油・カッカー なったいも、水、砂糖	そ(淡色辛みそ)、米 みそ(赤色辛みそ)、 まかじき、油揚げ、米 みそ(淡色辛みそ)、 米みそ(淡色辛みそ)、 豚肉(ばら)、豚肉(も も)、痰色辛みそ)、 そ(淡色辛みそ)、 みそ(淡色辛みそ)、 よび、かり、 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	グレーブフルーツ、キャベツ、たんじん、きゅうり、あさから、たっちがしょうが みかん、だいこん、こまつな、こばら、たまねぎ、にんじん きゅうし、にんとさい はくさい はくさい はくさい はくさい はくさい はくさい はくさい はく	け、かつおだし汁 しょうゆ、食酢、本みりん、昆布だし汁、かつおだし汁 食塩、昆布だし汁、かつおだし汁	りんご オールレーズン グレープフルーツ 牛乳 バナナ ふかし芋 みかん ほうじ茶 グレープフルーツ えびせんべい りんご ほうじ茶 オレンジ バウムクーヘン キウイフルーツ 牛乳	エた脂カエた脂カエた脂カエた脂カルぱ シルぱ シルば シルば シールば シールば シーキく ウキ	デー 434 デー 434 デー 367 質 14.2 デー 367 質 4.4 ガム 106 デー 367 質 13.2 デー 602 デー 602 デー 602 デー 602 デー 502 ガム 283	kcal
(月)09(火)10(水)12(金)13	鶏肉の竜田揚げきゃべつサラダ みそ汁(わかめ、あさつき)ごはん かじきの煮付け 大根とにんじんの甘酢和えみそ汁(玉ねぎ、油揚げ)ごはん 肉豆腐 板ずりきゅうり みそ汁(もやし) ナポリタン 温野菜 コンソメスープ(パセリ) いちご ごはん	ひまわり油、油、砂糖、マーガリン さつまいも、米、砂糖 米、ごま スパゲティー、小麦ま わり油、油、 ひま カカり油、土、ボーム油、 単純、 黒 にま、バーム油、 黒	そ (淡色辛みそ) 、	グレーブフルーツ、キャベツ、にんじん、きゅうり、う。 たいこん、だいこん、だいこん、だいこん、だいこん、だいこん、だいこん、だいこん、だ	け、かつおだし汁 しょうゆ、食酢、本みりん、昆布だし汁、かつおだし汁 食塩、昆布だし汁、かつおだし汁 ケチャップ、コンソ メ、塩 昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、	りんご オールレーズン グレープフルーツ 牛乳 バナナ ふかし芋 みかん ほうじ茶 グレープフルーツ えびせんべい りんご ほうじ茶 オレンジ バウムクーヘン キウイフルーツ 牛乳 グレープフルーツ	エた脂カエた脂カエた脂カエ エた脂カエ ト	デー 434 デー 434 デー 367 デー 367 デー 367 デー 367 質 4.4 デー 367 質 11.9 デー 602 デー 602 デー 602 デー 602 デー 387	kcal kcal kcal kcal kcal kcal kcal kcal
(月)09(火)10(水)12(金)13(鶏肉の竜田揚げきゃべつサラダ みそ汁(わかめ、あさつき)ごはん かじきの煮付け 大根とにんじんの甘酢和え みそ汁(玉ねぎ、油揚げ)ごはん 肉豆腐 板ずりきゅうり みそ汁(もやし) ナポリタン 温野菜 コンソメスープ(パセリ) いちご ごはん 鶏肉の照り焼き	ひまわり油、油、砂糖、マーガリン さつまいも、米、砂糖 米、ごま スパゲティー、小麦でいる。 カり油 米、小麦粉、砂糖、黒	そ (淡色辛みぞ) 、	グレーブフルーツ、キャベツ、たんじん、きゅうり、あさかか、しょうが みかん、だいこん、こまつな、にんじん まつな、にんじん りんしゅんだいたん。 はまつな、にんじん りんしゅんがらい、しいたけ、はくさい 建国記・キュコルーにはいる。 はちご、コットにしている。 はいらい、にんじれてマッン、パセリ	け、かつおだし汁 しょうゆ、食酢、本みりん、昆布だし汁、かつおだし汁 食塩、昆布だし汁、かつおだし汁 ケチャップ、コンソ メ、塩 昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、	りんご オールレーズン グレープフルーツ 牛乳 バナナ ふかし芋 みかん ほうじ茶 グレープフルーツ えびせんべい りんご ほうじ茶 オレンジ バウムクーヘン キウイフルーツ 牛乳 グレープフルーツ アスパラビスケット	エた脂カエた脂カエた脂カエた脂カエた脂カエた脂カルマん シルば シルば シールば シールば シールば シーカー かんしゅう かんしん かんぱん かんぱん かんぱん かんぱん かんぱん かんしん かんしん	デー 434 質 17.3 質 14.2 シム 144 デー 367 質 4.4 シム 106 デー 367 質 13.2 デー 602 第 19.6 シム 283 デー 387 質 18.1	kcal kcal kcal kcal kcal kcal kcal kcal kcal
(月)09(火)10(水)12(金)13(鶏肉の竜田揚げきゃべつサラダ みそ汁(わかめ、あさつき) ごはん かじきの煮付け 大根とにんじんの甘酢和え みそ汁(玉ねぎ、油揚げ) ごはん 肉豆腐 板ずりきゅうり みそ汁(もやし) ナポリタン 温野菜 コンソメスープ(パセリ) いちご ごはん 鶏肉の照り焼き 人参の和え物	ひまわり油、油、砂糖、マーガリン さつまいも、米、砂糖 米、ごま スパゲティー、小麦ま わり油、油、 ひま カカり油、土、ボーム油、 単純、 黒 にま、バーム油、 黒	そ (淡色辛みそ) 、	グレーブフルーツ、キャベツ、にんじん、きゅうり、う。 たいこん、だいこん、だいこん、だいこん、だいこん、だいこん、だいこん、だいこん、だ	け、かつおだし汁 しょうゆ、食酢、本みりん、昆布だし汁、かつおだし汁 食塩、昆布だし汁、かつおだし汁 ケチャップ、コンソ メ、塩 見布だし汁、かつお酒、 みりん、本みりん、食	りんご オールレーズン グレープフルーツ 牛乳 バナナ ふかし芋 みかん ほうじ茶 グレープフルーツ えびせんべい りんご ほうじ茶 オレンジ パウムクーヘン キウイフルーツ 牛乳 グレープフルーツ キカイフルーツ オレンジアスパラピスケット オレンジ	エた脂カエた脂カエた脂カ エた脂カエた脂カルぱ シルば シルば シルば シルば シルば シルば シルばく ウキく ウキく	デー 434 質 17.3 質 14.2 ジム 144 デー 367 質 17.5 質 4.4 シム 106 デー 367 質 11.9 ジム 80 デー 602 デー 602 デー 387 質 19.6 デー 387 質 18.1	kcal
(月)09(火)10(水)12(金)13(鶏肉の竜田揚げきゃべつサラダ みそ汁(わかめ、あさつき)ごはん かじきの煮付け 大根とにんじんの甘酢和え みそ汁(玉ねぎ、油揚げ)ごはん 肉豆腐 板ずりきゅうり みそ汁(もやし) ナポリタン 温野菜 コンソメスープ(パセリ) いちご ごはん 鶏肉の照り焼き	ひまわり油、油、砂糖、マーガリン さつまいも、米、砂糖 米、ごま スパゲティー、小麦ま わり油、油、 ひま カカり油、土、ボーム油、 単純、 黒 にま、バーム油、 黒	そ (淡色辛みそ) 、	グレーブフルーツ、キャペツ、なんじん、きゅうり、う、わかん、だいこう、たまからな、これではいか、しょうが あかん、だはにう、たまねぎ、にんじん おき、これではいか、 はまつな、にんじんいけ、はくさい はくさい はくさい はくさい はくさい はくさい はくさい はくさい	け、かつおだし汁 しょうゆ、食酢、本みりん、昆布だし汁、かつおだし汁 食塩、昆布だし汁、かつおだし汁 ケチャップ、コンソ メ、塩 見布だし汁、かつお酒、 みりん、本みりん、食	りんご オールレーズン グレープフルーツ 牛乳 バナナ ふかし芋 みかん ほうじ茶 グレープフルーツ えびせんべい りんご ほうじ茶 オレンジ バウムクーヘン キウイフルーツ 牛乳 グレープフルーツ アスパラビスケット	エた脂カエた脂カエた脂カエた脂カエた脂カエた脂カルマん シルば シルば シールば シールば シールば シーカー かんしゅう かんしん かんぱん かんぱん かんぱん かんぱん かんぱん かんしん かんしん	デー 434 質 17.3 質 14.2 ジム 144 デー 367 質 17.5 質 4.4 シム 106 デー 367 質 11.9 ジム 80 デー 602 デー 602 デー 387 質 19.6 デー 387 質 18.1	kcal
(月) 09(火) 10(水) 12(金) 13(土)	鶏肉の竜田揚げきゃべつサラダ みそ汁(わかめ、あさつき) ごはん かじきの煮付け 大根とにんじんの甘酢和え みそ汁(玉ねぎ、油揚げ) ごはん 肉豆腐 板ずりきゅうり みそ汁(もやし) ナボリタン 温野菜 コンソメスープ(パセリ) いちご ごはん 鶏肉の照り焼き 人参のの和え物 みそ汁(小松菜)	ひまわり油、油、砂糖、マーガリン さつまいも、米、砂糖 米、ごま スパゲティー、小麦 粉、ウ油 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	そ(淡色辛みそ)、 ※ 次子(赤色辛みそ) まかじき、油揚げ、、、、 ※ みそ(淡色辛みそ) ・ は、 は、 ・	グレーブフルーツ、キャペッ、たんにかいた。 まかかん、だいこん、さかっから、あっかか、しょうが あかん、だいこん、こまって、にんじん おき、にんじん おき、にんじん おき、にんじい はくさい はくさい はくさい はくさい はくさい はくさい はくさい はくさ	け、かつおだし汁 しょうゆ、食酢、本みりん、昆布だし汁、かつおだし汁 食塩、昆布だし汁、かつおだし汁 大チャップ、コンソ メ、塩 昆布だし汁、かつおだし汁、うゆ、酒、みりん、本みりん、食塩	りんご オールレーズン グレープフルーツ 牛乳 バナナ ふかし芋 みかん ほうじ茶 グレープフルーツ えびせんべい りんご ほうじ茶 オレンジ バウムクーヘン キウイフルーツ 牛乳 グレープフルーツ キカイフルーツ キカイフルーツ	エた脂カエた脂カエた脂カ エた脂カエた脂カルぱ シルぱ シルぱ シルぱ シルば シルば シーぱ シーぱ シーぱ シー	デー 434 デー 434 デー 367 質 14.2 デー 367 質 4.4 ガー 367 質 13.2 デー 質 13.2 デー 質 19.5 ガー 283 デー 387 質 9.1 ガー 18.1	kcal g g g g g g g g g g g g g g g g g g
(月) 09(火) 10(水) 12(金) 13(土) 15	鶏肉の竜田揚げきゃべつサラダ みそ汁(わかめ、あさつき)ではん かじきの煮付け大根とにんじんの甘酢和えみそ汁(玉ねぎ、油揚げ)ではん 肉豆腐板ずりきゅうりみそ汁(もやし) ナポリタン温野菜コンソメスープ(パセリ)いちごはん 鶏肉の照り焼き人参の和え物みそ汁(小松菜)	ひまわり油、油、砂糖、マーガリン さつまいも、米、砂糖 米、ごま スパゲティー、小麦ま わり油、油、 ひま カカり油、土、ボーム油、 単純、 黒 にま、バーム油、 黒	そ (※ 色字 と)	グレーブフルーツ、キャベツ、トゥイツ、 にんしい にんしい はく はいっと にんしん とましまうが かかん、だいこう、たま かかん、だいじん さく、しいが しょうが しゃんじん しゃんじん はまさ、しゅんじん はまさ、しゅんじん はまさ、しゅんじん はまらしま ロッス はまっと ロッス はまっと にんしゅん じんしょ はく はい	け、かつおだし汁 しょうゆ、食酢、本みりん、昆布だし汁、かつおだし汁 食塩、昆布だし汁、かつおだし汁 ケチャップ、コンソ メ、塩 昆布だしようゆ、コンソ メ、鳥がらだし汁、食塩 、鳥がらだし汁、カウが、スタりん、スタウん、スタウん、スタウん、スタウん・カンリ(臭がらだし汁、	りんご オールレーズン グレープフルーツ 牛乳 バナナ ふかし芋 みかん ほうじ茶 グレープフルーツ えびせんべい りんご ほうじ茶 オレンジ バウムクーヘン キウイフルーツ 牛乳 グレープフルーツ キリインフィーツ キリインシーペン オレンジアスパラビスケット オレンジ アスパラビスケット オレンジ	工た脂力工た脂力工た脂力 工た脂力工た脂力 エルぱ シルぱ シルば シルば シルば シルば シルば シルば シルば シル ば シーキく ウキく ウキく ウキく ウキ	デー 434 デー 434 デー 367 質 14.2 デー 367 質 4.4 デー 367 質 13.2 質 11.8 デー 602 デー 602 デー 502 デー 502 デー 502 デー 387 質 18.1 デー 387 質 9.1 メー 387 デー 387	kcal s s s s s s s s s
(月)09(火)10(水)12(金)13(土)15(鶏肉の竜田揚げきゃべつサラダ みそ汁(わかめ、あさつき)ではん かじきの煮付け 大根とにんじんの甘酢和え みそ汁(玉ねぎ、油揚げ) ではん 肉豆腐 板ずりきゅうり みそ汁(もやし) ナポリタン 温野ンメメスープ(パセリ) いちご ではん 鶏肉の配り焼き 人参のの取り焼き 入参の和え物 みそ汁(小松菜) ではん	ひまわり油、油、砂糖、マーガリン さつまいも、米、砂糖 米、ごま スパゲティー、小麦 粉、ウ油 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	そ (グレーブフルーツ、キャペット かん たま からん しんとう いっぱい はいこう にんじん きゃうな にんじん さん たま かっかん だいこう たま かっかん だいこう たま かっかん じん はき かっかん しん はき かっかん しん はき かっかん しん はい	け、かつおだし汁 しょうゆ、食酢、本みりん、昆布だし汁、かつおだし汁 食塩、昆布だし汁、かつおだし汁 ケチャップ、コンソ メ、塩 昆布だしようゆ、コンソ メ、鳥がらだし汁、食塩 、鳥がらだし汁、カウが、スタりん、スタウん、スタウん、スタウん、スタウん・カンリ(臭がらだし汁、	りんご オールレーズン グレープフルーツ 牛乳 バナナ ふかし芋 みかん ほうじ茶 グレープフルーツ えびせんべい りんご ほうじ茶 オレンジ バウムクーヘン キウイフルーツ 牛乳 グレープフルーツ 中乳 グレープフルーツ 十乳 グレープフルーツ 十乳 グレープフルーツ オレンジ アスパラピスケット オレンジ イナ	工た脂カエた脂カエた脂カ エた脂カエた脂カ エた 脂カエ た脂カ エ た脂カ エ た脂カ エ た脂カ エ た脂カ エ た 脂カ エ た 脂カ エ た 脂カ エ た い キ く ・ウ キ く	「一 434 「一 434 「一 17.3 「一 14.4 「一 16.6 「一 17.5 「質 4.4 「一 17.5 「質 17.5 「質 17.5 「質 19.5 「一 19.5 「一 19.5 「一 19.5 「一 19.5 「一 19.5 「一 18.5 「一 18.5 「	kcal kcal kcal kcal kcal kcal kcal kcal
(月)09(火)10(水)12(金)13(土)15(鶏肉の竜田揚げきゃべつサラダ みそ汁(わかめ、あさつき)ではん かじきの煮付け大根とにんじんの甘酢和えみそ汁(玉ねぎ、油揚げ)ではん 肉豆腐板ずりきゅうりみそ汁(もやし) ナポリタン温野菜コンソメスープ(パセリ)いちごはん 鶏肉の照り焼き人参の和え物みそ汁(小松菜)	ひまわり油、油、砂糖、マーガリン さつまいも、米、砂糖 米、ごま スパゲティー、小麦 粉、ウ油 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	そ (※ 色字 みそ) *** 「	グレーブフルーツ、キャペット かん たま からん しんとう いっぱい はいこう にんじん きゃうな にんじん さん たま かっかん だいこう たま かっかん だいこう たま かっかん じん はき かっかん しん はき かっかん しん はき かっかん しん はい	け、かつおだし汁 しょうゆ、食酢、本みりん、昆布だし汁、かつおだし汁 食塩、昆布だし汁、かつおだし汁 ケチャップ、コンソ メ、塩 昆布だしようゆ、コンソ メ、鳥がらだし汁、食塩 、鳥がらだし汁、カウが、スタりん、スタウん、スタウん、スタウん、スタウん・カンリ(臭がらだし汁、	りんご オールレーズン グレープフルーツ 牛乳 バナナ ふかし芋 みかん ほうじ茶 グレープフルーツ えびせんべい りんご ほうじ茶 オレンジ バウムクーヘン キウイフルーツ 牛乳 グレープフルーツ キリインフィーツ キリインシーペン オレンジアスパラビスケット オレンジ アスパラビスケット オレンジ	工た脂カエた脂カエた脂カ エた脂カエた脂カ エた 脂カエ た脂カ エ た脂カ エ た脂カ エ た脂カ エ た脂カ エ た 脂カ エ た 脂カ エ た 脂カ エ た い キ く ・ウ キ く	「	kcal kcal kcal kcal kcal kcal kcal kcal

※朝のおやつ(1才はヨーグルト、2才は牛乳)がつきます。

В			材料名(昼食	午後おやつ)		1.2才 朝おやつ	,,,,				
/曜	昼食			体の調子を整えるもの	調味料	午後おやつ	栄	養	価		
_	ごはん	米、片栗粉、小麦粉、	さば、絹ごし豆腐、米	だいこん、こまつな、	酒、しょうゆ、昆布だ	りんご	エネルギ・		kcal		
_	さばのおろし煮	砂糖、ごま油	みそ(淡色辛みそ)、 米みそ(赤色辛み	にんじん、にら、しめ じ、ねぎ、あさつき、		チヂミ	たんぱく				
火	小松菜としめじの和え物		そ)、かつお節、鶏が らスープ	しょうが、みかん		みかん		質 6.9			
_	みそ汁(豆腐・人参)					ほうじ茶	カルシウム				
17	ごはん	米、小麦粉、ひまわり	牛乳、豚肉(ロース・脂	オレンジ、なめこ、ト	しょうゆ、酒、昆布だ	グレープフルーツ	エネルギ・				
_	豚肉のしょうが焼き	油、砂糖、ココナッツ パウダー	辛みそ)、米みそ(赤			クッキー	たんぱくタ				
水	カリフラワーのサラダ		色辛みそ)、卵(加糖 全卵)、バター	ワー、ねぎ、しょうが		オレンジ	脂質	質 16.7	7 g		
_	みそ汁(なめこ・ねぎ)					牛乳	カルシウム	۵ 153	3 mg		
18	フランスパン	フランスパン、じゃが いも、小麦粉、砂糖、	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、バター、生ク	キウイフルーツ、たま ねぎ、にんじん、しめ	コンソメ	バナナ	エネルギ・				
_	クリームシチュー	ひまわり油	リーム	じ、干しぶどう、みか		レーズンケーキ	たんぱくタ	質 19.3	3 g		
木	みかん			ん、バナナ		キウイフルーツ	脂質	質 20.3	3 g		
)						牛乳	カルシウム	4 30e	3 mg		
19	ごはん	*	かれい、大豆、油揚 げ、米みそ(淡色辛み	りんご、キャベツ、に んじん、いんげん、干	食塩、しょうゆ、本み りん、酒、かつお・昆	グレープフルーツ	エネルギ				
_	かれいの塩焼き		そ)、米みそ(赤色辛	・ししいたけ、ひじき、 ・ グレープフルーツ	布だし汁	せんべい	たんぱくタ	質 16.8	3 g		
金	ひじきの炒り煮		みそ)			りんご		9.8			
)	みそ汁(きゃべつ)					ほうじ茶	カルシウム				
20	チャーハン	米、ひまわり油、ごま 油、ごま、砂糖	牛乳、焼き豚、鶏がら スープ	バナナ、もやし、ね ぎ、にんじん、コーン		オレンジ	エネルギ				
_	もやしの中華サラダ			缶、きゅうり、にら、 ピーマン		鈴力ステラ	たんぱく				
土	ニラスープ					バナナ		質 10.5			
)						牛乳	カルシウム	스 146	; mg		
	日曜日										
22	ごはん	米、小麦粉、片栗粉、 ひまわり油、油、砂	そ(淡色辛みそ)、米	キャベツ、にんじん、	しょうゆ、昆布だし 汁、かつおだし汁	りんご	エネルギ				
	鶏肉の竜田揚げ	糖、マーガリン	みそ (赤色辛みそ) 、 卵、バター	きゅうり、あさつき、 干しぶどう、わかめ、		オールレーズン	たんぱく				
月	きゃべつサラダ			しょうが		グレープフルーツ		質 14.2 ,			
)	みそ汁(わかめ、あさつき)			工户部件口		牛乳	カルシウム	<u> </u>	, mg		
0.4	大皇誕生日 大皇誕生日 豚肉(ばら)、豚肉(も りんご、ねぎ、きゅう 食塩、昆布だし汁、か グレープフルーツ エネルギー 367 kcal										
24	ごはん 肉豆腐	,	も)、焼き豆腐、米み	り、しゅんぎく、もや		グレープフルーツ えびせんべい	エベルキ				
ر الم	肉豆腐 板ずりきゅうり		みそ(赤色辛みそ)、	し、にんじん、しいた け、はくさい		りんご					
小	みそ汁(もやし)		えび、いか			ほうじ茶		質 11.9			
25	ごはん	さつまいも、米、砂糖	まかじき、油揚げ、米	みかん、だいこん、こ	しょうゆ、食酢、本み	バナナ	カルシウ エネルギ・				
25	かじきの煮付け		みそ(淡色辛みそ)、	まつな、ごぼう、たま ねぎ、にんじん		ふかし芋	エイルイ				
*	大根とにんじんの甘酢和え		W = + 0, C	100/0	230/20/1	みかん		貝 17.5 質 4.4			
	みそ汁(玉ねぎ、油揚げ)					ほうじ茶	カルシウム				
26		生中華めん、小麦粉、		キャベツ、キウイフ	しょうゆ、コンソメ、		エネルギ				
	えびしゅうまい	ひまわり油、ごま油、 砂糖、パーム油	肉(もも)、卵、バ ター、えび	ルーツ、もやし、にん じん、にら、たまねぎ	食塩	バウムクーヘン	たんぱく				
金	1,500 0 1 y 0 0 V I		. , , , , , ,	2.00, 12.00, 12.00, 14.00		キウイフルーツ		英 19.7 質 19.8			
						牛乳	カルシウム				
27	ごはん		牛乳、鶏もも肉、米み		昆布だし汁、かつおだ	グレープフルーツ	エネルギ				
	鶏肉の照り焼き	ごま、パーム油、 ショートニング		こまつな、スナップえ んどう、しょうが	し汁、しょうゆ、酒、 みりん、本みりん、食	アスパラビスケット	たんぱく				
土	人参の和え物				塩	オレンジ		三 阿 9.1	-		
_	みそ汁(小松菜)					牛乳	カルシウム				
	2 377 19 190197			日曜日				102			

[※]朝のおやつ(1才はヨーグルト、2才は牛乳)がつきます。