様式F121

2019年10月　献立表　一般

第2長尾保育園

午前

日	献立	食品	乳児	幼児
1日(火)	牛乳90	牛乳(乳飲料)	90.0	0.0
2日(水)	牛乳90	牛乳(乳飲料)	90.0	0.0
3日(木)	牛乳90	牛乳(乳飲料)	90.0	0.0
4日(金)	牛乳90	牛乳(乳飲料)	90.0	0.0
5日(土)	牛乳90	牛乳(乳飲料)	90.0	0.0
7日(月)	牛乳90	牛乳	90.0	0.0
8日(火)	牛乳90	牛乳(乳飲料)	90.0	0.0
9日(水)	牛乳90	牛乳(乳飲料)	90.0	0.0
10日(木)	牛乳90	牛乳(乳飲料)	90.0	0.0
11日(金)	牛乳90	牛乳(乳飲料)	90.0	0.0
12日(土)	牛乳90	牛乳(乳飲料)	90.0	0.0
15日(火)	牛乳90	牛乳(乳飲料)	90.0	0.0
16日(水)	牛乳90	牛乳(乳飲料)	90.0	0.0
17日(木)	牛乳90	牛乳(乳飲料)	90.0	0.0
18日(金)	牛乳90	牛乳(乳飲料)	90.0	0.0
19日(土)	牛乳90	牛乳(乳飲料)	90.0	0.0

昼食

日	献立	食品	乳児	幼児
1日(火)	御飯 あじの南蛮漬け風 ひじきのツナサラダ すまし汁(じゃがいも・えのき・ねぎ)	米	40.0	60.0
		あじ	30.0	40.0
		片栗粉	0.8	1.0
		砂糖	1.6	2.0
		酢	0.6	0.7
		しょうゆ	1.6	2.0
		ひじき	2.0	2.5
		ツナ油漬缶	8.0	10.0
		キャベツ	9.6	12.0
		にんじん	4.0	5.0
		コーン(冷凍)	8.0	10.0
		オリーブ油	0.8	1.0
		砂糖	0.4	0.5
		しょうゆ	0.8	1.0
		酢	0.8	1.0
		じゃがいも	8.0	10.0
		えのきたけ	4.0	5.0
		ねぎ	1.6	2.0
		木綿豆腐	8.0	10.0
		油揚げ	2.4	3.0
		カットわかめ	0.2	0.2
		かつお・昆布だし汁	96.0	120.0
		しょうゆ(うすくち)	1.6	2.0
		食塩	0.1	0.1
2日(水)	御飯 凍り豆腐とひき肉の煮物 もやしのさっぱり和え みそ汁	米	40.0	60.0
		凍り豆腐	4.8	6.0
		鶏ひき肉	20.0	25.0
		たまねぎ	8.0	10.0
		にんじん	8.0	10.0
		えのきたけ	6.4	8.0
		干ししいたけ	0.2	0.2
		片栗粉	0.8	1.0
		かつおだし汁	104.0	130.0
		しょうゆ	2.0	2.5
		みりん	1.6	2.0
		砂糖	1.6	2.0
		もやし	20.0	25.0
		キャベツ	8.0	10.0
		きざみのり	0.2	0.2
		ポン酢	0.4	0.5
		マヨドレ	1.7	2.1
		じゃがいも	8.0	10.0
		チンゲンサイ	4.0	5.0
		キャベツ	4.0	5.0
		なす	5.6	7.0
		油揚げ	2.4	3.0
		かつお・昆布だし汁	96.0	120.0
		みそ(淡色辛みそ)	5.6	7.0
3日(木)	御飯 チキンカツ 野菜のカラフル和え スープ	米	40.0	60.0
		鶏もも肉	32.0	40.0
		食塩	0.1	0.1
		小麦粉	1.2	1.5
		パン粉	1.5	1.9
		ケチャップ	2.4	3.0
		ウスターソース	1.6	2.0
		砂糖	0.8	1.0
		キャベツ	16.0	20.0
		にんじん	4.0	5.0
		こまつな	4.0	5.0
		もやし	8.0	10.0
		コーン(冷凍)	4.0	5.0
		マヨドレ	4.8	6.0
		かぼちゃ	5.6	7.0
		にんじん	8.0	10.0
		絹ごし豆腐	8.0	10.0
		油揚げ	2.4	3.0
		カットわかめ	0.2	0.2
		コンソメ	1.4	1.8
		食塩	0.1	0.1
4日(金)	御飯 ホキのムニエル コールスローサラダ スープ(豆腐・たまねぎ)	米	40.0	60.0
		ホキ	30.0	40.0
		上新粉	1.6	2.0
		有塩バター	1.6	2.0
		キャベツ	28.0	35.0
		にんじん	8.0	10.0
		たまねぎ	5.6	7.0
		食塩	0.1	0.1
		砂糖	0.9	1.1
		酢	0.5	0.6
		マヨドレ	2.7	3.4
		木綿豆腐	8.0	10.0
		たまねぎ	8.0	10.0
		にんじん	4.0	5.0
		油揚げ	4.0	5.0
		カットわかめ	0.2	0.2
		コンソメ	1.6	2.0
		食塩	0.1	0.1
5日(土)	御飯 ハヤシ風 添え野菜(土曜日)	米	40.0	60.0
		豚肉(もも)	16.0	20.0
		たまねぎ	24.0	30.0
		にんじん	20.0	25.0
		じゃがいも	16.0	20.0
		油	1.6	2.0
		ハヤシルウ	6.4	8.0
		キャベツ	13.6	17.0
		マカロニ(乾燥)	8.0	10.0
		にんじん	13.6	17.0
		ブロッコリー	3.2	4.0
		マヨドレ	4.8	6.0
		食塩	0.1	0.1
7日(月)	わかめごはん 炒り豆腐 ワンタンスープ	米	40.0	60.0
		炊き込みわかめ	1.0	1.3
		木綿豆腐	36.0	45.0
		鶏ひき肉	24.0	30.0
		しらたき	8.0	10.0
		干ししいたけ	0.8	1.0
		ひじき	1.6	2.0
		にんじん	8.0	10.0
		たまねぎ	16.0	20.0
		グリンピース(冷凍)	2.4	3.0
		油	0.8	1.0
		しょうゆ	2.4	3.0
		砂糖	1.4	1.8
		みりん	0.8	1.0
		ワンタンの皮	1.6	2.0
		もやし	8.0	10.0
		にんじん	6.4	8.0
		じゃがいも	4.0	5.0
		はくさい	4.0	5.0
		カットわかめ	0.2	0.2
		コンソメ	0.7	0.9
		油揚げ	2.4	3.0
8日(火)	御飯 さばカレー わかめサラダ	米	40.0	60.0
		さば(水煮缶)	12.0	15.0
		じゃがいも	24.0	30.0
		にんじん	16.0	20.0
		たまねぎ	16.0	20.0
		油	1.6	2.0
		カレールウ	8.0	10.0
		カットわかめ	0.8	1.0
		キャベツ	16.0	20.0
		もやし	16.0	20.0
		にんじん	12.0	15.0
		はるさめ	2.4	3.0
		酢	1.0	1.2
		砂糖	0.7	0.9
		しょうゆ	1.2	1.5
		油	1.6	2.0
9日(水)	御飯 和風根菜バーグ マヨドレサラダ 味噌汁	米	40.0	60.0
		鶏ひき肉	24.0	30.0
		焼き豆腐	24.0	30.0
		れんこん	4.0	5.0
		ながいも	4.0	5.0
		根深ねぎ	4.0	5.0
		しょうゆ	1.0	1.2
		みそ(淡色辛みそ)	1.6	2.0
		にんじん	8.0	10.0
		もやし	12.0	15.0
		ブロッコリー	4.0	5.0
		サラダ用スパゲティ	4.0	5.0
		マヨドレ	5.6	7.0
		キャベツ	6.4	8.0
		ごぼう	1.6	2.0
		なす	4.0	5.0
		たまねぎ	4.0	5.0
		木綿豆腐	6.4	8.0
		油揚げ	2.4	3.0
		みそ(淡色辛みそ)	5.6	7.0
		かつお・昆布だし汁	96.0	120.0
10日(木)	五目あんかけ焼きそば ブロッコリーのおかか和え	焼きそばめん	50.0	90.0
		豚肉(もも)	16.0	20.0
		キャベツ	8.0	10.0
		にんじん	8.0	10.0
		もやし	8.0	10.0
		たまねぎ	8.0	10.0
		油	0.4	0.5
		コンソメ	1.0	1.2
		砂糖	0.3	0.3
		しょうゆ	0.8	1.0
		食塩	0.1	0.1
		片栗粉	1.0	1.2
		水	40.0	50.0
		ブロッコリー	16.0	20.0
		もやし	21.6	27.0
		にんじん	16.0	20.0
		砂糖	1.0	1.2
		しょうゆ	1.4	1.7
		かつお節	0.3	0.4
11日(金)	御飯 タラの煮つけ 卯の花の炒り煮(小) 味噌汁(豆腐・はくさい・えのき)	米	40.0	60.0
		たら	30.0	40.0
		しょうが	0.2	0.2
		酒	0.8	1.0
		しょうゆ	2.4	3.0
		みりん	0.8	1.0
		おから	12.8	16.0
		にんじん	16.0	20.0
		ちくわ	6.4	8.0
		油揚げ	1.6	2.0
		ねぎ	2.4	3.0
		しょうゆ	1.3	1.6
		砂糖	1.0	1.3
		みりん	0.5	0.6
		ごま油	0.8	1.0
		かつおだし汁	8.0	10.0
		木綿豆腐	8.0	10.0
		はくさい	4.8	6.0
		えのきたけ	4.0	5.0
		チンゲンサイ	4.0	5.0
		油揚げ	2.4	3.0
		焼ふ	0.8	1.0
		かつお・昆布だし汁	96.0	120.0
		みそ(淡色辛みそ)	5.6	7.0
12日(土)	御飯 そぼろ煮 味噌汁(豆腐・キャベツ・ねぎ)	米	40.0	60.0
		豚ひき肉	24.0	30.0
		たまねぎ	20.0	25.0
		じゃがいも	20.0	25.0
		にんじん	16.0	20.0
		だいこん	4.0	5.0
		油	0.8	1.0
		砂糖	1.6	2.0
		しょうゆ	2.4	3.0
		木綿豆腐	8.0	10.0
		キャベツ	8.0	10.0
		ねぎ	1.6	2.0
		しいたけ	4.8	6.0
		油揚げ	1.6	2.0
		かつお・昆布だし汁	96.0	120.0
		みそ(淡色辛みそ)	5.6	7.0
15日(火)	御飯 あじの南蛮漬け風 ひじきのツナサラダ すまし汁(じゃがいも・えのき・ねぎ)	米	40.0	60.0
		あじ	30.0	40.0
		片栗粉	0.8	1.0
		砂糖	1.6	2.0
		酢	0.6	0.7
		しょうゆ	1.6	2.0
		ひじき	2.0	2.5
		ツナ油漬缶	8.0	10.0
		キャベツ	9.6	12.0
		にんじん	4.0	5.0
		コーン(冷凍)	8.0	10.0
		オリーブ油	0.8	1.0
		砂糖	0.4	0.5
		しょうゆ	0.8	1.0
		酢	0.8	1.0
		じゃがいも	8.0	10.0
		えのきたけ	4.0	5.0
		ねぎ	1.6	2.0
		木綿豆腐	8.0	10.0
		油揚げ	2.4	3.0
		カットわかめ	0.2	0.2
		かつお・昆布だし汁	96.0	120.0
		しょうゆ(うすくち)	1.6	2.0
		食塩	0.1	0.1
16日(水)	御飯 凍り豆腐とひき肉の煮物 もやしのさっぱり和え みそ汁	米	40.0	60.0
		凍り豆腐	4.8	6.0
		鶏ひき肉	20.0	25.0
		たまねぎ	8.0	10.0
		にんじん	8.0	10.0
		えのきたけ	6.4	8.0
		干ししいたけ	0.2	0.2
		片栗粉	0.8	1.0
		かつおだし汁	104.0	130.0
		しょうゆ	2.0	2.5
		みりん	1.6	2.0
		砂糖	1.6	2.0
		もやし	20.0	25.0
		キャベツ	8.0	10.0
		きざみのり	0.2	0.2
		ポン酢	0.4	0.5
		マヨドレ	1.7	2.1
		じゃがいも	8.0	10.0
		チンゲンサイ	4.0	5.0
		キャベツ	4.0	5.0
		なす	5.6	7.0
		油揚げ	2.4	3.0
		かつお・昆布だし汁	96.0	120.0
		みそ(淡色辛みそ)	5.6	7.0
17日(木)	御飯 チキンカツ 野菜のカラフル和え スープ	米	40.0	60.0
		鶏もも肉	32.0	40.0
		食塩	0.1	0.1
		小麦粉	1.2	1.5
		パン粉	1.5	1.9
		ケチャップ	2.4	3.0
		ウスターソース	1.6	2.0
		砂糖	0.8	1.0
		キャベツ	16.0	20.0
		にんじん	4.0	5.0
		こまつな	4.0	5.0
		もやし	8.0	10.0
		コーン(冷凍)	4.0	5.0
		マヨドレ	4.8	6.0
		かぼちゃ	5.6	7.0
		にんじん	8.0	10.0
		絹ごし豆腐	8.0	10.0
		油揚げ	2.4	3.0
		カットわかめ	0.2	0.2
		コンソメ	1.4	1.8
		食塩	0.1	0.1
18日(金)	御飯 ホキのムニエル コールスローサラダ スープ(豆腐・たまねぎ・青梗菜)	米	40.0	60.0
		ホキ	30.0	40.0
		上新粉	1.6	2.0
		有塩バター	1.6	2.0
		キャベツ	28.0	35.0
		にんじん	8.0	10.0
		たまねぎ	5.6	7.0
		食塩	0.1	0.1
		砂糖	0.9	1.1
		酢	0.5	0.6
		マヨドレ	2.7	3.4
		木綿豆腐	8.0	10.0
		たまねぎ	8.0	10.0
		にんじん	4.0	5.0
		油揚げ	4.0	5.0
		カットわかめ	0.2	0.2
		コンソメ	1.6	2.0
		食塩	0.1	0.1
19日(土)	御飯 ハヤシ風 添え野菜(土曜日)	米	40.0	60.0
		豚肉(もも)	16.0	20.0
		たまねぎ	24.0	30.0
		にんじん	20.0	25.0
		じゃがいも	16.0	20.0
		油	1.6	2.0
		ハヤシルウ	6.4	8.0
		キャベツ	13.6	17.0
		マカロニ(乾燥)	8.0	10.0
		にんじん	13.6	17.0
		ブロッコリー	3.2	4.0
		マヨドレ	4.8	6.0
		食塩	0.1	0.1

午後

日	献立	食品	乳児	幼児
1日(火)	牛乳 麩のラスク	牛乳(乳飲料)	100.0	120.0
		焼ふ(おやつ)	4.0	5.0
		有塩バター(おやつ)	4.0	5.0
		グラニュー糖	4.0	5.0
		黒ごま(おやつ)	0.8	1.0
2日(水)	手作りヨーグルト 果物 クッキー	ヨーグルト(無糖)	80.0	100.0
		砂糖(おやつ)	1.2	1.5
		果物	32.0	40.0
		クッキー	16.0	20.0
3日(木)	鉄強化牛乳 さけがゆ	鉄強化牛乳	100.0	120.0
		米	15.0	20.0
		サケフレーク	1.2	1.5
		食塩(おやつ)	0.3	0.4
4日(金)	牛乳 シュガーパン	牛乳(乳飲料)	100.0	120.0
		食パン	20.0	25.0
		有塩バター(おやつ)	1.6	2.0
		砂糖(おやつ)	3.2	4.0
		豆乳(おやつ)	0.8	1.0
5日(土)	牛乳 せんべい クッキー	牛乳(乳飲料)	100.0	120.0
		しょうゆせんべい	16.0	20.0
		クッキー	16.0	20.0
7日(月)	牛乳 オレンジ蒸しパン	牛乳(乳飲料)	100.0	120.0
		ホットケーキ粉	20.0	25.0
		砂糖(おやつ)	2.4	3.0
		オレンジジュース	9.6	12.0
8日(火)	牛乳 豆乳かんてん(みかん) せんべい	牛乳(乳飲料)	100.0	120.0
		豆乳(おやつ)	20.0	25.0
		かんてん	0.3	0.4
		砂糖(おやつ)	5.6	7.0
		バニラエッセンス	0.1	0.1
		みかん缶	20.0	25.0
		しょうゆせんべい	16.0	20.0
9日(水)	手作りヨーグルト 果物 せんべい	ヨーグルト(無糖)	80.0	100.0
		砂糖(おやつ)	1.2	1.5
		果物	30.0	40.0
		しょうゆせんべい	16.0	20.0
10日(木)	牛乳 月見団子(以上児) おにぎりのあんこのせ(未満児)	牛乳(乳飲料)	100.0	120.0
		白玉粉	0.0	15.0
		絹ごし豆腐(おやつ)	0.0	15.0
		こしあん(生)	0.0	10.0
		米	21.0	0.0
		こしあん(生)	7.5	0.0
11日(金)	鉄強化牛乳 フライドポテト	鉄強化牛乳	100.0	120.0
		じゃがいも(おやつ)	40.0	50.0
		油(おやつ)	4.0	5.0
		食塩(おやつ)	0.2	0.2
12日(土)	牛乳 せんべい クッキー	牛乳(乳飲料)	100.0	120.0
		しょうゆせんべい	16.0	20.0
		クッキー	16.0	20.0
15日(火)	牛乳 麩のラスク	牛乳(乳飲料)	100.0	120.0
		焼ふ(おやつ)	4.0	5.0
		有塩バター(おやつ)	4.0	5.0
		グラニュー糖	4.0	5.0
		黒ごま(おやつ)	0.8	1.0
16日(水)	手作りヨーグルト 果物 クッキー	ヨーグルト(無糖)	80.0	100.0
		砂糖(おやつ)	1.2	1.5
		果物	32.0	40.0
		クッキー	16.0	20.0
17日(木)	鉄強化牛乳 さけがゆ	鉄強化牛乳	100.0	120.0
		米	15.0	20.0
		サケフレーク	1.2	1.5
		食塩(おやつ)	0.3	0.4
18日(金)	牛乳 シュガーパン	牛乳(乳飲料)	100.0	120.0
		食パン	20.0	25.0
		有塩バター(おやつ)	1.6	2.0
		砂糖(おやつ)	3.2	4.0
		豆乳(おやつ)	0.8	1.0
19日(土)	牛乳 せんべい クッキー	牛乳(乳飲料)	100.0	120.0
		しょうゆせんべい	16.0	20.0
		クッキー	16.0	20.0

エネルギー・たんぱく質

日	エネルギー	たんぱく質
1日(火)	533 Kcal	22.2 g
2日(水)	573 Kcal	20.0 g
3日(木)	499 Kcal	19.6 g
4日(金)	523 Kcal	19.6 g
5日(土)	680 Kcal	17.0 g
7日(月)	561 Kcal	20.4 g
8日(火)	609 Kcal	15.9 g
9日(水)	580 Kcal	21.0 g
10日(木)	425 Kcal	18.1 g
11日(金)	496 Kcal	21.6 g
12日(土)	636 Kcal	19.4 g
15日(火)	533 Kcal	22.2 g
16日(水)	573 Kcal	20.0 g
17日(木)	499 Kcal	19.6 g
18日(金)	523 Kcal	19.6 g
19日(土)	680 Kcal	17.0 g

2019年10月　献立表　一般

第2長尾保育園

	21日 (月)	乳児	幼児
午前	牛乳90		
	牛乳	90.0	0.0
昼食	わかめごはん 炒り豆腐 ワンタンスープ		
	米	40.0	60.0
	焼き込みわかめ	1.0	1.3
	木綿豆腐	36.0	45.0
	鶏ひき肉	24.0	30.0
	しらたき	8.0	10.0
	干ししいたけ	0.8	1.0
	ひじき	1.6	2.0
	にんじん	8.0	10.0
	たまねぎ	16.0	20.0
	グリンピース(冷凍)	2.4	3.0
	油	0.8	1.0
	しょうゆ	2.4	3.0
	砂糖	1.4	1.8
	みりん	0.8	1.0
	ワンタンの皮	1.6	2.0
	もやし	8.0	10.0
	にんじん	6.4	8.0
	じゃがいも	4.0	5.0
	はくさい	4.0	5.0
	カットわかめ	0.2	0.2
	コンソメ	0.7	0.9
	油揚げ	2.4	3.0
午後	牛乳 オレンジ蒸しパン		
	牛乳(乳飲料)	100.0	120.0
	ホットケーキ粉	20.0	25.0
	砂糖(おやつ)	2.4	3.0
	オレンジジュース	9.6	12.0
エネルギー	561 Kcal		
たんぱく質	20.4 g		

	23日 (水)	乳児	幼児
午前	牛乳90		
	牛乳(乳飲料)	90.0	0.0
昼食	御飯 さばカレー わかめサラダ		
	米	40.0	60.0
	さば(水煮缶)	24.0	30.0
	じゃがいも	24.0	30.0
	にんじん	16.0	20.0
	たまねぎ	16.0	20.0
	油	1.6	2.0
	カレールウ	8.0	10.0
	カットわかめ	0.8	1.0
	キャベツ	16.0	20.0
	もやし	16.0	20.0
	にんじん	12.0	15.0
	はるさめ	2.4	3.0
	酢	1.0	1.2
	砂糖	0.7	0.9
	しょうゆ	1.2	1.5
	油	1.6	2.0
午後	牛乳 フライドポテト		
	牛乳(乳飲料)	100.0	120.0
	じゃがいも(おやつ)	35.0	50.0
	油(おやつ)	3.5	5.0
	食塩(おやつ)	0.2	0.2
エネルギー	592 Kcal		
たんぱく質	17.2 g		

	24日 (木)	乳児	幼児
午前	牛乳90		
	牛乳(乳飲料)	90.0	0.0
昼食	五目あんかけ焼きそば ブロッコリーのおかか和え		
	焼きそばめん	50.0	90.0
	豚肉(もも)	16.0	20.0
	キャベツ	8.0	10.0
	にんじん	8.0	10.0
	もやし	8.0	10.0
	たまねぎ	8.0	10.0
	油	0.4	0.5
	コンソメ	1.0	1.2
	砂糖	0.3	0.3
	しょうゆ	0.8	1.0
	食塩	0.1	0.1
	片栗粉	1.0	1.2
	水	40.0	50.0
	ブロッコリー	16.0	20.0
	もやし	21.6	27.0
	にんじん	16.0	20.0
	砂糖	1.0	1.2
	しょうゆ	1.4	1.7
	かつお節	0.3	0.4
午後	牛乳 くるみもち(未満児) くるみもち(以上児)		
	牛乳(乳飲料)	100.0	120.0
	米	21.0	0.0
	えだまめ	8.0	0.0
	砂糖(おやつ)	2.0	0.0
	食塩(おやつ)	0.1	0.0
	白玉粉	0.0	15.0
	絹ごし豆腐(おやつ)	0.0	15.0
	えだまめ	0.0	10.0
	砂糖(おやつ)	0.0	3.0
	食塩(おやつ)	0.0	0.1
エネルギー	434 Kcal		
たんぱく質	18.3 g		

	25日 (金)	乳児	幼児
午前	牛乳90		
	牛乳(乳飲料)	90.0	0.0
昼食	御飯 タラの煮つけ 卯の花の炒り煮(小) 味噌汁(豆腐・はくさい・えのき)		
	米	40.0	60.0
	たら	30.0	40.0
	しょうが	0.2	0.2
	酒	0.8	1.0
	しょうゆ	2.4	3.0
	みりん	0.8	1.0
	おから	12.8	16.0
	にんじん	16.0	20.0
	ちくわ	6.4	8.0
	油揚げ	1.6	2.0
	ねぎ	2.4	3.0
	しょうゆ	1.3	1.6
	砂糖	1.0	1.3
	みりん	0.5	0.6
	ごま油	0.8	1.0
	かつおだし汁	8.0	10.0
	木綿豆腐	8.0	10.0
	はくさい	4.8	6.0
	えのきたけ	4.0	5.0
	チンゲンサイ	4.0	5.0
	油揚げ	2.4	3.0
	焼ふ	0.8	1.0
	かつお・昆布だし汁	96.0	120.0
	米みそ(淡色辛みそ)	5.6	7.0
午後	手作りヨーグルト 果物 せんべい		
	ヨーグルト(無糖)	80.0	100.0
	砂糖(おやつ)	1.2	1.5
	果物	30.0	40.0
	しょうゆせんべい	16.0	20.0
エネルギー	519 Kcal		
たんぱく質	22.0 g		

	26日 (土)	乳児	幼児
午前	牛乳90		
	牛乳(乳飲料)	90.0	0.0
昼食	御飯 そぼろ煮 味噌汁(豆腐・キャベツ・ねぎ)		
	米	40.0	60.0
	豚ひき肉	24.0	30.0
	たまねぎ	20.0	25.0
	じゃがいも	20.0	25.0
	にんじん	16.0	20.0
	だいこん	4.0	5.0
	油	0.8	1.0
	砂糖	1.6	2.0
	しょうゆ	2.4	3.0
	木綿豆腐	8.0	10.0
	キャベツ	8.0	10.0
	ねぎ	1.6	2.0
	しいたけ	4.8	6.0
	油揚げ	1.6	2.0
	かつお・昆布だし汁	96.0	120.0
	米みそ(淡色辛みそ)	5.6	7.0
午後	牛乳 せんべい クッキー		
	牛乳(乳飲料)	100.0	120.0
	しょうゆせんべい	16.0	20.0
	クッキー	16.0	20.0
エネルギー	636 Kcal		
たんぱく質	19.4 g		

	28日 (月)	乳児	幼児
午前	牛乳90		
	牛乳(乳飲料)	90.0	0.0
昼食	御飯 鶏の唐揚げ さつまいものポテトサラダ 五目スープ		
	米	40.0	60.0
	鶏もも肉	32.0	40.0
	しょうゆ	1.2	1.5
	みりん	0.8	1.0
	片栗粉	2.4	3.0
	さつまいも	28.0	35.0
	たまねぎ	6.4	8.0
	コーン(冷凍)	1.6	2.0
	酢	0.2	0.2
	マヨドレ	4.8	6.0
	にんじん	8.0	10.0
	だいこん	5.6	7.0
	えのきたけ	2.4	3.0
	根深ねぎ	2.4	3.0
	木綿豆腐	4.0	5.0
	油揚げ	1.6	2.0
	コンソメ	1.0	1.2
午後	ヤクルト ドロップクッキー		
	ヤクルト	65.0	65.0
	ホットケーキミックス	16.0	20.0
	牛乳	4.8	6.0
	砂糖(おやつ)	3.2	4.0
	無塩バター(おやつ)	6.4	8.0
エネルギー	584 Kcal		
たんぱく質	15.6 g		

	29日 (火)	乳児	幼児
午前	牛乳90		
	牛乳(乳飲料)	90.0	0.0
昼食	御飯 あじの南蛮漬け風 切り干し大根の炒め煮 すまし汁(じゃがいも・えのき・ねぎ)		
	米	40.0	60.0
	あじ	30.0	40.0
	片栗粉	0.8	1.0
	砂糖	1.6	2.0
	酢	0.6	0.7
	しょうゆ	1.6	2.0
	切干しだいこん	4.0	5.0
	にんじん	2.4	3.0
	油揚げ	2.4	3.0
	生揚げ	5.6	7.0
	しらたき	4.0	5.0
	こんぶ(煮物用)	0.8	1.0
	油	0.4	0.5
	砂糖	0.3	0.4
	しょうゆ	1.1	1.4
	みりん	0.2	0.3
	かつおだし汁	12.0	15.0
	じゃがいも	8.0	10.0
	えのきたけ	4.0	5.0
	ねぎ	1.6	2.0
	木綿豆腐	8.0	10.0
	油揚げ	2.4	3.0
	カットわかめ	0.2	0.2
	かつお・昆布だし汁	96.0	120.0
	しょうゆ(うすくち)	1.6	2.0
	食塩	0.1	0.1
午後	牛乳 さけがゆ		
	牛乳(乳飲料)	100.0	120.0
	米	15.0	20.0
	サケフレーク	1.2	1.5
	食塩(おやつ)	0.3	0.4
エネルギー	514 Kcal		
たんぱく質	21.7 g		

	30日 (水)	乳児	幼児
午前	牛乳90		
	牛乳(乳飲料)	90.0	0.0
昼食	コロコロお芋の炊き込みごはん 凍り豆腐とひき肉の煮物 もやしのさっぱり和え みそ汁		
	米	40.0	60.0
	さつまいも	16.0	20.0
	食塩	0.3	0.4
	黒ごま	0.2	0.3
	凍り豆腐	4.8	6.0
	鶏ひき肉	20.0	25.0
	たまねぎ	8.0	10.0
	にんじん	8.0	10.0
	えのきたけ	6.4	8.0
	干ししいたけ	0.2	0.2
	片栗粉	0.8	1.0
	かつおだし汁	104.0	130.0
	しょうゆ	2.0	2.5
	みりん	1.6	2.0
	砂糖	1.6	2.0
	もやし	20.0	25.0
	キャベツ	8.0	10.0
	きざみのり	0.2	0.2
	ポン酢	0.4	0.5
	マヨドレ	1.7	2.1
	じゃがいも	8.0	10.0
	チンゲンサイ	4.0	5.0
	キャベツ	4.0	5.0
	なす	5.6	7.0
	油揚げ	2.4	3.0
	かつお・昆布だし汁	96.0	120.0
	米みそ(淡色辛みそ)	5.6	7.0
午後	手作りヨーグルト 果物 クッキー		
	ヨーグルト(無糖)	80.0	100.0
	砂糖(おやつ)	1.2	1.5
	果物	32.0	40.0
	クッキー	16.0	20.0
エネルギー	602 Kcal		
たんぱく質	20.3 g		

	31日 (木)	乳児	幼児
午前	牛乳90		
	牛乳	90.0	0.0
昼食	御飯 ミートローフ 野菜のカラフル和え ごまスープ		
	米	40.0	0.0
	ひじき	0.2	0.3
	木綿豆腐	21.0	30.0
	たまねぎ	14.0	20.0
	豚ひき肉	21.0	30.0
	食塩	0.2	0.3
	片栗粉	3.5	5.0
	砂糖	0.8	1.0
	ウスターソース	1.4	2.0
	ケチャップ	4.0	5.0
	キャベツ	16.0	20.0
	こまつな	4.0	5.0
	にんじん	4.0	5.0
	もやし	8.0	10.0
	コーン(冷凍)	4.0	5.0
	マヨドレ	5.6	7.0
	だいこん	12.0	15.0
	はくさい	12.0	15.0
	カットわかめ	0.2	0.2
	コンソメ	1.2	1.5
	すりごま	0.8	1.0
午後	鉄強化牛乳 ハロウィン・かぼちゃのケーキ		
	鉄強化牛乳	96.0	120.0
	かぼちゃ(おやつ)	12.0	15.0
	砂糖(おやつ)	3.2	4.0
	豆乳(おやつ)	4.8	6.0
	オリーブ油(おやつ)	1.8	2.3
	ホットケーキ粉	12.0	15.0
エネルギー	361 Kcal		
たんぱく質	14.5 g		

午前	乳児 幼児	乳児 幼児	乳児 幼児	乳児 幼児	乳児 幼児	乳児 幼児	乳児 幼児
昼食	乳児 幼児	乳児 幼児	乳児 幼児	乳児 幼児	乳児 幼児	乳児 幼児	乳児 幼児
午後	乳児 幼児	乳児 幼児	乳児 幼児	乳児 幼児	乳児 幼児	乳児 幼児	乳児 幼児
エネルギー	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal
たんぱく質	g	g	g	g	g	g	g