



日 (曜日)	2・16・30 日(月)			3・17・31 日(火)			4・18 日(水)			5・19 日(木)			6・20 日(金)			7・21 日(土)			23 日(月)			10・24 日(火)			11・25 日(水)			12・26 日(木)			13・27 日(金)			14・28 日(土)		
昼食	ごはん さごしの西京焼き ちんげん菜のごま和え かぼちゃと たまねぎのみそ汁			ごはん すきやき風 きゅうりと にんじんの甘酢和え			ドライカレー きゃべつと コーンのサラダ			ごはん さけの塩焼き ちんげんさいの浸し とうふとわかめの すまし汁			パン さつまいもの ミルクスープ キャベツと きゅうりのサラダ			カチャートレ風 スパゲティ じゃがいもと にんじんのスープ			ごはん 豚肉と 切干大根の炒煮 ちんげん菜と えのきたけのみそ汁			ごはん さばのしょうが煮 きゃべつの おかか和え とうふとしめじの すまし汁			ごはん 鶏の塩焼き 小松菜のごま酢和え じゃがいもと たまねぎのみそ汁			みそラーメン 胡瓜とにんじんの 甘酢炒め			ごはん 鶏肉の米粉から揚げ 彩り野菜の 土佐酢和え だいこんと ねぎのみそ汁			ごはん 豚肉の鉄火煮 はくさいと わかめのすまし汁		
	材料	乳 児 g	幼 児 g	材料	乳 児 g	幼 児 g	材料	乳 児 g	幼 児 g	材料	乳 児 g	幼 児 g	材料	乳 児 g	幼 児 g	材料	乳 児 g	幼 児 g	材料	乳 児 g	幼 児 g	材料	乳 児 g	幼 児 g	材料	乳 児 g	幼 児 g	材料	乳 児 g	幼 児 g	材料	乳 児 g	幼 児 g	材料	乳 児 g	幼 児 g
	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0
	さごし	40.0	50.0	牛肉	25.0	30.0	たまねぎ	37.6	47.0	生さけ	40.0	50.0	鶏肉(細切れ)	30.0	40.0	鶏肉(細切れ)	25.0	30.0	豚肉	30.0	35.0	さば	40.0	50.0	鶏肉	50.0	60.0	もやし	14.9	19.8	鶏肉	40.0	50.0	豚肉	30.0	40.0
	白みそ	5.0	6.0	焼き豆腐	30.0	40.0	にんじん	14.6	19.4	食塩	0.2	0.3	さつまいも	27.0	36.0	たまねぎ	28.2	37.6	油揚げ	7.0	10.0	しょうが	0.5	0.6	食塩	0.2	0.3	キャベツ	12.8	17.0	しょうが	0.2	0.3	じゃがいも	36.0	45.0
	みりん	2.0	3.0	青ねぎ	2.8	3.8	ピーマン	4.3	5.9	ピーマン	4.3	5.9	たまねぎ	28.2	37.6	ピーマン	4.3	5.9	切干大根	7.0	9.0	砂糖	1.6	2.0	にんじん	4.8	6.8	にんじん	4.8	6.8	にんにく	0.2	0.3	にんじん	14.6	19.4
	酒	2.0	3.0	にんじん	9.7	14.6	セロリ	2.6	3.3	ちんげん	25.5	34.0	にんじん	14.6	19.4	ウスターソース	1.0	1.5	にんじん	9.7	14.6	濃口しょうゆ	4.0	5.0	小松菜	25.5	34.0	コーン缶	3.0	5.0	濃口しょうゆ	1.0	1.2	ごぼう	9.0	13.5
	ちんげん菜	25.5	34.0	たまねぎ	28.2	37.6	りんご	4.3	5.9	にんじん	6.8	9.7	油	0.4	0.5	にんじん	14.6	19.4	油	2.0	2.5	水	0.0	0.0	にんじん	6.8	9.7	しょうが	0.2	0.5	酒	1.0	1.2	みつば	1.5	2.0
	にんじん	6.8	9.7	はくさい	14.1	18.8	にんにく	0.1	0.2	花かつお	0.5	0.7	トマトピューレ	16.0	20.0	にんにく	0.5	0.6	砂糖	2.0	2.5	きやべつ	20.0	25.0	白ごま	1.2	1.5	油	3.0	5.0	米粉	5.0	7.0	油	1.5	2.0
	もやし	5.0	7.0	糸こんにゃく	15.0	20.0	カレー粉	0.1	0.2	濃口しょうゆ	0.7	1.0	水	50.0	60.0	スープの素	0.8	1.0	薄口しょうゆ	4.0	5.0	にんじん	6.8	9.7	酢	1.5	2.0	青ねぎ	1.9	2.8	揚げ油	2.0	2.5	砂糖	1.5	2.0
	白ごま	1.2	1.5	油	2.0	2.5																														