

日(曜日)	13・27日 (月)			14・28日 (火)			1・15・29日 (水)			2・16・30日 (木)			17日 (金)			4・18日 (土)		
昼食	ごはん カレイのおろし煮 にんじんしりしり風 卵のみそ汁			根菜カレー ブロッコリーの和え物			ごはん 鶏肉のねぎダレ焼き 切干大根のコールスロー 豆腐のみそ汁			たまきうどん ひじきの白和え			ごはん ブリの照り焼き りんごとかぶの酢の物 ほうれん草のすまし汁			牛丼 さつまいのみそ汁		
	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
	米	40	50	米	40	50	米	40	50	うどん	75	100	米	40	50	米	40	50
				牛肉	26	35				鶏肉	26	35				牛肉	26	35
	カレイ	25	50	たまねぎ	34	45	鶏肉	25	50	にんじん	7.5	10	ブリ	25	50	にんじん	11	15
	大根	21	30	じゃが芋	23	30	白ねぎ	0.8	1.1	ねぎ	3.8	5	しょうゆ	1.3	1.7	たまねぎ	45	60
	三温糖	1.4	2	蓮根	11	15	生姜	0.1	0.2	えのき	3.8	5	みりん	0.7	1.1	糸こんにゃく	7.5	10
	しょうゆ	1.8	3	ごぼう	11	15	にんにく	0.1	0.1	削り節	2.4	3	三温糖	0.6	0.9	ねぎ	3.8	5
	酒	4.5	7	にんじん	7.5	10	片栗粉	4	5.4	昆布	0.6	0.8	酒	0.4	0.6	油	0.5	0.6
	削り節	1.6	2	りんご	7.5	10	しょうゆ	0.9	1.3	しょうゆ	3	4				しょうゆ	1.7	2.2
	昆布	0.5	1	セロリ	3.8	5	三温糖	0.8	1.1	三温糖	1.6	2	りんご	15	20	三温糖	0.8	1.1
	水	4.2	6	生姜	0.1	0.2	米酢	0.8	1.1	みりん	0.8	1	かぶ	15	20	酒	0.6	0.8
				にんにく	0.1	0.2	みりん	0.8	0.9	片栗粉	1.6	2	キャベツ	11	15	みりん	0.6	0.8
	にんじん	19.0	25	油	0.5	0.6	ごま油	0.1	0.2	水	90	120	米酢	1.1	1.4	削り節	1.6	2
	もやし	13.5	18	ケチャップ	3.8	5							三温糖	0.3	0.5	昆布	0.5	0.6
	ツナ	8.3	11	ウスターソース	8	3	キャベツ	23	30	木綿豆腐	20	25	油	0.1	0.2	水	38	50
	ごま油	0	0	しょうゆ	2.3	3	ハム	7.5	10	小松菜	11	15	塩	0.1	0.1			
	しょうゆ	1	1	三温糖	2.3	3	にんじん	3.8	5	ひじき	0.7	0.9				さつまい	7.5	10
				クミン	0.3	0.4	切干大根	1.1	1.5	にんじん	3.8	5	ほうれん草	3.8	5	たまねぎ	7.5	10
	卵	9	12	カレー粉	0.2	0.3	マヨドレ	2.6	3.4	ごま	0.8	1	たまねぎ	7.5	10	みそ	3	4
たまねぎ	8	10	豆乳	24	32	米酢	0.4	0.5	みそ	0.8	1	薄口しょうゆ	1.4	1.9	削り節	1.6	2	
生わかめ	0.8	1	米粉	2	2.5	しょうゆ	0.2	0.3	しょうゆ	0.8	1	削り節	1.6	2	昆布	0.5	0.6	
みそ	3.0	4	水	90	120	三温糖	0.2	0.3	三温糖	0.4	0.5	昆布	0.5	0.6	水	90	120	
削り節	1.6	2										水	90	120				
昆布	0.5	1	ブロッコリー	17	23	豆腐	23	30										
水	90.0	120	にんじん	11	15	たまねぎ	7.5	10										
			ツナ	8	11	ねぎ	2.4	3										
			米酢	0.8	1	みそ	3	4										
			しょうゆ	0.8	1	削り節	1.6	2										
			三温糖	0.2	0.3	昆布	0.5	0.6										
						水	90	120										
おやつ	牛乳 みかん			牛乳 シュガーラスク			お茶 焼き芋			牛乳 秋のおこわおにぎり			牛乳 柿のケーキ			お茶 豆乳プリン		
	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
	牛乳	100	130	牛乳	100	130	さつまい	60	80	牛乳	100	130	牛乳	100	130	プリンミックス	6.7	9
	みかん	40	80	バケツ	20	25				米	15	20	柿	8	10	豆乳	60	80
				マーガリン	2.2	2.8				もち米	15	20	小麦粉	12	15	三温糖	3	4
				グラニュー糖	2.2	2.8				焼き豚	8	10	卵	5.3	7	水	1.5	2
										蓮根	6	8	豆乳	5.3	7			
										にんじん	3.9	5.8	バター	3	4			
									椎茸	3	4	三温糖	8	10				
									油	0.5	0.6	ベーキングパウダー	0.5	0.6				
									酒	0.8	0.6							
									薄口しょうゆ	0.4	0.5							
									三温糖	0.1	0.2							
									塩	0.1	0.1							
夕方の おやつ	ゆかりおにぎり			ぼたぼた焼き			かおりおにぎり			ソフトサラダ			わかめおにぎり			ぼたぼた焼き		

みんな
一緒やデー

