



日(曜日)	8・22 日 (月)			9・23 日 (火)			10・24 日 (水)			11・25日 (木)			12・26 日 (金)			13・27 日 (土)		
昼食	アスパラガスの ミートスパゲッティー ひじきのサラダ			ロールパン クリームシチュー りんごのサラダ			ごはん 肉豆腐 春キャベツのすまし汁			ごはん 照り焼きチキン 春キャベツのツナ和え 豆腐のみそ汁			ごはん サケのしょうゆマヨ焼き ブロッコリーのじゃこ炒め じゃが芋のみそ汁			ハヤシライス コンソメスープ		
	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
	スパゲティ	30	40	ロールパン	20	40	米	40	50	米	40	50	米	40	50	米	40	50
	油	0.2	0.3															
	塩	0.1	0.2	鶏肉	34	40	牛肉	26	35	鶏肉	25	50	サケ	25	50	たまねぎ	23	30
	合挽ミンチ	23	30	たまねぎ	30	40	木綿豆腐	35	45	しょうゆ	1.2	1.6	マヨドレ	1.3	1.7	にんじん	11	15
	たまねぎ	48	60	じゃがいも	34	45	たまねぎ	20	30	みりん	1.2	1.6	しょうゆ	1.1	1.5	にんにく	0.3	0.4
	にんじん	7.5	10	にんじん	5	7	にんじん	7.5	10	酒	0.7	0.8				ケチャップ	8	10
	アスパラガス	7.5	10	油	0.5	0.6	ねぎ	4	5				ブロッコリー	15	20	ウスターソース	4	5
	油	0.5	0.6	牛乳	53	70	油	0.4	0.5	春キャベツ	23	30	にんじん	11	15	コンソメ	0.4	0.5
	トマトピューレー	15	20	コンソメ	0.5	0.6	しょうゆ	2	2.5	にんじん	4.5	6	ちりめんじゃこ	4.5	6	しょうゆ	0.8	1
	ケチャップ	15	20	塩	0.1	0.1	三温糖	1	1.3	きゅうり	4.5	6	にんにく	0.1	0.2	三温糖	0.8	1
	三温糖	0.2	0.3	米粉	1.5	2	酒	0.8	1	ツナ	8	11	油	0.2	0.3	塩	0.1	0.1
	塩	0.1	0.1	水	1.5	2	みりん	0.8	1	しょうゆ	0.8	1	しょうゆ	0.4	0.5	油	0.5	0.6
	米粉	2	2.5				かつお昆布だし	50	68	三温糖	0.1	0.2				米粉	2.3	3
	水	38	50	りんご	15	20							じゃがいも	23	30	水	2.3	3
				キャベツ	11	15	春キャベツ	11	15	木綿豆腐	23	30	たまねぎ	8	10			
	ひじき	2	2.6	きゅうり	11	15	たまねぎ	7.5	10	ねぎ	1.5	2	みそ	3	4	じゃが芋	15	20
	きゅうり	11	15	ちりめんじゃこ	3.8	5	ねぎ	2.3	3	みそ	3	4	かつお昆布だし	90	120	にんじん	7.5	10
	にんじん	7.5	10	米酢	1.1	1.5	薄口しょうゆ	1.4	1.9	かつお昆布だし	90	120				コンソメ	0.5	0.6
ツナ	8.3	11	三温糖	0.5	0.6	かつお昆布だし	90	120							塩	0.1	0.1	
ごま	0.8	1	油	0.1	0.2										水	90	120	
マヨドレ	2.6	3.4	塩	0.1	0.1													
しょうゆ	0.3	0.4																
おやつ	牛乳 ぶどう寒天ゼリー			9日牛乳 23日幼児のみ野菜ジュース わかめのおにぎり			お茶 米粉のブラウニー			牛乳 じゃこトースト			牛乳 12日お祝いクッキー 26日クッキー			お茶 りんご		
	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	米粉	13	17	牛乳	100	130	牛乳	100	130	りんご	35	50
	ぶどうジュース	32	43	米	30	40	三温糖	13	17	食パン	15	30	小麦粉	15	20			
	水	17	22	わかめふりかけ	0.2	0.3	片栗粉	1.8	2.4	ちりめんじゃこ	2.6	3.5	バター	6	8			
	三温糖	5.1	6.8				ココア	1.7	2.3	マヨドレ	3.2	4.3	三温糖	6	8			
	寒天	0.5	0.6				ベーキングパウダー	1.4	1.9	米酢	0.3	0.5	豆乳	2	2.7			
						油	6	8	青のり	0.1	0.1							
						木綿豆腐	36	48										
夕方のおやつ	かおりおにぎり			ソフトサラダ			ゆかりおにぎり			ぼたぼた焼き			わかめおにぎり			ぼたぼた焼き		