

日(曜日)	9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 鶏肉のコーンフレーク焼き りんごの酢の物 豆腐のすまし汁			ごはん 肉豆腐 キャベツのみそ汁			和風パスタ 切干大根のサラダ			カレーライス キャベツのおかか和え			ごはん サンマの蒲焼き 人参しりしり風 きのこのみそ汁			プルコギ風丼 中華スープ		
	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
	米	40	50	米	40	50	スパゲティ	30	40	米	40	50	米	40	50	米	40	50
							ベーコン	12	17	豚肉	23	30						
	鶏肉	25	50	木綿豆腐	40	50	たまねぎ	49	65	たまねぎ	34	45	サンマ	33	45	たまねぎ	23	35
	生姜	0.2	0.3	牛肉	19	25	小松菜	9	12	さつまいも	30	40	みりん	1.4	1.8	もやし	15	20
	にんにく	0.1	0.2	たまねぎ	30	40	にんにく	0.1	0.2	にんじん	7.5	10	しょうゆ	1.1	1.4	にんじん	7.5	10
	しょうゆ	1.1	1.5	にんじん	11	15	油	0.5	0.6	りんご	7.5	10	三温糖	0.4	0.5	糸こんにゃく	7.5	10
	マヨドレ	1.3	1.7	糸こんにゃく	11	15	薄口しょうゆ	1.6	2.1	セロリ	3.2	5	片栗粉	4.5	6	ニラ	1.5	2
	コーンフレーク	3.8	5	油	0.5	0.6	片栗粉	1.5	2	生姜	0.1	0.2	片栗粉	0.1	0.2	ごま	0.8	1
				しょうゆ	1.7	2.2	削り節	3.8	5	にんにく	0.1	0.2	水	2.3	3	にんにく	0.5	0.6
	りんご	19	25	三温糖	0.8	1.1	昆布	0.5	0.6	油	0.5	0.6				ごま油	0.5	0.6
	キャベツ	11	15	酒	0.6	0.8	水	90	120	ケチャップ	3.4	4.5	にんじん	19	25	しょうゆ	2.3	3
	きゅうり	11	15	みりん	0.6	0.8				ウスターソース	2.9	3.8	もやし	12	16	三温糖	0.8	1
	米酢	1.1	1.5	かつお昆布だし	90	120	切干大根	3.7	4.8	三温糖	2.3	3	ツナ	8.3	11	酒	0.4	0.5
	三温糖	0.5	0.6				きゅうり	7.5	10	しょうゆ	2.3	3	ごま油	0.2	0.3	みりん	0.4	0.5
	油	0.1	0.2	キャベツ	15	20	にんじん	6	8	クミン	0.3	0.4	しょうゆ	0.6	0.8	塩	0.1	0.1
	塩	0.1	0.1	たまねぎ	7.5	10	ツナ	7.5	10	カレー粉	0.2	0.3						
				みそ	3	4	マヨドレ	2.6	3.4	米粉	2.3	3	豆腐	15	20	じゃが芋	10	15
	豆腐	23	30	かつお昆布だし	90	120	しょうゆ	0.8	1	豆乳	26	35	えのき	3.5	4.6	たまねぎ	11	15
わかめ	0.1	0.1				三温糖	0.2	0.3	水	15	20	しめじ	3.5	4.6	中華だし	0.5	0.6	
薄口しょうゆ	1.4	1.9										みそ	3	4	しょうゆ	0.2	0.3	
かつお昆布だし	90	120							キャベツ	20	25	かつお昆布だし	90	120	塩	0.1	0.1	
									にんじん	9.0	12				水	90	120	
									えのき	9	12							
									かつお節	0.8	1.1							
									しょうゆ	0.5	0.6							
									三温糖	0.2	0.3							
おやつ	牛乳 クラッカーサンド カルシウム小魚			牛乳 桃のケーキ			牛乳 ころころ芋			お茶 米粉のブラウニー			牛乳 シュガーラスク			お茶 梨		
	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	牛乳	100	130	米粉	10	13	牛乳	100	130	梨	38	50
										三温糖	10	13						
	クラッカー	12	16	黄桃缶	10	13	さつまいも	38	45	片栗粉	1.4	1.8	バケット	20	25			
	いちごジャム	3.8	5	小麦粉	15	20	寒天	0.3	0.4	ココア	1.3	1.7	バター	2.3	3			
				卵	7.0	9.3	水	12	16	ベーキングパウダー	1.1	1.4	グラニュー糖	2.3	3			
	かたくちいわし	1.5	2	牛乳	7.0	9.3	三温糖	4.5	6	油	4.5	6						
三温糖	0.3	0.5	バター	4.0	6.0	塩	0.1	0.1	木綿豆腐	27	36							
しょうゆ	0.2	0.3	三温糖	8	10													
ごま	0.2	0.3	ベーキングパウダー	0.6	0.8													
									<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;"> みんな 一緒やデー </div>									
夕方の おやつ	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			ソフトサラダ			ぼたぼた焼き		