

日(曜日)	8・22日 (月)			9日 (火)			10・24日 (水)			11・25日 (木)			12・26日 (金)			13・27日 (土)				
昼食	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 切干大根のサラダ わかめのみそ汁			ごはん ごもくきんぴら かきたま汁			ベーコンとトマトのパスタ ツナ海苔サラダ			カレーライス 納豆和え			ごはん サンマの蒲焼き 白和え きのこのみそ汁			麻婆豆腐丼 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		
	鶏肉	40	50	豚肉	25	32	油	0.2	0.3	牛肉	23	30	サンマ	33	45	豚ミンチ	30	40		
	マーマレード	7.2	9.6	ごぼう	23	30	ベーコン	17	22	たまねぎ	34	45	みりん	1.4	1.8	木綿豆腐	40	50		
	にんにく	0.1	0.2	にんじん	16	20	たまねぎ	45	60	さつまい	30	40	しょうゆ	1.1	1.4	たまねぎ	19	25		
	しょうゆ	1.1	1.5	糸こんにやく	16	20	にんじん	7.5	10	にんじん	7.5	10	しょうゆ	1.1	1.4	にんじん	7.5	10		
	水	7.5	10	油揚げ	12	15	油	0.4	0.5	りんご	7.5	10	砂糖	0.4	0.5	れんこん	7.5	10		
	切干大根	3.7	4.8	生姜	0.4	0.5	トマトピューレー	15	20	セロリ	3.2	5	片栗粉	0.1	0.2	ねぎ	3.8	5		
	きゅうり	7.5	10	ごま	0.8	1	ケチャップ	15	20	生姜	0.1	0.2	片栗粉	4.5	6	生姜	0.2	0.3		
	にんじん	6	8	油	0.5	0.6	砂糖	0.2	0.3	にんにく	0.1	0.2	水	2.3	3	にんにく	0.1	0.1		
	ハム	9	11	酒	0.8	2	小麦粉	2	2.5	油	0.5	0.6	ケチャップ	4.5	6	木綿豆腐	20	25		
	マヨドレ	2.6	3.4	砂糖	1.4	1.8	水	38	50	ウスターソース	2.3	3	ウスターソース	2.3	3	小松菜	11	15		
	しょうゆ	0.2	0.3	しょうゆ	2.1	2.8	キャベツ	19	25	砂糖	2.3	3	砂糖	2.3	3	ひじき	0.7	0.9		
	砂糖	0.1	0.2	みりん	1.1	1.5	えのき	7.5	10	しょうゆ	2.3	3	しょうゆ	2.3	3	にんじん	3.8	5		
	わかめ	0.1	0.2	削り節昆布だし	38	50	にんじん	6	8	クミン	0.3	0.4	ごま	0.8	1	みそ	0.8	1		
	たまねぎ	11	15	卵	9.8	13	ツナ	8	11	カレー粉	0.2	0.3	みそ	0.8	1	水	38	50		
	みそ	3	4	大根	7.5	10	焼き海苔	0.1	0.2	小麦粉	2.3	3	しょうゆ	0.8	1	しょうゆ	0.8	1		
	削り節昆布だし	90	120	たまねぎ	7.5	10	しょうゆ	0.6	0.8	豆乳	26	35	砂糖	0.4	0.5	わかめ	0.1	0.2		
				片栗粉	0.8	1.1				水	15	20	たまねぎ	12	15	たまねぎ	11	15		
			薄口しょうゆ	1.4	1.9				小松菜	17	23	えのき	3.5	4.6	中華だし	0.5	0.6			
			削り節昆布だし	90	120				ひきわり納豆	4.3	5.7	まいたけ	3.5	4.6	しょうゆ	0.2	0.3			
									えのき	7.5	10	みそ	3	4	水	90	120			
									にんじん	7.5	10	削り節昆布だし	90	120						
									ちりめんじゃこ	3.8	5									
									しょうゆ	0.4	0.5									
									砂糖	0.2	0.3									
おやつ	牛乳 ココアプリン			牛乳 ミルクサンド			お茶 揚げない大学芋			牛乳 米粉のブラウニー			牛乳 12日野菜チップス 26日おはぎ			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	さつまい	53	70	牛乳	100	130	牛乳	100	130	梨	38	50		
	牛乳	60	80	食パン	15	30	油	0.2	0.3	米粉	10	13	れんこん	7.5	10					
	プリンミックス	8	11	牛乳	10	13	黒ごま	0.2	0.3	三温糖	7.5	10	さつまい	27	35					
ココア	0.4	0.5	砂糖	2.3	3.0	砂糖	3.5	4.7	水	1.1	1.5	片栗粉	1.4	1.8	油	1.5	2			
			小麦粉	0.7	0.9				ココア	1.3	1.7	塩	0.1	0.1						
									ベーキングパウダー	1.1	1.4									
									油	4.5	6	米	9.8	15						
									木綿豆腐	27	36	もち米	9.8	15						
												つぶあん	7.5	10						
												きな粉	2.3	3						
												砂糖	1.9	2.5						
夕方の おやつ	ソフトサラダ			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			ぼたぼた焼き				

みんな
一緒にデー