

日(曜日)	10・24 日 (月)			25 日 (火)			12・26日 (水)			27日 (木)			28日 (金)			1・29 日 (土)		
昼食	チャーシュー麺 ささみの梅肉和え			ごはん カレイのごまみそ焼き ブロッコリーのマヨ炒め わかめのすまし汁			夏野菜カレー 胡瓜の塩昆布和え			ロールパン クリームシチュー 切干大根のツナサラダ			ごはん 豆腐チャンプルー ひじきのサラダ			切干そばろ井 じゃが芋のスープ		
	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
	中華麺	50.0	65.0	米	40.0	50.0	米	40	50	ロールパン	20	40	米	40	50	米	40	50
	焼き豚	15.0	20.0				ウインナー	15	20							豚ミンチ	23	30
	キャベツ	15.0	20.0	カレイ	40.0	50.0	たまねぎ	38	50	鶏肉	30	40	豚肉	30	40	切干大根	7.5	10
	もやし	8.0	10.0	生姜	0.4	0.5	かぼちゃ	40	50	たまねぎ	38	50	木綿豆腐	27	35	にんじん	15	20
	ねぎ	2.3	3.0	みりん	1.7	2.3	なす	7.5	10	じゃが芋	32	43	にんじん	7.5	10	にんにく	0.3	0.4
	コンソメ	0.4	0.5	酒	1.4	1.8	にんじん	7.5	10	にんじん	5	7	たまねぎ	26	35	生姜	0.3	0.4
	薄口しょうゆ	2.3	3.0	みそ	1.2	1.6	りんご	7.5	10	油	0.5	0.6	もやし	15	25	ごま油	0.5	0.6
	ごま油	0.5	0.6	ごま	0.8	1.1	セロリ	1.6	2	牛乳	53	70	油	0.5	0.6	しょうゆ	2.3	3
	削り節昆布だし	90.0	120.0	ごま油	0.4	0.5	生姜	0.2	0.3	コンソメ	0.5	0.6	しょうゆ	2.3	3	砂糖	1	2
				砂糖	0.4	0.5	にんにく	0.1	0.2	小麦粉	1.5	2	みりん	0.9	1.2	みりん	1.1	1.5
	ささみ	16.5	22.0				油	0.5	0.6	水	1.5	2	かつお節	0.8	1.1	酒	0.9	1.2
	にんじん	9.0	12.0	ブロッコリー	15.0	20.0	豆乳	20	27							片栗粉	0.9	1.2
	きゅうり	6.0	8.0	にんじん	7.5	10.0	ケチャップ	3.4	4.5	切干大根	3.7	4.8	ひじき	2	2.3	水	40	50
	オクラ	6.0	8.0	ウインナー	4.0	5.0	ウスターソース	2.3	3	きゅうり	7.5	10	小松菜	7.5	10			
	梅肉	0.1	0.2	コーン	3.0	4.0	砂糖	2.3	3	にんじん	6	8	にんじん	5.3	7	じゃが芋	10	15
	かつお節	0.9	1.2	しょうゆ	0.1	0.2	しょうゆ	1.5	2	ツナ	9	11	ツナ	9	12	わかめ	0.1	0.1
	しょうゆ	0.4	0.5	マヨドレ	1.5	2.0	クミン	0.3	0.4	マヨドレ	2.6	3.4	マヨドレ	2.3	3	中華だし	0.5	0.6
	砂糖	0	0				カレー粉	0.2	0.3	しょうゆ	0.2	0.3	しょうゆ	0.3	0.4	ごま油	0.1	0.2
				木綿豆腐	23.0	30.0	小麦粉	1.7	2.2	砂糖	0.1	0.2				水	90	120
				たまねぎ	11.3	15.0	水	38	50				28日幼児のみ					
				三つ葉	1.1	1.5							米粉		5			
				薄口しょうゆ	1.4	1.9	にんじん	9	10	27日幼児のみ			砂糖		4			
				削り節昆布だし	90.0	120.0	きゅうり	11	15	野菜カステラ		8	片栗粉		0.7			
							キャベツ	15	20				ココア		0.8			
							塩昆布	0.5	0.6				ベーキングパウダー		0.5			
							しょうゆ	0.8	1				油		2.3			
							ごま油	0.2	0.3				木綿豆腐		13.5			
							26日幼児のみ											
							水族館クッキー		5									
おやつ	牛乳 すいか			牛乳 エビマヨトースト			牛乳 12日 野菜チップス 26日 焼きとうもろこし			牛乳 そばろおにぎり			お茶 ビール風ゼリー			お茶 オレンジ		
	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	牛乳	100	130	りんごジュース	49	65	オレンジ	40	50
													水	23	30			
	すいか	91	120	食パン	15	30	12日			米	30	40	砂糖	5.6	7.6			
				マヨドレ	3.3	4.5	ゴーヤ	7.5	10	豚ミンチ	8	10	寒天	0.5	0.6			
				さくらえび	1.4	1.8	さつま芋	27	35	にんじん	6	8	豆乳	7.5	10			
				米酢	0.4	0.5	油	1.5	2	ひじき	0.8	1	水	3.5	4.6			
				砂糖	0.2	0.3	塩	0.1	0.1	油	0.3	0.4	砂糖	0.7	0.9			
				チーズ	6	7				酒	0.6	0.8	寒天	0.1	0.1			
夕方の おやつ							26日			しょうゆ	1.2	1.5	みんな 一緒にデー					
							とうもろこし	90	120	砂糖	0.1	0.2						
							しょうゆ	0.1	0.2	削り節昆布だし	3.8	5						
夕方の おやつ	ゆかりおにぎり			ソフトサラダ			わかめおにぎり			ソフトサラダ			かおりおにぎり			ぼたぼた焼き		

[illegible]