

(週2回手作りおやつ献立)

日	曜日	1～2歳児献立 主食	1～5歳児共通献立	1～2歳児献立 午前おやつ	1～5歳児共通献立 午後おやつ
1	水	ごはん	味噌汁(水菜・油揚げ)・豚肉の香味焼き ダイスサラダ・果物	牛乳・果物	ヨーグルト・鉄強化菓子
2	木	ごはん	味噌汁(人参・エノキ)・さば照り焼き 切干大根のナムル・果物	牛乳・果物	牛乳・市販菓子
17	金	ごはん	味噌汁(チンゲン菜・ワカメ)・チキンカツ 小松菜ひじき和え・果物	牛乳・果物	牛乳・人参ジャムサンド
4	土		麦茶・トマトツナスパゲッティ キャベツ納豆和え・果物	牛乳・果物	牛乳・市販菓子
6	月	ごはん	味噌汁(サツマ芋・長葱)・豚肉ごま焼き 切干大根とツナのサラダ・果物	牛乳・果物	麦茶・鉄強化チーズ
7	火	ごはん	けんちん汁・たら味噌焼き・さつま芋の含め煮 果物	牛乳・果物	牛乳・メロンパン
8	水	ごはん	味噌汁(大根・麩)・豆腐ハンバーグ・ごま人参 果物	牛乳・果物	牛乳・市販菓子
9	木	ごはん	豆乳味噌汁(小松菜・えのき)・鮭ざんぎ 白菜お浸し・果物	牛乳・果物	牛乳・市販菓子
10	金	ごはん	味噌汁(大根・シジ)・豆腐のツナ焼き ブロッコリー中華和え・果物	牛乳・果物	牛乳・市販菓子
11	土		ちゃんこ風うどん・南瓜のグラッセ風・果物	牛乳・果物	牛乳・市販菓子
13	月	ごはん	麦茶・ポークカレー・ブロッコリー生姜和え・果物	牛乳・果物	牛乳・つぶつぶコーンパン
28	火	バターロール	人参ポタージュ・鶏肉のソース焼き ほうれん草醤油マヨネーズ・果物	牛乳・果物	牛乳・焼きおにぎり
29	水	ごはん	味噌汁(芋・玉葱)・鶏肉みそ焼き チンゲン菜ツナ和え・果物	牛乳・果物	牛乳・ラスク
14	火	誕生会	バターロール・コーンポタージュ・鶏肉の照り焼き 人参グラッセ・果物	1歳…牛乳・果物 2～5歳…ジュース	牛乳・ケーキ

11月の栄養量		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カリウム mg	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g
目標量	3～5歳児	372	15.2～25.0	12.0～18.2	395	254	2.3	215	0.28	0.33	22	1.5
	1～2歳児	456	14.8～22.8	10.1～15.2	432	216	2.2	192	0.24	0.29	19	1.4
平均値	3～5歳児	372	17.5	16.5	840	292	2.3	225	0.39	0.42	33	1.4
	1～2歳児	464	17.8	15.2	835	275	2.2	203	0.37	0.40	37	1.3

<参考>その他の栄養量の平均値

※食物繊維

- 3～5歳児 3.9 g
- 1～2歳児 3.9 g