

(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
2	月	ごはん	味噌汁(小松菜・ナメ)・豚肉の香味焼き 切干大根の炒め煮・果物	牛乳・果物	ヨーグルト・鉄強化菓子
3	火	ごはん	味噌汁(ワリ・麩)・チャプチェ・大根コーン和え 果物	牛乳・果物	牛乳・スイートポテト
4	水	ごはん	味噌汁(小松菜・大根)・さばソース焼き キャベツと人参のサラダ・果物	牛乳・果物	牛乳・南瓜ジャムサンド
5	木	ごはん	味噌汁(豆腐・水菜)・ポークチャップ 小松菜のサラダ・果物	牛乳・果物	牛乳・ゆでとうもろこし 市販菓子
6	金	ごはん	味噌汁(サマ芋・玉葱)・鮭フライ・白菜お浸し 果物	牛乳・果物	牛乳・レーズンパン
7	土		味噌ラーメン・小松菜ツナ和え・果物	牛乳・果物	牛乳・市販菓子
9	月	ごはん	麦茶・ポークカレー・ブロッコリーごま和え・果物	牛乳・果物	牛乳・市販菓子
10	火	ごはん	味噌汁(キャベツ・ワカメ)・大豆かき揚げ 胡瓜のおかか和え・果物	牛乳・果物	牛乳・市販菓子
25	水	ごはん	味噌汁(小松菜・エノキ)・ほっけの味噌焼き 人参の鶏そぼろ煮・果物	牛乳・果物	牛乳・市販菓子
12	木	ごはん	味噌汁(人参・玉葱)・豚肉のごま揚げ 小松菜納豆和え・果物	牛乳・果物	牛乳・ポテトケーキ
13	金	バターロール	南瓜ポターージュ・たらのムニエル風・春雨サラダ 果物	牛乳・果物	牛乳・市販菓子
14	土		五目うどん・小松菜中華和え・果物	牛乳・果物	牛乳・市販菓子
11	水	誕生会	バターロール・スープ・ハンバーグ ダイスサラダ・果物	牛乳・果物…1歳 ジュース…2～5歳	牛乳・ケーキ
秋の遠足			18日ふじ組、19日たんぽぽ組、20日もも・ちゅうりっぷ組、25日ゆり組です。 各クラス当日は雨天でもお弁当を持参してください。 全クラスジュースを飲みます。		

9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	エネルギー 比率 13～20%	エネルギー 比率 20～30%	395	254	2.3	215	0.28	0.33	22	1.5
	1～2歳児	456	エネルギー 比率 13～20%	エネルギー 比率 20～30%	432	216	2.2	192	0.24	0.29	19	1.4
平均値	3～5歳児	372	18.1	16.8	886	303	2.3	217	0.46	0.46	31	1.5
	1～2歳児	458	18.2	15.2	877	279	2.2	197	0.45	0.42	35	1.4

<参考>その他の栄養量の平均値 【たんぱく質・脂質のエネルギー比率 3～5歳児】※主食を含んだ給食と栄養量に対して算出

※食物繊維

3～5歳児 3.8 g

1～2歳児 3.9 g

○たんぱく質 15.1%  
○脂質 27.7%

【たんぱく質・脂質のエネルギー比率 1～2歳児】

○たんぱく質 15.9%  
○脂質 29.9%