	_	
Car	111000000	5
€.5	~~ > (~ ~ ^	· >
20	2000	
(37)		_





献







数字												
株の調子を				-	3色食品群	-					エネルギー	
************************************		昼	1 🖂	*****		// v						おやつ
20		食		熱や力になるもの				栄養価		栄養価	脂質	83797
************************************		_			なるもの	整える	落花生・そば・		炭水化物		炭水化物	
1			かげたあとほうれん昔のカリーバッチーー	で毎、油・デキ・砂糖	他内, 丹並	かばたよりはみわり昔		440		220		
大 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次				こ取・油・こま・砂槽	幾肉・午乳		孔•小友					7 4 1
カー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・		.1.							I -			
日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本	9	火										ホテト
			ブルーツ(日桃缶)			人参			g		g	
10									g		g	牛乳
10				ご飯・砂糖・春雨・ごま油			卵•小麦•乳				kcal	
3 - グルト					ヨーグルト	コーン・キャベツ		18.4	g	13.8	g	
1 1 大 1 1 1 1 1 1 1	10	水						7.4	g	5.6	g	ホットケーキ
# 記し建筑の米野天ぶら 2			ヨーグルト					63.6	g	47.7	g	
11 本 17 本 17 本 17 本 18 本 17 を 17 本 18 本 17 を 17 本 18 本 18 本 18 本 19 を 18 本 19 を 19 を								1.4	g	1.1	g	牛乳
11 本			鮭と根菜の米粉天ぷら	ご飯・米粉・油	秋鮭・豚肉	ごぼう・人参・白菜・かぶ・	小麦	411	kcal	308	kcal	
11 大 (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大			豚肉と白菜の重ね煮	- MA 71113 IM	D GML 1377 3		*					ハッシュド
12 2 2 2 2 2 2 2 2 2	11	木	ご飯・みそ汁			0490 1777			_			ポテト
12 金 12 金 12 13 14 15 15 15 15 15 16 17 17 17 17 17 17 18 18												4.21
豆腐の野菜糸んがけ コルノローサラダ			,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,								-	
12 金 (大根のすぎ葉 大根のすぎ葉 大成の方面を			i 一 庭の野葱あんかけ	デ新、上面料、砂鉱、	三府,館内	エわざ. 1 や. ナレベツ	小土,如				0	丁化
12 金 終分強化!ふりかけてはん みそ計					立 桷 * 鳺 四		小友*卵					
13	10	_		マヨネース		校豆•小松采•大根						
13 大 1.0	12	亚										おせんべい
13 13 14 カルーライス			み七汁								g	
13									~		g	牛乳
13				小麦・片栗粉・ごま油・	牛乳・素干しエビ・豚肉・	玉ねぎ・人参・コーン・	乳・えび・小麦・	628	kcal	471	kcal	
13 土 フルーツ(リンゴ)				ご飯・じゃが芋・油・砂糖・	ツナフレーク缶	キャベツ・りんご	卵	21.4	g	16.1	g	バーム
15 月 黄金かイのごまみそ煮 満成の野菜炒め ご飯・ごま・砂糖・油 カルイ・鶏肉・油揚げ 生姜・人参・ワカメ・ 玉ねぎ・ほうれん草・白菜・ オレンジ 13.9 g 44 kcal 13.9 g 44 45.9 g 44 45.9 g 45.9 g	13	土	フルーツ(リンゴ)	マヨネーズ				20.1	g	15.1		クーヘン
15 月 黄金かイのごまみそ煮 満成の野菜炒め ご飯・ごま・砂糖・油 カルイ・鶏肉・油揚げ 生姜・人参・ワカメ・ 玉ねぎ・ほうれん草・白菜・ オレンジ 13.9 g 44 kcal 13.9 g 44 45.9 g 44 45.9 g 45.9 g								88.6	g	66.5	g	
15 月 黄金かイのごまみそ煮 鶏肉の野菜炒め 一部 一部 一部 一部 一部 一部 一部 一											-	生乳.
15 月			黄金カレイのごまみそ煮	ブ飯・ブ主・砂錘・油	カレイ・鶏肉・油揚げ	生姜・人参・ワカメ・	小麦				kcal	1.70
15 月 二酸・寸まと汁 フルーツ(オレンジ) フ酸・油・砂糖・ビやが芋・				CMX Cox P/Mi iiii	746 1 2964 INTER()		11.2					
16 大	15	В										おせんべい
10 大	13	л				4000						わらかくい
16 火 一次			JN-J(4VJJ)									11.75
Table Ta			district to the condition of the		dr. 1							午乳
11.3 g 8.5 g 79.7 11.3 g 8.5 g 79.7 12 g 9.9 g 4.35 g 9.9 g 17 水 ご飯・みそ汁 白糸タラのごま煮 大根のぐず煮 大板のぐず煮 大板のぐず煮 大板のぐず煮 大板のぐず煮 大板のです煮 大板のです。					鶏肉・ちりめん十し		小麦					
17 大根のです煮 一位糸グラのごま煮 一位糸グラ 人参・水菜・大根・枝豆・				こま油		玉ねき・こほう						
12 R 10 10 R 12 R 12 R 12 R 13 R 12 R 13 R 14 R 15 R 14 R 15 R 15	16	火	こ敗・み七汁						-		g	ワッフル
日糸分ラのごま煮 大根のぐす煮 大根のぐす煮 大根のぐす煮 大根のぐす煮 大根のぐす煮 大根のぐす煮 大根のぐす煮 大根のぐす煮 大根のぐす煮 大根のでくす煮 大根のでくす煮 大根のでくす煮 大根のでくす煮 大根のでくす煮 大根のでくす煮 大根のでくす煮 大根のでくす煮 大根のでくす。 大根のでくず。 大根のでくが、											g	
大根のぐず煮 焼ふ ワカメ・オレンジ 11.6 g 8.7 g 2.7 g 2.0 g ホ小 フカメ・オレンジ 11.6 g 8.7 g 2.7 g 2.0 g ホ小 フルーツ(オレンジ)								1.2	g	0.9	g	牛乳
17 水 二次 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次			白糸タラのごま煮	ご飯・ごま・砂糖・片栗粉・	白糸タラ	人参·水菜·大根·枝豆·	小麦	300	kcal	225	kcal	
17 水 二次 二次 三次 三次 三次 三次 三次 三次			大根のくず煮	焼ふ		ワカメ・オレンジ		11.6	g	8.7	g	
Tull Tull	17	水	ご飯・みそ汁						_			ホットケーキ
11									-			
18 本											σ	生到
18 本 みそれ 大人 大人 大人 大人 大人 大人 大人 大			豚丼	ご飯・ご主油・砂糖	胶内, 十二	玉わぎ・ガロンピーフ・	小去				kcal	. 70
18 木 みそ汁 フルーツ(白桃缶) 大根き・白桃缶 94 g 643 g 12 g 99 g 12 g 10 7 g 10 4 g 10 7 g 10 4 g 76 5 g 16 g 16 g 16 g 17 g 18 g 18 g 18 g 18 g 18 g 18 g 18 g 18				一州 一小川 沙伽	mert /\land		1.10					フルーツ
フルーツ(白桃伯)	18	*							I -			フルーラ ヨーグルト
19 金 (大根の甘辛煮 大根の甘辛煮 大根の甘辛煮	10	//				1244号。日秋田						コークルト
プリナボテトコロック 大根の甘辛煮 大板の甘辛煮 大板の甘辛油・小麦粉 ハシ・インゲン・万能ねぎ 大板の甘辛煮 大参・インゲン・万能ねぎ 10.7 g 10.4 g 7.8 g 10.4 g 7.6.5 g 57.4 g 1.6 g 12.1 g 年前 エネルギー人なはて質用質質な力・エネルギー氏な目 大人はて質度 肝質度 淡水化物 塩分度 1.6 g 1.2 g 年乳 390/161/108/57/1.2 末満 423 1.6.4 10.7 g 10.7			ノ/▼ ノ (口17L円)								g	AL 1750
19 金 大根の甘辛煮 パン粉・砂糖・そうめん 人参・インゲン・万能ねぎ 10.7 g 10.4 g 7.8 g おせ、7.8 g 1.8 g			NAL-48-1	when to really at a first		men 1 100 h	. 4				g	- 11
19 金 鉄分強化1.5-りかけごはんすました 104 g 78 g 78 g 765 g 574 g 8 12 g 423 年齢 エネルギーたんぱく質の振覚性分子である。 当日平均栄養素 勝質 27 kmである。 版水化物 塩分を37 642 1.3 3-5-該 390/16.1/10.8/57/12.末請 423 154 107 642 1.3					ツアノレーク缶・大豆		小友					
すまし汁 76.5 g 57.4 g 1.6 g 1.2 g 年乳 2.7 g 1.6 g 1.7 g				バン粉・砂糖・そうめん		人参・インゲン・万能ねぎ			-			ļ
学養目標量 当月平均栄養素 1.6 g 1.2 g 牛乳	19	金										おせんべい
第一			すまし汁					76.5	g	57.4	g	
年齢 エネルギー/たんぱく質/脂質/塩分 エネルギーKcal たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g 3~5歳 390/16.1/10.8/57/1.2未満 423 15.4 10.7 642 1.3											g	牛乳
3~5歳 390/16.1/10.8/57/12未満 423 15.4 10.7 64.2 1.3			栄養目標量									
			エネルギー/たんぱく質/脂質/塩分						1			
1~4版 285/11.8/1.9/41.1/0.9本演 317 11.6 8.0 48.2 1.0			390/16.1/10.8/57/1.2未満						4			
	1~	4威	285/11.8/7.9/41.7/0.9未満	317	11.6	8.0	48.2	1.0	J			

A -
28







				3色食品群		1					
	В	. —		∂巴艮加研		アレルギー	3~5歳	エネルギー タンパク質	1~2歳	エネルギー	
	昼	1月	熱や力になるもの	血や肉や骨に	体の調子を	(乳・卵・小麦・	3~3成		1~2成		おやつ
	食	17.3	W. 1. MOR. 2000	なるもの	整える		水 Je im	胎貝 炭水化物	不延Щ	HI E	
						落花生・そば・ えび・かに		塩分		塩分	
		カレーライス	小麦・片栗粉・ごま油・	牛乳・素干しエビ・豚肉・	玉ねぎ・人参・コーン・	乳・えび・小麦・	628	kcal	471	kcal	
		ツナマヨサラダ	ご飯・じゃが芋・油・砂糖・	ツナフレーク缶	キャベツ・りんご	卵	21.4	g	16.1	g	バーム
20	土	フルーツ(リンゴ)	マヨネーズ				20.1	g	15.1	g	クーヘン
							88.6	g	66.5	g	
							1.7	g	1.3	g	牛乳
		スケソウタラの野菜あんかけ	ご飯・片栗粉・油・じゃが芋	納豆・スケソウタラ・玉子	玉ねぎ・ピーマン・人参・	小麦・卵	392	kcal	294	kcal	
		じゃが芋の甘辛煮	砂糖・花ふ		グリンピース		15.6	g	11.7	g	
22	月	納豆ごはん・すまし汁					7.6	g	5.7	g	おせんべい
							62.9		47.2		
							1.0		0.8		牛乳
		冬野菜のクリームシチュー	ご飯・油・砂糖・マヨネーズ	雜肉,生羽	白菜・玉ねぎ・かぶ・人参・	到•小去•邸		kcal		kcal	1 70
		かぼちゃのサラダ	CM III IVIII CALL X	Mara I 10	パセリ・かぼちゃ・枝豆・	16 (1/X)P	13.1		9.8		スイート
23	ı,	ご飯			みかん		14.1		10.6		ポテト
	^	フルーツ(みかん)			->/4/0		65.2		48.9		4.71
		> (-) (10)					1.3	-	1.0		牛乳.
		親子丼	ご飯・砂糖・春雨・ごま油	鶏肉·玉子·豆腐·	玉ねぎ・のり・小松菜・	卵・小麦・乳		kcal		kcal	1 114
		春雨サラダ	Cpx・砂帽*甘内*Cま街	カログルト コーグルト	大参・コーン・キャベツ	如:小久*北	18.4		13.8		
24	ъk	みそ汁		コークルト	八少・コーン・キャハツ		7.4		13.8 5.6		ホットケーキ
24	//	ヨーグルト									ホットケーキ
		3-9701					63.6		47.7		牛乳.
\vdash		鮭と根菜の米粉天ぷら	≠or www.st.	tiat mater	white the date to be	1 -60	1.4	_	1.1		牛乳
		豚肉と白菜の重ね煮	ご飯・米粉・油	秋鮭・豚肉	ごぼう・人参・白菜・かぶ・	小麦		kcal		kcal	
0.5	+				しめじ・オレンジ		15.6		11.7		errichate I.
25	\wedge	ご飯・みそ汁					10.7		8.0		原宿ドック
		フルーツ(オレンジ)					59.2	_	44.4		
		- de - made b 1 1 1 1					0.9		0.7		牛乳
		豆腐の野菜あんかけ	ご飯・片栗粉・砂糖・	豆腐•鶏肉	玉ねぎ・人参・キャベツ・	小麦•卵		kcal		kcal	
		コールスローサラダ	マヨネーズ		枝豆・小松菜・大根		14.0		10.5		
26	金	鉄分強化!ふりかけごはん					10.8	g	8.1		おせんべい
		みそ汁					53.7	g	40.3	g	
							1.3	g	1.0	g	牛乳
		カレーライス	小麦・片栗粉・ごま油・	牛乳・素干しエビ・豚肉・	玉ねぎ・人参・コーン・	乳・えび・小麦・	628	kcal	471	kcal	
		ツナマヨサラダ	ご飯・じゃが芋・油・砂糖・	ツナフレーク缶	キャベツ・りんご	卵	21.4	g	16.1	g	バーム
27	土	フルーツ(リンゴ)	マヨネーズ				20.1		15.1	g	クーヘン
							88.6	g	66.5	g	
							1.7	g	1.3	g	牛乳
I		黄金カレイのごまみそ煮	ご飯・ごま・砂糖・油	カレイ・鶏肉・油揚げ	生姜・人参・ワカメ・	小麦	325	kcal	244	kcal	
		鶏肉の野菜炒め			玉ねぎ・ほうれん草・白菜・		13.9	g	10.4	g	
29	月	ご飯・すまし汁			オレンジ		5.9		4.4		おせんべい
		フルーツ(オレンジ)					52.7	_	39.5	-	
							1.2	_	0.9		牛乳.
		鶏肉とかぶの甘辛煮	ご飯・油・砂糖・じゃが芋・	鶏肉・ちりめん干し	かぶ・しめじ・人参・	小麦		kcal		kcal	
		じゃが芋の塩炒め	ごま油		玉ねぎ・ごぼう		13.8		10.4		
30	火	ご飯・みそ汁					11.3	-	8.5		ワッフル
							58.0		43.5		
							1.2	_	0.9	о В	牛乳.
		白糸タラのごま煮	ご飯・ごま・砂糖・片栗粉・	白糸タラ	人参・水菜・大根・枝豆・	小麦		kcal		kcal	1.40
		大根のくず煮	焼ふ	ロハノノ	ワカメ・オレンジ	7.2	11.6		8.7		
31	σk	ご飯・みそ汁	NEWS		////・4 レンン						de 1 &c t-
31	\J\	フルーツ(オレンジ)					2.7		2.0		ホットケーキ
		7/V 7(4V22)					55.6	_	41.7		生乳.
		L	 を見た目で分かりやすくする		1	1	1.1	g	0.8	g	十孔

※3色食品群は食品中に含まれる栄養素を見た目で分かりやすくする為の目安です。 ※香学料や記油・みそなどの調味料は3色食品群に分類されない為、記載しておりません。 ※都合により、敵立を変更する場合がございます。