

# 幼児食献立表

枚方市立保育所(一般)

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は12歳 10時おやつ)	エネルギーたんぱく質脂質・塩分 ( )は1・2歳
01 金	ごはん、カラスガレイの照焼き、五目豆、じゃがいものみそ汁、(幼)型抜きチーズ	牛乳(0g)、/ふわふわチップ(0g)、/米(50g)、/カラスガレイ(1切)、濃口しょうゆ(1g)、料理酒(1g)、なたねサラダ油(1g)、さとう(1g)、濃口しょうゆ(2g)、みりん(1g)、でんぷん(1g)、/だし(15g)、ちくわ(3g)、にんじん(5g)、ごぼう(3g)、干ししいたけ(0g)、さとう(2g)、濃口しょうゆ(2g)、けずりぶし(0g)、/じゃがいも(25g)、うすあげ(3g)、たまねぎ(15g)、チンゲンサイ(6g)、にんじん(5g)、なす(3g)、けずりぶし(2g)、みそ(8g)、/牛乳(140g)、/ひきスティック(10g)、/ごぼうスナック(10g)、/メロン(40g)。	◎牛乳、◎ふわふわチップにんじん味、牛乳、ひじきスティック、ごぼうスナック、メロン。	520(465) 22.6(21.3) 13.8(13.5) 1.8(1.4)
02 土	かやくうどん、じゃがいものそぼろ煮	牛乳(0g)、/元気野菜入りソフトせん1g(0枚)、/干しうどん(55g)、鶏もも肉(30g)、うすあげ(5g)、たまねぎ(20g)、にんじん(5g)、干ししいたけ(1g)、干しわかめ(0g)、あおねぎ(3g)、だし昆布(1g)、けずりぶし(3g)、濃口しょうゆ(6g)、みりん(2g)、/豚ミンチ肉(10g)、じゃがいも(35g)、にんじん(10g)、なたねサラダ油(1g)、さとう(1g)、濃口しょうゆ(2g)、でんぷん(1g)、牛乳(140g)、/元気カリボテミニ(1個)、/たべっ子ハイビーおやさい(1袋)。	◎牛乳、◎元気野菜入りソフトせん、牛乳、元気カリボテミニ、たべっ子ハイビーおやさい	504(462) 21.5(19.2) 14.7(14.3) 3.8(3.0)
04 月	コッペパン、ポークケチャップ、かぼちゃスープ、(幼)パン缶 30g	牛乳(0g)、/元気あまからせん3g(0枚)、/ドッグパン 65g(1個)、ドッグパン(0個)、/豚もも肉(35g)、たまねぎ(30g)、にんじん(10g)、なす(5g)、トマト(1g)、/カサリス(2g)、さとう(1g)、なたねサラダ油(1g)、/ショルダーベーコン(7g)、南瓜ペースト(30g)、かぼちゃ(10g)、たまねぎ(20g)、無塩バター(2g)、牛乳(30g)、生クリーム(2g)、とりからスープ(3g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、/牛乳(140g)、/エスコイン(10g)、/煙のクラッカー(8g)、/すいか(80g)。	◎牛乳、◎元気あまからせん、牛乳、エスコイン、煙のクラッカー、すいか	572(484) 23.6(20.3) 20.8(18.3) 1.0(0.8)
05 火	ごはん、煮魚、ひじきと高野の炒り煮、豆腐のみそ汁	牛乳(0g)、/紫いもチップ(0g)、/米(50g)、/さば(1切)、しょうが(0g)、料理酒(1g)、さとう(2g)、濃口しょうゆ(3g)、みりん(1g)、/芽ひじき(2g)、高野細切り(2g)、うすあげ(3g)、にんじん(5g)、ごぼう(3g)、さんどまめ(3g)、なたねサラダ油(1g)、さとう(2g)、濃口しょうゆ(2g)、けずりぶし(0g)、/木綿豆腐(20g)、じゃがいも(20g)、たまねぎ(15g)、にんじん(5g)、こまつな(6g)、けずりぶし(3g)、みそ(8g)、/牛乳(140g)、/ウインナーソーセージ(0本)、じゃがいも(30g)、たまねぎ(10g)、スッキーニ(5g)、ピーマン(2g)、赤ピーマン(2g)、無塩バター(1g)、とろけるチーズ(10g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、/ペリ(1個)。	◎牛乳、◎紫芋チップ、牛乳、夏野菜のチーズ焼き、ピーチゼリー	583(543) 25.2(23.4) 21.4(21.2) 2.2(1.8)
06 水	ごはん、ゴーヤのかき揚げ、もずくのスープ、焼きのり	牛乳(0g)、/赤ちゃんせんべい(0枚)、/米(50g)、/ささみフレーク(10g)、蒸し焼き割り大豆(10g)、かぼちゃ(20g)、たまねぎ(15g)、にんじん(10g)、にがり・ゴーヤ(5g)、こま(1g)、たまご(5g)、小麦粉(6g)、でんぷん(4g)、食塩(0g)、なたね油(6g)、/もずく(10g)、木綿豆腐(10g)、たまねぎ(12g)、にんじん(5g)、えのきたけ(5g)、チンゲンサイ(6g)、あおねぎ(3g)、けずりぶし(2g)、とりからスープ(2g)、濃口しょうゆ(1g)、食塩(0g)、こま油(0g)、/焼きのり小袋(1袋)、/牛乳(140g)、/小麦粉(15g)、ココア(1g)、さとう(6g)、なたねサラダ油(5g)、食塩(0g)、/みかん(1個)。	◎牛乳、◎赤ちゃんせんべい、牛乳、ココアちんすこう、冷凍みかん	625(549) 18.6(16.9) 21.9(19.4) 0.5(0.4)
07 木	どうもろこしごはん、鯖のごま味噌焼き、野菜ソテー、そうめん汁、みかん缶	牛乳(0g)、/全粒粉クラッカー☆(0g)、/米(45g)、どうもろこし(10g)、食塩(0g)、料理酒(1g)、/さわら(1切)、みそ(3g)、濃口しょうゆ(1g)、みりん(1g)、料理酒(1g)、さとう(1g)、こま(1g)、/焼豚(6g)、キャベツ(30g)、チンゲンサイ(10g)、にんじん(5g)、スッキーニ(5g)、なたねサラダ油(1g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、/そうめん(8g)、たまねぎ(15g)、にんじん(6g)、オクラ(3g)、食塩(0g)、濃口しょうゆ(2g)、だし昆布(1g)、けずりぶし(2g)、/みかん缶(40g)、/牛乳(140g)、/ミニ動物ビスケット(1袋)、/きらきらコーンのおぼしさま(1袋)。	◎牛乳、◎全粒粉クラッカー、牛乳、ミニ動物ビスケット、きらきらコーンのおぼしさま	542(532) 21.7(21.6) 15.4(17.3) 1.2(1.0)
08 金	ごはん、洋風おでん、なすの味噌汁、ツナのふりかけ	牛乳(0g)、/ふわふわチップ(0g)、/米(50g)、/豚もも肉(20g)、しょうが(0g)、たまねぎ(30g)、にんじん(15g)、板こんにやく(10g)、じゃがいも(35g)、グリーンピース(3g)、さとう(2g)、濃口しょうゆ(3g)、純カレー粉(0g)、とりからスープ(2g)、/木綿豆腐(20g)、うすあげ(3g)、なす(10g)、たまねぎ(10g)、にんじん(5g)、こまつな(6g)、けずりぶし(3g)、みそ(8g)、/ツナ(10g)、しょうが(0g)、こま(1g)、さとう(1g)、みりん(1g)、濃口しょうゆ(0g)、料理酒(1g)、/ショアプレーン(1本)、/たべっ子どうぶつバター味(1袋)、/元気あまからせん(2枚)。	◎牛乳、◎ふわふわチップにんじん味、ショア、たべっ子どうぶつバター味、元気あまからせん	531(514) 23.1(22.2) 10.4(12.4) 1.8(1.4)
09 土	ナポリタンスパゲティ、豆腐のすまし汁	牛乳(0g)、/元気野菜入りソフトせん1g(0枚)、/スパゲティ(50g)、バラベーコン(17g)、たまねぎ(30g)、にんじん(10g)、ピーマン(3g)、なたねサラダ油(2g)、トマトピューレ(デルモテ) (20g)、トマト(10g)、カサリス(2g)、さとう(2g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、/木綿豆腐(20g)、じゃがいも(15g)、にんじん(5g)、干しわかめ(0g)、だし昆布(1g)、けずりぶし(2g)、濃口しょうゆ(2g)、食塩(0g)、/牛乳(140g)、/ミニ野菜スティック(1袋)、/ソフトせんべい塩味(1袋)。	◎牛乳、◎元気野菜入りソフトせん、牛乳、ミニ野菜スティック、ソフトせんべい塩味	504(462) 18.1(16.5) 17.3(16.4) 0.8(0.6)
11 月	ごはん、夏野菜カレー、ビーフソテー、(幼)みかん缶 30g	牛乳(0g)、/元気あまからせん3g(0枚)、/米(60g)、/牛もも肉(20g)、たまねぎ(35g)、にんじん(10g)、かぼちゃ(25g)、なす(10g)、トマト(10g)、スッキーニ(5g)、にんじく(1g)、しょうが(1g)、なたねサラダ油(2g)、コクと旨みのまろやかカレー(7g)、カレー(3g)、トマト(3g)、カサリス(1g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、/焼豚(6g)、ビーフソテー(7g)、キャベツ(30g)、たまねぎ(10g)、にんじん(6g)、なたねサラダ油(1g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、/牛乳(140g)、/ミルクスティック(12g)、/ねじりん棒(8g)、/すいか(80g)。	◎牛乳、◎元気あまからせん、牛乳、ミルクスティック、ねじりん棒、すいか	640(532) 17.9(15.7) 20.3(18.2) 1.4(1.1)
12 火	ごはん、鶏肉の南蛮漬、豆腐のすまし汁、焼きのり	牛乳(0g)、/紫いもチップ(0g)、/米(50g)、/鶏もも皮なし(45g)、しょうが(0g)、濃口しょうゆ(1g)、でんぷん(10g)、なたね油(4g)、たまねぎ(12g)、にんじん(5g)、きゅうり(5g)、さとう(1g)、米酢(2g)、濃口しょうゆ(3g)、/木綿豆腐(20g)、たまねぎ(15g)、にんじん(5g)、こまつな(4g)、干しわかめ(0g)、だし昆布(1g)、けずりぶし(2g)、食塩(0g)、濃口しょうゆ(2g)、/焼きのり小袋(1袋)、/牛乳(140g)、/ホットケーキミックス(25g)、無糖ヨーグルト(8g)、スキムミルク(4g)、無塩バター(4g)、さとう(2g)、/ミニトマト(30g)、さとう(4g)。	◎牛乳、◎紫芋チップ、牛乳、ヨーグルトホットケーキ、トマトジャム	602(530) 23.1(20.3) 17.7(16.8) 1.2(1.0)
13 水	ごはん、ホッケの塩焼き、冬瓜のそぼろ煮、豆腐のみそ汁	牛乳(0g)、/赤ちゃんせんべい(0枚)、/米(50g)、/ほっけ(1切)、食塩(0g)、/とうがん(40g)、豚ミンチ肉(10g)、にんじん(5g)、えだまめ(3g)、でんぷん(1g)、みりん(2g)、濃口しょうゆ(2g)、けずりぶし(1g)、/木綿豆腐(20g)、たまねぎ(15g)、えのきたけ(6g)、にんじん(5g)、こまつな(6g)、けずりぶし(3g)、みそ(8g)、/牛乳(140g)、/どうもろこし(55g)、食塩(0g)、/野菜スナック(7g)、/国産りんごゼリー 40g(1個)。	◎牛乳、◎赤ちゃんせんべい、牛乳、茹でどうもろこし、野菜スナック、国産りんごゼリー	513(464) 23.9(22.4) 14.0(13.5) 1.4(1.2)
14 木	ごはん、チャブチェ、卵とわかめのスープ、(幼)焼きのり	牛乳(0g)、/全粒粉クラッカー☆(0g)、/米(50g)、/豚もも肉(30g)、しょうが(1g)、料理酒(1g)、たまねぎ(25g)、にんじん(15g)、ピーマン(5g)、にら(5g)、春雨(8g)、こま(1g)、なたねサラダ油(1g)、さとう(2g)、濃口しょうゆ(3g)、食塩(0g)、こま油(1g)、/たまご(15g)、干しわかめ(0g)、たまねぎ(20g)、にんじん(5g)、あおねぎ(3g)、えのきたけ(3g)、とりからスープ(3g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、濃口しょうゆ(1g)、/牛乳(140g)、/元気薄焼きせんべい(2枚×20袋)(1枚)、/アンパンマンのひとくちビスケット4連(1袋)、/ハイ! チーズ(1個)。	◎牛乳、◎全粒粉クラッカー、牛乳、元気薄焼きせんべい、アンパンマンのひとくちビスケット、ハイ! チーズ	598(585) 22.2(20.8) 20.8(22.0) 1.5(1.3)

# 幼児食献立表

枚方市立保育所(一般)

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は12歳 10時おやつ)	エネルギーたんぱく質脂質・塩分 ( )は1・2歳
15 金	ごはん、鮭の漬け焼き、なすの炒め煮、じゃがいものみそ汁、(幼)ハイ！チーズ	牛乳(0g)、/ふわりわちっ(0g)、/米(50g)、/秋鮭(1切)、料理酒(0g)、さとう(1g)、濃口しょうゆ(2g)、みりん(1g)、/ショルダーベーコン(6g)、なす(30g)、ピーマン(5g)、にんじん(3g)、なたねサラダ油(1g)、さとう(1g)、濃口しょうゆ(1g)、みりん(1g)、ごま油(0g)、/うすあげ(3g)、じゃがいも(25g)、たまねぎ(15g)、にんじん(5g)、あおねぎ(3g)、けすりぶし(2g)、みそ(8g)、/牛乳(140g)、/食パン(1枚)、ちりめんじゃこ(5g)、マヨドレッシング(7g)、さざみのみ(0g)。	◎牛乳、◎ふわりわちっ(0g)、にんじん味、牛乳、のり、じゃこトースト	558(529) 26.1(25.3) 16.9(17.4) 2.4(2.1)
16 土	かやくうどん、じゃがいものそぼろ煮	牛乳(0g)、/元気野菜入りソフトせん1g(0枚)、/干しうどん(55g)、鶏もも肉(30g)、うすあげ(5g)、たまねぎ(20g)、にんじん(5g)、干ししいたけ(1g)、干しわかめ(0g)、あおねぎ(3g)、だし昆布(1g)、けすりぶし(3g)、濃口しょうゆ(6g)、みりん(2g)、/豚ミンチ肉(10g)、じゃがいも(35g)、にんじん(10g)、なたねサラダ油(1g)、さとう(1g)、濃口しょうゆ(2g)、てんぷん(1g)、/牛乳(140g)、/元気カリポテニ(1個)、/たべっ子ハイビーおやさい(1袋)。	◎牛乳、◎元気野菜入りソフトせん、牛乳、元気カリポテニ、たべっ子ハイビーおやさい	504(462) 21.5(19.2) 14.7(14.3) 3.8(3.0)
19 火	ごはん、豚肉の焼肉風、豆腐のすまし汁、(幼)パン缶 30g	牛乳(0g)、/紫いもチップ(0g)、/米(50g)、/豚もも肉(35g)、しょうが(0g)、たまねぎ(25g)、キャベツ(30g)、ピーマン(5g)、にんじん(5g)、さとう(2g)、濃口しょうゆ(1g)、みそ(2g)、なたねサラダ油(1g)、/木綿豆腐(25g)、たまねぎ(15g)、チンゲンサイ(7g)、にんじん(5g)、あおねぎ(3g)、だし昆布(1g)、けすりぶし(2g)、濃口しょうゆ(2g)、食塩(0g)、/牛乳(140g)、/じゃがいも(65g)、なたね油(4g)、食塩(0g)、/みかん(1個)。	◎牛乳、◎紫いもチップ、牛乳、フライドポテト、冷凍みかん	501(452) 20.0(17.4) 15.6(14.9) 0.7(0.6)
20 水	うすまきパン、ホキのムニエル、洋風ひじき、豆のクリームスープ	牛乳(0g)、/赤ちゃんせんべい(0枚)、/うすまきパン(1個)、うすまきパン(0個)、/ホキ(1切)、食塩(0g)、こしょう(0g)、白ワイン(1g)、小麦粉(3g)、無塩バター(4g)、/芽ひじき(2g)、ショルダーベーコン(3g)、にんじん(5g)、コーン(5g)、ピーマン(3g)、オリーブ油(1g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、濃口しょうゆ(1g)、/ショルダーベーコン(7g)、白いんげん豆ペースト(30g)、たまねぎ(35g)、にんじん(5g)、しめじ(6g)、チンゲンサイ(6g)、なたねサラダ油(1g)、牛乳(30g)、スキムミルク(3g)、生クリーム(2g)、とりからスープ(4g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、/牛乳(140g)、/エスコイン(10g)、/畑のクラッカー(8g)、/すいか(80g)。	◎牛乳、◎赤ちゃんせんべい、牛乳、エスコイン、畑のクラッカー、すいか	592(508) 27.4(24.7) 20.6(18.3) 1.7(1.4)
21 木	ごはん、洋風おでん、なすの味噌汁、焼きのり	牛乳(0g)、/全粒粉クラッカー☆(0g)、/米(50g)、/豚もも肉(20g)、しょうが(0g)、たまねぎ(30g)、にんじん(15g)、板こんにゃく(10g)、じゃがいも(35g)、グリーンピース(3g)、さとう(2g)、濃口しょうゆ(3g)、純カレールー(0g)、とりからスープ(2g)、/木綿豆腐(20g)、うすあげ(3g)、なす(10g)、たまねぎ(10g)、にんじん(5g)、こまつな(6g)、けすりぶし(3g)、みそ(8g)、/焼きのり(1g)、/牛乳(140g)、/ミニ動物ビスケット(1袋)、/1歳からのサッポロポテト(1袋)。	◎牛乳、◎全粒粉クラッカー、牛乳、ミニ動物ビスケット、1才からのサッポロポテト	523(517) 19.9(18.9) 13.1(14.6) 1.6(1.3)
22 金	ごはん、魚の照焼、五目豆、糸かまぼこのすまし汁	牛乳(0g)、/ふわりわちっ(0g)、/米(50g)、/あなご白焼き(35g)、カラスガイ(0切)、濃口しょうゆ(1g)、料理酒(1g)、なたねサラダ油(1g)、さとう(1g)、濃口しょうゆ(2g)、みりん(1g)、てんぷん(1g)、/だいたい(15g)、ちくわ(3g)、にんじん(5g)、ごぼう(3g)、干ししいたけ(0g)、さとう(2g)、濃口しょうゆ(2g)、けすりぶし(0g)、/糸かまぼこ(10g)、なかいも(15g)、たまねぎ(15g)、にんじん(5g)、チンゲンサイ(6g)、えのきたけ(5g)、だし昆布(1g)、けすりぶし(2g)、食塩(0g)、濃口しょうゆ(2g)、/牛乳(140g)、/小麦粉(25g)、/ベーキングパウダー(1g)、さとう(7g)、スキムミルク(3g)、ヨーグルト(無糖)18g、なたねサラダ油(3g)。	◎牛乳、◎ふわりわちっ(0g)、にんじん味、牛乳、ヨーグルト蒸しパン	574(477) 22.8(22.5) 16.7(12.2) 1.1(0.9)
23 土	ナポリタンスパゲティ、豆腐のすまし汁	牛乳(0g)、/元気野菜入りソフトせん1g(0枚)、/スパゲティ(50g)、バラベーコン(17g)、たまねぎ(30g)、にんじん(10g)、ピーマン(3g)、なたねサラダ油(2g)、トマトピューレ(デルタ) (20g)、トマトソース(10g)、/おろし(2g)、さとう(2g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、/木綿豆腐(20g)、じゃがいも(15g)、にんじん(5g)、干しわかめ(0g)、だし昆布(1g)、けすりぶし(2g)、濃口しょうゆ(2g)、食塩(0g)、/牛乳(140g)、/ミニ野菜スティック(1袋)、/ソフトせんべい塩味(1袋)。	◎牛乳、◎元気野菜入りソフトせん、牛乳、ミニ野菜スティック、ソフトせんべい塩味	504(462) 18.1(16.5) 17.3(16.4) 0.8(0.6)
25 月	ごはん、夏野菜のカレー、マカロニソテー	牛乳(0g)、/元気あまからせん3g(0枚)、/米(60g)、/牛もも肉(20g)、たまねぎ(35g)、にんじん(10g)、かぼちゃ(25g)、なす(10g)、トマト(10g)、スズキニ(5g)、にんにく(1g)、しょうが(1g)、無塩バター(2g)、コクと旨みのまろやかカレー(7g)、/おろし(3g)、スキムミルク(3g)、トマトソース(3g)、/おろし(1g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、/ツイストマカロニ(5g)、ツナ(10g)、キャベツ(25g)、にんじん(10g)、なたねサラダ油(1g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、エッグクエアーマヨネーズ(1個)、/ソフール元気ヨーグルト 70g(1個)、/パン缶(20g)、みかん缶(20g)、もも缶(20g)、/ソフトな塩せん 2枚×8袋(1袋)。	◎牛乳、◎元気あまからせん、元気ソフールヨーグルト、フルーツミックス、ソフトな塩せん	574(484) 17.1(16.3) 15.4(13.1) 1.5(1.2)
26 火	ごはん、鮭の漬け焼き、なすの炒め煮、じゃがいものみそ汁	牛乳(0g)、/紫いもチップ(0g)、/米(50g)、/秋鮭(1切)、料理酒(0g)、さとう(1g)、濃口しょうゆ(2g)、みりん(1g)、/ショルダーベーコン(6g)、なす(30g)、ピーマン(5g)、にんじん(3g)、なたねサラダ油(1g)、さとう(1g)、濃口しょうゆ(1g)、みりん(1g)、ごま油(0g)、/うすあげ(3g)、じゃがいも(25g)、たまねぎ(15g)、にんじん(5g)、あおねぎ(3g)、けすりぶし(2g)、みそ(8g)、/牛乳(140g)、/スパゲティ(15g)、焼豚(7g)、キャベツ(20g)、たまねぎ(10g)、にんじん(3g)、なたねサラダ油(2g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、トンカツソース(4g)、/おろし(1g)、/みかん(1個)。	◎牛乳、◎紫いもチップ、牛乳、焼きスパゲティ、冷凍みかん	543(500) 25.2(23.7) 13.9(14.1) 2.1(1.7)
27 水	ごはん、チャブチエ、卵とわかめのスープ	牛乳(0g)、/赤ちゃんせんべい(0枚)、/米(50g)、/豚もも肉(30g)、しょうが(1g)、料理酒(1g)、たまねぎ(25g)、にんじん(15g)、ピーマン(5g)、ら(5g)、春雨(8g)、ごま(1g)、なたねサラダ油(1g)、さとう(2g)、濃口しょうゆ(3g)、食塩(0g)、ごま油(1g)、/たまご(15g)、干しわかめ(0g)、たまねぎ(20g)、にんじん(5g)、あおねぎ(3g)、えのきたけ(3g)、とりからスープ(3g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、濃口しょうゆ(1g)、/牛乳(140g)、/おろし(25g)、さとう(4g)、にんじん(7g)、木綿豆腐(20g)、なたね油(4g)、砂糖糖(1g)。	◎牛乳、◎赤ちゃんせんべい、牛乳、にんじんドーナツ	588(510) 21.7(19.1) 18.7(16.8) 1.2(1.0)
28 木	わかめごはん、ホッケの塩焼き、冬瓜のそぼろ煮、豆腐のみそ汁	牛乳(0g)、/全粒粉クラッカー☆(0g)、/米(50g)、炊き込みわかめ(2g)、/ほっけ(1切)、食塩(0g)、/とうがら(40g)、豚ミンチ肉(10g)、にんじん(5g)、えだまめ(3g)、てんぷん(1g)、みりん(2g)、濃口しょうゆ(2g)、けすりぶし(1g)、/木綿豆腐(20g)、たまねぎ(15g)、えのきたけ(6g)、にんじん(5g)、こまつな(6g)、けすりぶし(3g)、みそ(8g)、/牛乳(140g)、/元気薄焼きせんべい(2枚×20袋)(1枚)、/アンパンマンのひとくちビスケット4連(1袋)、/ハイ！チーズ(1個)。	◎牛乳、◎全粒粉クラッカー、牛乳、元気薄焼きせんべい、アンパンマンのひとくちビスケット、ハイチーズ	566(570) 25.7(25.5) 19.8(21.6) 2.6(2.3)
29 金	ごはん、五目炒め、豆腐のすまし汁、焼きのり	牛乳(0g)、/ふわりわちっ(0g)、/米(60g)、/豚もも肉(20g)、むきえび(20g)、たまねぎ(25g)、にんじん(5g)、キャベツ(20g)、ピーマン(3g)、ピーン(3g)、濃口しょうゆ(2g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、なたねサラダ油(1g)、とりからスープ(2g)、てんぷん(2g)、/木綿豆腐(20g)、たまねぎ(15g)、にんじん(5g)、チンゲンサイ(5g)、干しわかめ(0g)、だし昆布(1g)、けすりぶし(2g)、食塩(0g)、濃口しょうゆ(2g)、/焼きのり小袋(1袋)、/牛乳(140g)、/とうもろこし(55g)、食塩(0g)、/野菜スナック(7g)。	◎牛乳、◎ふわりわちっ(0g)、にんじん味、牛乳、茹でとうもろこし、野菜スナック	505(416) 22.3(19.0) 12.7(12.3) 1.1(0.9)
30 土	味噌ラーメン、切干大根の炒め煮	牛乳(0g)、/元気野菜入りソフトせん1g(0枚)、/干し中華めん(50g)、豚もも肉(30g)、たまねぎ(20g)、キャベツ(10g)、にんじん(6g)、あおねぎ(5g)、とりからスープ(3g)、みそ(7g)、濃口しょうゆ(1g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、だし昆布(1g)、/きりぼしだいこん(4g)、にんじん(6g)、うすあげ(4g)、なたねサラダ油(0g)、さとう(2g)、濃口しょうゆ(2g)、けすりぶし(1g)、/牛乳(140g)、/まあるいクラッカーミニ17g×5連(1袋)、/えびスナック(1袋)。	◎牛乳、◎元気野菜入りソフトせん、牛乳、まあるいクラッカーミニ、えびスナック	516(480) 37.3(35.0) 17.6(17.2) 2.3(1.9)