

# 幼 児 食 献 立 表

2023年10月

枚方市立保育所(一般)

日付	献立名	材料名	おやつ <small>(◎は1.2歳 10時おやつ)</small>	エネルギー たんぱく質 脂質・塩分 <small>( )は1・2歳</small>
02月	ごはん、鶏の唐揚げ、ほうれん草のソテー、豆腐のすまし汁	牛乳(0g)、／ふわふわチップ にんじん味(0g)、／米(50g)、／鶏もも皮なし(45g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、しょうが(0g)、濃口しょうゆ(1g)、みりん(1g)、でんぷん(5g)、なたね油(4g)、／焼豚(7g)、ほうれん草(20g)、キャベツ(15g)、にんじん(5g)、しめじ(4g)、なたねサラダ油(0g)、濃口しょうゆ(1g)、食塩(0g)、／木綿豆腐(20g)、たまねぎ(15g)、だいこん(15g)、あおねぎ(3g)、にんじん(5g)、淡口しょうゆ(2g)、食塩(0g)、だし昆布(1g)、けずりぶし(2g)、／牛乳(140g)、／エースコイン(10g)、／とうもろこしでつくったパフスナック塩味(6g)、／ハイ！チーズ(1個)、	◎牛乳、◎ふわふわチップにんじん味、牛乳、エースコイン、とうもろこしでつくったパフスナック塩味、ハイ！チーズ	537(484) 23.3(21.5) 20.3(19.5) 1.4(1.2)
03火	紅葉ごはん、ほっけの塩焼き、五目豆、豚汁	牛乳(0g)、／メープルスナック(0g)、／米(50g)、にんじん(8g)、だし昆布(1g)、食塩(0g)、淡口しょうゆ(2g)、料理酒(2g)、／ほっけ(1切)、食塩(0g)、／だいず(15g)、れんこん(3g)、にんじん(5g)、板こんにゃく(3g)、干しいたけ(0g)、さとう(2g)、濃口しょうゆ(2g)、けずりぶし(0g)、／豚もも肉(10g)、うすあげ(3g)、さつまいも(20g)、たまねぎ(15g)、しめじ(6g)、ごぼう(3g)、あおねぎ(3g)、けずりぶし(3g)、みそ(8g)、／牛乳(140g)、／ホットケーキミックス(25g)、スキムミルク(3g)、無塩バター(4g)、さとう(3g)、無糖ヨーグルト(8g)、梨(15g)、レモン果汁(1g)、	◎牛乳、◎メープルスナック、牛乳、梨のケーキ	589(527) 27.0(25.1) 16.8(16.0) 2.0(1.6)
04水	うすまきパン、ポークケチャップ、粉吹き芋、和風コーンスープ	牛乳(0g)、／花花せんべい(0g)、／うすまきパン(1個)、うすまきパン(0個)、／豚もも肉(35g)、たまねぎ(25g)、にんじん(15g)、しめじ(5g)、トウモロコシ(4g)、ウスターソース(2g)、さとう(1g)、なたねサラダ油(1g)、／じゃがいも(35g)、にんじん(10g)、食塩(0g)、／北海道クリームコーン(15g)、たまねぎ(25g)、にんじん(5g)、チンゲンサイ(5g)、えのきたけ(5g)、とりからスープ(3g)、けずりぶし(2g)、淡口しょうゆ(2g)、食塩(0g)、／牛乳(140g)、／米(14g)、もち米(13g)、みそ(3g)、さとう(3g)、みりん(1g)、なたねサラダ油(2g)、	◎牛乳、◎花花せんべい、牛乳、五平餅	527(458) 21.9(19.0) 15.0(13.5) 1.4(1.2)
05木	ごはん、焼き鯖のごまだれ、ひじきの炒め煮、白菜のみそ汁、(幼)焼きのり	牛乳(0g)、／畑のクラッカー(0g)、／米(50g)、／さば(1切)、料理酒(0g)、さとう(1g)、濃口しょうゆ(2g)、みりん(1g)、でんぷん(0g)、ごま(1g)、／芽ひじき(2g)、ちくわ(3g)、にんじん(5g)、ごぼう(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)、／うすあげ(3g)、はくさい(20g)、じゃがいも(15g)、たまねぎ(10g)、にんじん(5g)、けずりぶし(2g)、みそ(8g)、／牛乳(140g)、／きなこ餅(2枚)、／KCさかなの学校 6g×30袋(1袋)、	◎牛乳、◎畑のクラッカー、牛乳、きなこ餅、さかなの学校	504(468) 21.0(20.4) 17.8(18.0) 1.9(1.5)
06金	ごはん、八宝菜、春雨スープ、(幼)みかん缶 30g	牛乳(0g)、／ポテトとほうれん草のおせんべい(0g)、／米(60g)、／豚もも肉(15g)、むきえび(20g)、たまねぎ(20g)、にんじん(10g)、はくさい(45g)、チンゲンサイ(5g)、干しいたけ(1g)、なたねサラダ油(1g)、さとう(0g)、濃口しょうゆ(2g)、とりからスープ(2g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、でんぷん(2g)、／春雨(2g)、木綿豆腐(20g)、たまねぎ(15g)、にんじん(7g)、ほうれん草(5g)、とりからスープ(3g)、淡口しょうゆ(1g)、食塩(0g)、／牛乳(140g)、／ひじきスティック(12g)、／大豆のスナック(7g)、／りんご(40g)、	◎牛乳、◎ポテトとほうれん草のおせんべい、牛乳、ひじきスティック、大豆のスナック、りんご	529(441) 21.4(18.3) 14.0(13.1) 1.0(0.8)
07土	かやくうどん、チャンプル	牛乳(0g)、／元気ソースせん 2g(0枚)、／干しうどん(55g)、鶏もも肉(25g)、たまねぎ(20g)、にんじん(5g)、干しわかめ(0g)、あおねぎ(3g)、だし昆布(1g)、けずりぶし(3g)、淡口しょうゆ(4g)、濃口しょうゆ(2g)、みりん(2g)、／木綿豆腐(35g)、ツナ缶(15g)、たまねぎ(20g)、チンゲンサイ(15g)、にんじん(7g)、なたねサラダ油(2g)、さとう(2g)、淡口しょうゆ(2g)、料理酒(1g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、／牛乳(150g)、／ミニ動物ビスケット(1袋)、／えびスナック(1袋)、	◎牛乳、◎元気ソースせん、牛乳、ミニ動物ビスケット、えびスナック	542(496) 24.2(21.4) 15.8(15.1) 0.9(0.7)
10火	ごはん、すき焼き風煮、じゃがいものみそ汁、じゃこの佃煮	牛乳(0g)、／メープルスナック(0g)、／米(50g)、／牛もも肉(25g)、つきこんにゃく(10g)、木綿豆腐(20g)、はくさい(40g)、たまねぎ(20g)、白ねぎ(5g)、なたねサラダ油(1g)、さとう(2g)、濃口しょうゆ(4g)、みりん(1g)、料理酒(1g)、／うすあげ(3g)、じゃがいも(20g)、たまねぎ(15g)、にんじん(5g)、チンゲンサイ(5g)、けずりぶし(3g)、みそ(8g)、／ちりめんじゃこ(6g)、さとう(1g)、濃口しょうゆ(1g)、みりん(1g)、ごま(1g)、／牛乳(140g)、／小麦粉(13g)、たまご(15g)、バラベーコン(7g)、キャベツ(30g)、ながいも(6g)、あおねぎ(3g)、なたねサラダ油(2g)、トンカツソース(5g)、けずりぶし(1g)、	◎牛乳、◎メープルスナック、牛乳、お好み焼き	560(493) 24.6(21.5) 19.9(18.0) 2.5(2.0)
11水	ごはん、魚のかば焼き、小松菜の煮浸し、麩のすまし汁、(幼)ハイ！チーズ	牛乳(0g)、／花花せんべい(0g)、／米(50g)、／さんま(1切)、ホキ(0切)、しょうが(1g)、でんぷん(4g)、なたねサラダ油(5g)、さとう(1g)、濃口しょうゆ(3g)、料理酒(1g)、みりん(1g)、／うすあげ(3g)、ごま(15g)、はくさい(20g)、にんじん(5g)、淡口しょうゆ(2g)、けずりぶし(0g)、／おつゆ麩(2g)、さつまいも(15g)、たまねぎ(15g)、にんじん(5g)、えのきたけ(4g)、干しわかめ(0g)、だし昆布(1g)、けずりぶし(2g)、淡口しょうゆ(2g)、食塩(0g)、／牛乳(140g)、／小麦粉(25g)、A-キッパッ(1g)、さとう(7g)、スキムミルク(3g)、みかんジュース 1L(10g)、なたねサラダ油(3g)、みかん缶(10g)、	◎牛乳、◎花花せんべい、牛乳、みかん蒸しパン	643(522) 21.7(19.8) 23.2(14.9) 1.1(0.8)

12	木	ごはん、ビビンバ風炒め物、わかめスープ、焼きのり	牛乳(0g)、/畑のクラッカー(0g)、/米(60g)、/豚ミンチ肉(35g)、しょうが(0g)、さとう(1g)、濃口しょうゆ(2g)、ごま油(1g)、ほうれんそう(20g)、にんじん(20g)、もやし(10g)、ごま(1g)、さとう(2g)、濃口しょうゆ(3g)、/木綿豆腐(20g)、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)、とりがらスープ(3g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、淡口しょうゆ(1g)、/焼きのり小袋(1袋)、/牛乳(140g)、/元気水族館のなかまたち(1袋)、/元気しおボンせん(1袋)、	◎牛乳、◎畑のクラッカー、牛乳、元気水族館のなかまたち、元気しおボンせん	518(451) 21.1(18.2) 16.5(15.9) 1.3(1.0)
13	金	ごはん、ウインナーカレー、キャベツのソテー、(幼)みかん缶 30g	牛乳(0g)、/ポテトとほうれん草のおせんべい(0g)、/米(60g)、/鶏もも皮なし(15g)、たまねぎ(40g)、にんじん(10g)、じゃがいも(30g)、にんにく(0g)、しょうが(0g)、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2(3g)、トマトチャップ(3g)、ウスターソース(1g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、ウインナーソーセージ(2本)、/焼豚(7g)、キャベツ(30g)、チンゲンサイ(15g)、しめじ(5g)、にんじん(5g)、なたねサラダ油(1g)、食塩(0g)、濃口しょうゆ(1g)、/牛乳(140g)、/きな粉ウエハース(8g)、/ふっくら桜えびせんべい(7g)、/バナナ(40g)、	◎牛乳、◎ポテトとほうれん草のおせんべい、牛乳、きな粉ウエハース、ふっくら桜えびせんべい、バナナ	665(615) 22.8(22.0) 23.4(22.7) 2.3(2.0)
14	土	きつねうどん、白菜の煮浸し	牛乳(0g)、/元気ソースせん 2g(0枚)、/干しうどん(55g)、うすあげ(20g)、さとう(2g)、濃口しょうゆ(1g)、たまねぎ(15g)、にんじん(6g)、干しいたけ(1g)、あおねぎ(3g)、だし昆布(1g)、けずりぶし(3g)、淡口しょうゆ(4g)、濃口しょうゆ(2g)、みりん(2g)、/ツナ缶(10g)、はくさい(35g)、キャベツ(15g)、にんじん(5g)、さとう(1g)、淡口しょうゆ(2g)、けずりぶし(1g)、/牛乳(150g)、/かぼちゃポーロ(1袋)、/アンパンマンぶくじゃがやさしい塩味(1袋)、	◎牛乳、◎元気ソースせん、牛乳、かぼちゃポーロ、アンパンマンのぶくじゃが	508(464) 19.1(17.0) 15.6(14.5) 0.9(0.8)
16	月	ごはん、豚肉の焼肉風、豆腐のすまし汁、焼きのり	牛乳(0g)、/ふわふわチップ にんじん味(0g)、/米(50g)、/豚もも肉(35g)、しょうが(0g)、キャベツ(30g)、たまねぎ(30g)、にんじん(5g)、ごま(0g)、さとう(2g)、濃口しょうゆ(1g)、みそ(3g)、なたねサラダ油(1g)、/木綿豆腐(20g)、ながいも(15g)、たまねぎ(15g)、にんじん(5g)、チンゲンサイ(6g)、えのきたけ(6g)、だし昆布(1g)、けずりぶし(2g)、淡口しょうゆ(2g)、食塩(0g)、/焼きのり小袋(1袋)、/牛乳(140g)、/紫芋パン(1個)、/かき(40g)、	◎牛乳、◎ふわふわチップにんじん味、牛乳、紫芋パン、柿	580(491) 23.5(20.2) 14.1(13.4) 0.8(0.6)
17	火	栗ご飯、ほっけの塩焼き、五目豆、豚汁	牛乳(0g)、/メープルスナック(0g)、/米(40g)、ゆでくり レトルト(15g)、食塩(0g)、料理酒(1g)、/ほっけ(1切)、食塩(0g)、/だいず(15g)、れんこん(3g)、にんじん(5g)、板こんにゃく(3g)、干しいたけ(0g)、さとう(2g)、濃口しょうゆ(2g)、けずりぶし(0g)、/豚もも肉(10g)、うすあげ(3g)、さつまいも(20g)、たまねぎ(15g)、しめじ(6g)、こぼろ(3g)、あおねぎ(3g)、けずりぶし(3g)、みそ(8g)、/牛乳(140g)、/リンネキッツ(25g)、ほうれんそう(6g)、スキムミルク(5g)、無塩バター(6g)、さとう(3g)、無糖ヨーグルト(4g)、粉砂糖(1g)、	◎牛乳、◎メープルスナック、牛乳、ポパイケーキ	589(527) 27.4(25.4) 18.4(17.2) 2.0(1.7)
18	水	ごはん、鶏肉のりんごソース焼き、ほうれん草のおかか炒め、豆腐のすまし汁	牛乳(0g)、/花花せんべい(0g)、/米(50g)、/鶏もも肉(1個)、料理酒(1g)、なたねサラダ油(1g)、りんご(7g)、米酢(1g)、さとう(0g)、濃口しょうゆ(2g)、みりん(1g)、/ほうれんそう(20g)、はくさい(15g)、にんじん(5g)、花かつお(1g)、なたねサラダ油(0g)、濃口しょうゆ(2g)、/木綿豆腐(20g)、たまねぎ(15g)、だいこん(15g)、あおねぎ(3g)、にんじん(5g)、淡口しょうゆ(2g)、食塩(0g)、だし昆布(1g)、けずりぶし(2g)、/牛乳(140g)、/ショルダーパーコン(7g)、マカロニ(10g)、じゃがいも(15g)、たまねぎ(15g)、コーン(3g)、小麦粉(2g)、無塩バター(2g)、牛乳(20g)、とろけるチーズ(8g)、とりがらスープ(1g)、食塩(0g)、パン粉(1g)、	◎牛乳、◎花花せんべい、牛乳、マカロニグラタン	552(512) 25.9(24.2) 21.4(20.4) 1.2(1.1)
19	木	ごはん、焼き鯖のごまだれ、ひじきの炒め煮、白菜のみそ汁、(幼)型抜きチーズ	牛乳(0g)、/畑のクラッカー(0g)、/米(50g)、/さば(1切)、料理酒(0g)、さとう(1g)、濃口しょうゆ(2g)、みりん(1g)、でんぶ(0g)、ごま(1g)、/芽ひじき(2g)、ちくわ(3g)、にんじん(5g)、ごぼう(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)、/うすあげ(3g)、はくさい(20g)、じゃがいも(15g)、たまねぎ(10g)、にんじん(5g)、けずりぶし(2g)、みそ(8g)、/牛乳(140g)、/きなこ餅(2枚)、/KCさかなの学校 6g×30袋(1袋)、	◎牛乳、◎畑のクラッカー、牛乳、きなこ餅、さかなの学校	504(468) 21.0(20.4) 17.8(18.0) 1.9(1.5)
20	金	ごはん、洋風おでん、さつまいものみそ汁、(幼)パイ缶 30g	牛乳(0g)、/ポテトとほうれん草のおせんべい(0g)、/米(50g)、/鶏もも肉(20g)、しょうが(0g)、たまねぎ(30g)、にんじん(10g)、だいこん(25g)、板こんにゃく(10g)、じゃがいも(25g)、さとう(2g)、濃口しょうゆ(3g)、純カレー粉(0g)、とりがらスープ(2g)、/うすあげ(3g)、さつまいも(15g)、たまねぎ(15g)、にんじん(5g)、こまつな(5g)、えのきたけ(5g)、けずりぶし(2g)、みそ(8g)、/牛乳(140g)、/ひじきスティック(12g)、/大豆のスナック(7g)、/りんご(40g)、	◎牛乳、◎ポテトとほうれん草のおせんべい、牛乳、ひじきスティック、大豆のスナック、りんご	504(449) 17.5(15.7) 12.9(12.3) 1.6(1.3)

# 幼 児 食 献 立 表

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は1,2歳 10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質・塩分 ( ) は1・2歳
21 土	かやくうどん,チャンプル	牛乳(0g),元氣ソースせん 2g(0枚),干しうどん(55g),鶏もも肉(25g),たまねぎ(20g),にんじん(5g),干しわかめ(0g),あおねぎ(3g),だし昆布(1g),けずりぶし(3g),淡口しょうゆ(4g),濃口しょうゆ(2g),みりん(2g),木綿豆腐(35g),ツナ缶(15g),たまねぎ(20g),チンゲンサイ(15g),にんじん(7g),なたねサラダ油(2g),さとう(2g),淡口しょうゆ(2g),料理酒(1g),食塩(0g),こしょう(0g),牛乳(150g),ミニ動物ビスケット(1袋),えびスナック(1袋),	◎牛乳,◎元氣ソースせん,牛乳,ミニ動物ビスケット,えびスナック	542(496) 24.2(21.4) 15.8(15.1) 0.9(0.7)
23 月	ごはん,肉じゃが,豆腐のみそ汁,じゃこの佃煮	牛乳(0g),ふわふわチップ にんじん味(0g),米(50g),豚もも肉(30g),じゃがいも(40g),たまねぎ(30g),にんじん(12g),糸こんにゃく(10g),なたねサラダ油(1g),さとう(2g),濃口しょうゆ(4g),木綿豆腐(20g),たまねぎ(15g),はくさい(10g),にんじん(6g),しめじ(6g),あおねぎ(3g),けずりぶし(3g),みそ(8g),ちりめんじゃこ(6g),さとう(1g),濃口しょうゆ(1g),みりん(1g),ごま(1g),牛乳(140g),小麦粉(13g),きなこ(2g),くろごま(1g),さとう(6g),なたねサラダ油(6g),食塩(0g),国産みかんゼリー(1個),	◎牛乳,◎ふわふわチップにんじん味,牛乳,ちんすこう,国産みかんゼリー	599(528) 23.1(20.2) 18.7(17.3) 2.2(1.7)
24 火	ごはん,里芋コロケ,チンゲンサイのソテー,ミネストローネスープ	牛乳(0g),メープルスナック(0g),米(50g),さといもコロケ(1個),なたね油(4g),チンゲンサイ(20g),たまねぎ(15g),にんじん(5g),しめじ(5g),なたねサラダ油(1g),食塩(0g),こしょう(0g),濃口しょうゆ(0g),ショルダーベーコン(10g),手豆(10g),たまねぎ(20g),キャベツ(15g),にんじん(6g),にんにく(0g),トマト缶(20g),トマトソース缶(15g),とりがらスープ(4g),赤ワイン(1g),食塩(0g),オリーブ油(0g),さとう(2g),淡口しょうゆ(1g),牛乳(140g),小麦粉(25g),バター(1g),さとう(7g),スキムミルク(3g),ココア(1g),なたねサラダ油(3g),	◎牛乳,◎メープルスナック,牛乳,ココア蒸しパン	666(610) 20.9(19.3) 19.6(19.2) 1.4(1.3)
25 水	ごはん,カラスガレイの照焼き,きんぴられんこん,豆腐のみそ汁,(幼)ハイ!チーズ	牛乳(0g),花たんぱく(0g),米(50g),カラスガレイ(1切),料理酒(0g),さとう(1g),濃口しょうゆ(2g),みりん(1g),れんこん(15g),ごぼう(6g),にんじん(5g),ちくわ(3g),ごま油(0g),さとう(1g),濃口しょうゆ(2g),ごま(1g),木綿豆腐(20g),キャベツ(15g),たまねぎ(15g),にんじん(5g),あおねぎ(3g),けずりぶし(2g),みそ(8g),牛乳(140g),さつまいも(50g),りんご(15g),無塩バター(1g),さとう(5g),レモン果汁(1g),	◎牛乳,◎花たんぱく,牛乳,さつまいもとりんごの甘煮	481(442) 20.4(19.7) 9.8(9.8) 1.6(1.5)
26 木	ごはん,ピピンパ風炒め物,わかめスープ,焼きのり	牛乳(0g),畑のクラッカー(0g),米(60g),豚ミンチ肉(35g),しょうが(0g),さとう(1g),濃口しょうゆ(2g),ごま油(1g),ほうれんそう(20g),にんじん(20g),もやし(10g),ごま(1g),さとう(2g),濃口しょうゆ(3g),木綿豆腐(20g),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),とりがらスープ(3g),食塩(0g),こしょう(0g),淡口しょうゆ(1g),焼きのり小袋(1袋),牛乳(140g),元氣水族館のなかまたち(1袋),元氣しおボンせん(1袋),	◎牛乳,◎畑のクラッカー,牛乳,元氣水族館のなかまたち,元氣しおボンせん	518(451) 21.1(18.2) 16.5(15.9) 1.3(1.0)
27 金	パーカーパン,ホキのムニエル,洋風切り干し大根,青大豆のクリームスープ	牛乳(0g),ポテトとほうれん草のおせんべい(0g),パーカーパン(1個),パーカーパン(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),きりぼしだいこん(5g),ショルダーベーコン(7g),たまねぎ(15g),にんじん(5g),コーン(5g),ピーマン(3g),なたねサラダ油(1g),トマトソース(1g),さとう(1g),食塩(0g),ショルダーベーコン(8g),青大豆ペースト(20g),じゃがいも(25g),たまねぎ(20g),にんじん(5g),無塩バター(2g),牛乳(30g),生クリーム(2g),とりがらスープ(3g),食塩(0g),こしょう(0g),アシドミルクプラス110(1本),クリームサンドクラッカー(1袋),メープル味(1袋),元氣あまからせん(2)	◎牛乳,◎ポテトとほうれん草のおせんべい,アシドミルクプラス,クリームサンドクラッカー,元氣あまからせん	544(505) 23.8(23.0) 16.1(16.0) 1.8(1.5)
28 土	きつねうどん,白菜の煮浸し	牛乳(0g),元氣ソースせん 2g(0枚),干しうどん(55g),うすあげ(20g),さとう(2g),濃口しょうゆ(1g),たまねぎ(15g),にんじん(6g),干しいたけ(1g),あおねぎ(3g),だし昆布(1g),けずりぶし(3g),淡口しょうゆ(4g),濃口しょうゆ(2g),みりん(2g),ツナ缶(10g),はくさい(35g),キャベツ(15g),にんじん(5g),さとう(1g),淡口しょうゆ(2g),けずりぶし(1g),牛乳(150g),かぼちゃポーロ(1袋),アンパンマンぶくじゃがやさしい塩味(1袋),	◎牛乳,◎元氣ソースせん,牛乳,かぼちゃポーロ,アンパンマンのぶくじゃが	508(464) 19.1(17.0) 15.6(14.5) 0.9(0.8)
30 月	ごはん,八宝菜,春雨スープ,(幼)みかん缶 30g	牛乳(0g),ふわふわチップ にんじん味(0g),米(60g),豚もも肉(15g),むきえび(20g),たまねぎ(20g),にんじん(10g),はくさい(45g),チンゲンサイ(5g),干しいたけ(1g),なたねサラダ油(1g),さとう(0g),濃口しょうゆ(2g),とりがらスープ(2g),食塩(0g),こしょう(0g),でんぱん(2g),春雨(2g),木綿豆腐(20g),たまねぎ(15g),にんじん(7g),ほうれんそう(5g),とりがらスープ(3g),淡口しょうゆ(1g),食塩(0g),牛乳(140g),エースコイン(10g),とうもろこしでつくったパフスナック塩味(6g),かき(40g),	◎牛乳,◎ふわふわチップにんじん味,牛乳,エースコイン,とうもろこしでつくったパフスナック塩味,柿	516(426) 20.8(17.8) 12.7(12.4) 1.1(0.9)
31 火	ごはん,煮魚,白菜の炒め煮,豆腐のみそ汁,(幼)型抜きチーズ	牛乳(0g),メープルスナック(0g),米(50g),さわら(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),うすあげ(3g),はくさい(35g),にんじん(10g),なたねサラダ油(0g),さとう(1g),濃口しょうゆ(2g),木綿豆腐(20g),だいこん(15g),たまねぎ(15g),しめじ(6g),にんじん(5g),けずりぶし(2g),みそ(8g),牛乳(130g),ホットケーキミックス(20g),南瓜ペースト(10g),白玉粉(10g),無糖ヨーグルト(8g),さとう(3g),なたね油(4g),粉砂糖(1g),	◎牛乳,◎メープルスナック,牛乳,もちもちドーナツかぼちゃ味	573(522) 22.5(21.7) 17.5(17.2) 1.9(1.6)