

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 (⑥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	ちらし寿司、鯖の西京焼き、キャベツのおかか炒め、豆腐のすまし汁、清見オレンジ	牛乳(0g)、ふわふわチップ じゃがいも味 20g(0g)、米(40g)、だし昆布(1g)、さとう(3g)、米酢(5g)、食塩(0g)、高野 細切り(3g)、干ししいたけ(1g)、にんじん(5g)、ちりめんじゃこ(3g)、きぬさや(2g)、さとう(1g)、濃口しょうゆ(2g)、さわら(1切)、白みそ(4g)、さとう(1g)、みりん(2g)、料理酒(1g)、なたねサラダ油(1g)、キャベツ(20g)、チンゲンサイ(12g)、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(12g)、えのきたけ(6g)、にんじん(6g)、菜の花(3g)、だし昆布(1g)、けずりふし(2g)、濃口しょうゆ(2g)、食塩(0g)、きよみ(0個)、牛乳(150g)、ひなあられ(1袋)、きな粉ツエハース(17g)。	◎牛乳、◎ふわふわチップ、じゃがいも味、牛乳、ひなあられ、きな粉ツエハース	516(475) 23.2(21.6) 15.8(15.5) 1.8(1.5)
02 土	肉うどん、切干大根の炒め煮	牛乳(0g)、ねじりん棒(0g)、干しうどん(55g)、豚もも肉(30g)、さとう(1g)、濃口しょうゆ(1g)、みりん(0g)、たまねぎ(20g)、うすあげ(3g)、あおねぎ(3g)、だし昆布(1g)、けずりふし(3g)、濃口しょうゆ(4g)、濃口しょうゆ(2g)、みりん(2g)、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)、けずりふし(1g)、牛乳(150g)、元氣薄焼きせんべい(2枚×20袋)(1枚)、たべっ子ペイビーおやさい(1袋)。	◎牛乳、◎ねじりん棒、牛乳、元氣薄焼きせんべい、たべっ子ペイビーおやさい	503(479) 20.7(18.6) 14.4(15.0) 1.3(1.1)
04 月	ごはん、中華豆腐、春雨スープ	牛乳(0g)、花せんべい(0g)、米(60g)、豚もも肉(12g)、むきえび(20g)、木綿豆腐(45g)、たまねぎ(20g)、はくさい(20g)、にんじん(5g)、干ししいたけ(0g)、なたねサラダ油(1g)、さとう(1g)、濃口しょうゆ(2g)、とりがらスープ(2g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、でんぷん(1g)、春雨(2g)、糸かまぼこ(10g)、たまねぎ(15g)、にんじん(5g)、チンゲンサイ(6g)、だし昆布(1g)、けずりふし(2g)、濃口しょうゆ(2g)、食塩(0g)、牛乳(150g)、おトクミツ(25g)、スキムミルク(3g)、無塩バター(4g)、さとう(3g)、甘酒(10g)。	◎牛乳、◎花せんべい、牛乳、甘酒のケーキ	584(485) 24.2(20.4) 15.6(13.9) 1.1(1.1)
05 火	ごはん、焼き鮭、白菜の煮浸し、豚汁	牛乳(0g)、ミニ動物ビスケット(0袋)、米(50g)、紅鮭(1切)、食塩(0g)、うすあげ(3g)、はくさい(20g)、こまつな(15g)、にんじん(5g)、濃口しょうゆ(2g)、けずりふし(0g)、豚もも肉(10g)、じゃがいも(20g)、たまねぎ(12g)、こほう(4g)、にんじん(5g)、あおねぎ(3g)、けずりふし(3g)、みそ(8g)、牛乳(150g)、さつまいも(30g)、米粉(6g)、小麦粉(10g)、水(10g)、おトクミツ(1g)、さとう(6g)、食塩(0g)。	◎牛乳、◎ミニ動物ビスケット、牛乳、塊まんじゅう	512(469) 23.8(22.6) 11.0(11.3) 1.4(1.1)
06 水	ごはん、親子煮、若竹汁、焼きのり(3~5歳)	牛乳(0g)、畑のクラッカー(0g)、米(60g)、たまご(30g)、鶏もも肉(20g)、たまねぎ(30g)、にんじん(5g)、あおねぎ(5g)、なたねサラダ油(1g)、さとう(2g)、濃口しょうゆ(3g)、けずりふし(1g)、木綿豆腐(20g)、たけのこ(10g)、干しわかめ(0g)、たまねぎ(12g)、にんじん(5g)、だし昆布(1g)、けずりふし(2g)、濃口しょうゆ(2g)、食塩(0g)、焼きのり小袋(1袋)、シヨアプレーン(1本)、ねじりん棒カレー(10g)、ひじきスティック(12g)。	◎牛乳、◎畑のクラッカー、シヨアプレーン、ねじりん棒、カレー、ひじきスティック	539(492) 21.9(20.5) 12.5(13.8) 0.8(0.7)
07 木	ごはん、鯖のみそ煮、小松菜の炒め煮、豆腐のすまし汁、幼型抜きチーズ	牛乳(0g)、メープルスナック(0g)、米(50g)、さば(1切)、しょうが(0g)、みそ(4g)、さとう(2g)、みりん(1g)、料理酒(1g)、キャベツ(25g)、こまつな(10g)、にんじん(5g)、うすあげ(3g)、なたねサラダ油(0g)、さとう(0g)、濃口しょうゆ(2g)、けずりふし(0g)、木綿豆腐(20g)、だいこん(20g)、たまねぎ(8g)、にんじん(6g)、しめじ(6g)、干しわかめ(0g)、だし昆布(1g)、けずりふし(2g)、濃口しょうゆ(2g)、食塩(0g)、牛乳(150g)、ソフトせんべい塩味(1袋)、豆乳クッキー(1袋)、こまり味付いりこ(1袋)。	◎牛乳、◎メープルスナック、牛乳、ソフトせんべい塩味、豆乳クッキー、こまり味付いりこ3~5歳	522(484) 22.4(20.4) 19.5(19.4) 1.1(1.0)
08 金	うすまきパン、トンカツ、添え野菜、コーンスープ、みかん缶	牛乳(0g)、ふわふわチップ じゃがいも味 20g(0g)、うすまきパン(1個)、うすまきパン(0個)、豚ヒレ肉(1個)、食塩(0g)、こしょう(0g)、マヨドレッシング(3g)、小麦粉(6g)、パン粉(10g)、なたね油(4g)、トンカツソース(4g)、ブロッコリー(20g)、にんじん(10g)、食塩(0g)、シヨアプレーン(7g)、たまねぎ(20g)、北海道クリームコーン(30g)、じゃがいも(20g)、にんじん(5g)、無塩バター(2g)、とりがらスープ(3g)、牛乳(20g)、スキムミルク(3g)、生クリーム(2g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、みかん缶(35g)、牛乳(150g)、おこめつくつた/バフスナックソース味(6g)、胚芽スティック(10g)、デコボン(0個)。	◎牛乳、◎ふわふわチップ、じゃがいも味、牛乳、おこめつくつた/バフスナックソース味、胚芽スティック、デコボン	659(585) 28.9(26.4) 23.5(21.9) 1.9(1.6)
09 土	味噌ラーメン、ツナじゃが	牛乳(0g)、ねじりん棒(0g)、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)、とりがらスープ(3g)、みそ(7g)、濃口しょうゆ(1g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、だし昆布(1g)、けずりふし(2g)、ツナ缶(15g)、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)、牛乳(150g)、ミニ動物ビスケット(1個)、えびスナック(1袋)。	◎牛乳、◎ねじりん棒、牛乳、ミニ動物ビスケット、えびスナック	539(512) 26.2(23.0) 15.5(16.3) 2.2(1.8)
11 月	ごはん、卵焼き、ひじき豆、麩の味噌汁、ささみのふりかけ	牛乳(0g)、花せんべい(0g)、米(50g)、たまご(40g)、たまねぎ(10g)、スキムミルク(2g)、濃口しょうゆ(0g)、食塩(0g)、なたねサラダ油(1g)、だいず(12g)、芽ひじき(2g)、にんじん(5g)、ちくわ(3g)、なたねサラダ油(0g)、さとう(2g)、濃口しょうゆ(2g)、おつゆ麩(1g)、キャベツ(20g)、さつまいも(15g)、たまねぎ(10g)、にんじん(6g)、けずりふし(3g)、みそ(8g)、ささみブレイク(10g)、しょうが(0g)、さとう(1g)、みりん(1g)、濃口しょうゆ(1g)、料理酒(1g)、牛乳(150g)、メロンパン(1個)、りんご(35g)。	◎牛乳、◎花せんべい、牛乳、メロンパン、りんご	679(569) 27.6(23.0) 22.2(18.6) 1.8(1.5)
12 火	ごはん、豚の清焼き、大根のそぼろ煮、じゃがいものみそ汁、幼焼きのり	牛乳(0g)、ミニ動物ビスケット(0袋)、米(50g)、とろあじ(1切)、料理酒(0g)、さとう(1g)、濃口しょうゆ(2g)、みりん(1g)、豚ミンチ肉(15g)、だいこん(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)、けずりふし(1g)、でんぷん(1g)、うすあげ(3g)、じゃがいも(20g)、たまねぎ(15g)、にんじん(5g)、えのきたけ(5g)、あおねぎ(3g)、けずりふし(3g)、みそ(8g)、牛乳(150g)、おトクミツ(20g)、にんじん(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、◎ミニ動物ビスケット、牛乳、もちもちトーナツにんじん味	607(547) 24.2(22.8) 19.8(18.7) 2.0(1.6)
13 水	あずきご飯、鶏の照焼き、添え野菜、菜の花のすまし汁、清見オレンジ(卒園児・幼)	牛乳(0g)、畑のクラッカー(0g)、もち米(15g)、米(25g)、あずき(6g)、食塩(0g)、鶏もも肉(1個)、濃口しょうゆ(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)、にんじん(15g)、ブロッコリー(15g)、食塩(0g)、エッグクアーマヨネーズ(1個)、木綿豆腐(20g)、菜の花(6g)、たまねぎ(12g)、えのきたけ(5g)、だし昆布(1g)、けずりふし(2g)、濃口しょうゆ(2g)、食塩(0g)、きよみ(0個)、牛乳(150g)、お米リング甘口しょうゆ味(1袋)、白い風船ミルククリーム、お祝いせりー(1個)。	◎牛乳、◎畑のクラッカー、牛乳、お米リング甘口しょうゆ味、白い風船ミルククリーム、お祝いせりー	603(534) 21.7(20.8) 25.3(22.5) 1.3(1.1)
14 木	ごはん、ピピン八風炒め物、わかめスープ、焼きのり(3~5歳)	牛乳(0g)、メープルスナック(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)、こま(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)、濃口しょうゆ(1g)、焼きのり小袋(1袋)、牛乳(150g)、きなこ餅(2枚)、KCさかなの学校 6g×30袋(1袋)。	◎牛乳、◎メープルスナック、牛乳、きなこ餅、さかなの学校	528(412) 21.4(16.8) 17.2(14.0) 1.2(0.9)
15 金	ごはん、ホキの西京焼き、キャベツのおかか炒め、豆腐のすまし汁	牛乳(0g)、ふわふわチップ じゃがいも味 20g(0g)、米(60g)、ホキ(1切)、白みそ(4g)、さとう(1g)、みりん(2g)、料理酒(1g)、なたねサラダ油(1g)、キャベツ(20g)、チンゲンサイ(12g)、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(12g)、えのきたけ(6g)、にんじん(6g)、こまつな(3g)、だし昆布(1g)、けずりふし(2g)、濃口しょうゆ(2g)、食塩(0g)、牛乳(150g)、パラベコン(5g)、じゃがいも(55g)、たまねぎ(15g)、無塩バター(1g)、とろけるチーズ(15g)、食塩(0g)、こしょう(0g)。	◎牛乳、◎ふわふわチップ、じゃがいも味、牛乳、じゃがいものチーズ焼き	524(436) 24.5(21.8) 16.6(15.5) 1.5(1.2)
16 土	肉うどん、切干大根の炒め煮	牛乳(0g)、ねじりん棒(0g)、干しうどん(55g)、豚もも肉(30g)、さとう(1g)、濃口しょうゆ(1g)、みりん(0g)、たまねぎ(20g)、うすあげ(3g)、あおねぎ(3g)、だし昆布(1g)、けずりふし(3g)、濃口しょうゆ(4g)、濃口しょうゆ(2g)、みりん(2g)、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)、けずりふし(1g)、牛乳(150g)、元氣薄焼きせんべい(2枚×20袋)(1枚)、たべっ子ペイビーおやさい(1袋)。	◎牛乳、◎ねじりん棒、牛乳、元氣薄焼きせんべい、たべっ子ペイビーおやさい	503(479) 20.7(18.6) 14.4(15.0) 1.3(1.1)

幼児食献立表

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>
18月	ドッグパン、ハッシュドビーフ、じゃがベーコン、(幼)みかん缶 30g	牛乳(0g)、/花たんぱく(0g)、/ドッグパン 65g(1個)、ドッグパン(0個)、/牛もも肉(25g)、たまねぎ(40g)、にんじん(5g)、マッシュルーム(10g)、無塩バター(4g)、ばいせん小麦粉(4g)、生クリーム(2g)、とりがらスープ(3g)、トマト缶(20g)、おろし(3g)、トマト缶(5g)、トマト缶(5g)、さとう(1g)、なたねサラダ油(1g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、/じゃがいも(45g)、ショルダーベーコン(5g)、たまねぎ(25g)、にんじん(5g)、ブロッコリー(10g)、なたねサラダ油(1g)、食塩(0g)、/牛乳(150g)、米(30g)、さとう(2g)、濃口しょうゆ(2g)、なたねサラダ油(1g)、	◎牛乳、◎花たんぱく、いも、牛乳、焼きおにぎり風	597(505) 21.7(18.4) 20.7(17.8) 1.3(1.1)
19火	ごはん、鮭のバター醤油焼き、ほうれん草のソテー、豆腐のみそ汁、(幼)型抜きチーズ	牛乳(0g)、/ミニ動物ビスケット(0袋)、/米(50g)、/秋鮭(1切)、料理酒(0g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、濃口しょうゆ(1g)、無塩バター(2g)、/ほうれん草(15g)、たまねぎ(20g)、にんじん(5g)、なたねサラダ油(0g)、食塩(0g)、濃口しょうゆ(1g)、/木綿豆腐(20g)、たまねぎ(15g)、さつまいも(10g)、にんじん(10g)、干しわかめ(0g)、けずりぶし(3g)、みそ(8g)、/牛乳(150g)、/お豆腐(5g)、無塩バター(4g)、グラニュー糖(4g)、くろこ(1g)、/バナナ(40g)、	◎牛乳、◎ミニ動物ビスケット、牛乳、鮭のラスク、バナナ	510(470) 22.8(21.8) 15.8(15.4) 1.6(1.3)
21木	ごはん、菜の花のかき揚げ、かき揚げのタレ、高野のけんちん汁	牛乳(0g)、/メープルスナック(0g)、/米(60g)、/ささみフレーク(10g)、さつまいも(15g)、たまねぎ(20g)、にんじん(6g)、菜の花(5g)、コーン(5g)、たまご(5g)、こま(1g)、小麦粉(6g)、てんぷん(4g)、食塩(0g)、なたね油(6g)、/濃口しょうゆ(3g)、みりん(2g)、さとう(1g)、料理酒(1g)、/鶏もも肉(12g)、高野 細切り(2g)、にんじん(5g)、たまねぎ(12g)、しめじ(6g)、こぼろ(6g)、あおなご(3g)、ごま油(0g)、けずりぶし(2g)、だし昆布(1g)、食塩(0g)、濃口しょうゆ(2g)、/牛乳(150g)、/ソフトせんべい塩味(1袋)、/豆乳クッキー(1袋)、/ごま入り味付いりこ(1袋)、	◎牛乳、◎メープルスナック、牛乳、ソフトせんべい塩味、豆乳クッキー、ごま入り味付いりこ3~5歳	615(514) 19.9(16.2) 20.7(18.9) 1.1(0.9)
22金	ごはん、煮魚、小松菜の炒め煮、豆腐のみそ汁	牛乳(0g)、/ふわふわチップ じゃがいも味 20g(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)、/キャベツ(25g)、こまつな(10g)、にんじん(5g)、うすあげ(3g)、なたねサラダ油(0g)、さとう(0g)、濃口しょうゆ(2g)、けずりぶし(0g)、/木綿豆腐(20g)、だいこん(20g)、たまねぎ(8g)、にんじん(6g)、しめじ(6g)、干しわかめ(0g)、けずりぶし(2g)、みそ(8g)、/牛乳(150g)、/スパゲティ(20g)、バラベーコン(7g)、たまねぎ(20g)、にんじん(5g)、ピーマン(3g)、なたねサラダ油(2g)、トマトピューレ(7g) (10g)、トマト缶(5g)、おろし(1g)、さとう(1g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、	◎牛乳、◎ふわふわチップ、じゃがいも味、牛乳、ナポリタンスパゲティ	568(508) 25.0(23.1) 20.3(19.6) 2.1(1.7)
23土	味噌ラーメン、ツナじゃが	牛乳(0g)、/ねじりん棒(0g)、/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)、あおなご(5g)、とりがらスープ(3g)、みそ(7g)、濃口しょうゆ(1g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、だし昆布(1g)、けずりぶし(2g)、/ツナ缶(15g)、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)、/牛乳(150g)、/ミニ動物ビスケット(1個)、/えびスナック(1袋)、	◎牛乳、◎ねじりん棒、牛乳、ミニ動物ビスケット、えびスナック	539(512) 26.2(23.0) 15.5(16.3) 2.2(1.8)
25月	ごはん、ジャージャン豆腐、糸かまぼこのすまし汁、(幼)パイン缶 30g	牛乳(0g)、/花たんぱく(0g)、/米(50g)、/豚もも肉(20g)、厚揚げ(25g)、キャベツ(25g)、たまねぎ(20g)、にんじん(6g)、干ししいたけ(1g)、さやいんげん(3g)、なたねサラダ油(1g)、しょうが(1g)、みそ(3g)、とりがらスープ(2g)、さとう(1g)、料理酒(1g)、濃口しょうゆ(2g)、てんぷん(1g)、ごま油(0g)、/糸かまぼこ(10g)、にんじん(5g)、はくさい(10g)、しめじ(3g)、ほうれん草(6g)、だし昆布(1g)、けずりぶし(2g)、淡口しょうゆ(2g)、食塩(0g)、/牛乳(150g)、/ネットミルク(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)、いちご(30g)、さとう(4g)、レモン果汁(2g)、	◎牛乳、◎花たんぱく、牛乳、ヨーグルトホットケーキ、イチゴジャム	573(504) 22.5(19.6) 17.5(15.5) 1.4(1.2)
26火	わかめごはん、鱈の漬焼き、キャベツの甘酢炒め、豚汁、(幼)ハイ！チーズ	牛乳(0g)、/ミニ動物ビスケット(0袋)、/米(50g)、炊き込みわかめ(1g)、/とろあじ(1切)、料理酒(0g)、さとう(1g)、濃口しょうゆ(2g)、みりん(1g)、/キャベツ(30g)、にんじん(6g)、なたねサラダ油(0g)、こま(1g)、米酢(2g)、さとう(1g)、食塩(0g)、淡口しょうゆ(1g)、/豚もも肉(10g)、さつまいも(20g)、たまねぎ(12g)、こぼろ(4g)、にんじん(5g)、あおなご(3g)、けずりぶし(3g)、みそ(8g)、/アソッドミルクプラス110(1本)、/エースコイン(12g)、/とうもろこしでつくったパフスナック塩味(7g)、/ハイ！チーズ(1個)、	◎牛乳、◎ミニ動物ビスケット、アソッドミルク、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	539(537) 21.3(22.4) 13.8(15.9) 2.8(2.4)
27水	ごはん、洋風おでん、豆腐のみそ汁、ツナのふりかけ	牛乳(0g)、/畑のクラッカー(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)、純カレールー(0g)、とりがらスープ(2g)、/木綿豆腐(20g)、たまねぎ(15g)、にんじん(5g)、えのきたけ(5g)、あおなご(3g)、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)、/牛乳(150g)、/スイートポテト(12g)、/ねじりん棒(10g)、/きよみ(0個)、	◎牛乳、◎畑のクラッカー、牛乳、スイートポテト、ねじりん棒、清見オレンジ	516(468) 20.8(18.5) 13.7(13.7) 1.8(1.5)
28木	ごはん、牛肉のうま煮、豆腐のみそ汁	牛乳(0g)、/メープルスナック(0g)、/米(60g)、/牛もも肉(30g)、たまねぎ(30g)、にんじん(5g)、あおなご(3g)、しめじ(5g)、なたねサラダ油(1g)、さとう(2g)、濃口しょうゆ(3g)、みりん(1g)、料理酒(1g)、/木綿豆腐(20g)、じゃがいも(25g)、たまねぎ(15g)、にんじん(5g)、干しわかめ(0g)、けずりぶし(3g)、みそ(8g)、/牛乳(150g)、/ソフトせんべい塩味(1袋)、/まあいクラッカーミニ17g×5連(1袋)、	◎牛乳、◎メープルスナック、牛乳、ソフトせんべい塩味、まあいクラッカーミニ	597(516) 34.8(32.2) 20.5(19.3) 1.8(1.5)
29金	ごはん、豚肉の焼肉風、鮭のすまし汁、焼きのり(3~5歳)	牛乳(0g)、/ふわふわチップ じゃがいも味 20g(0g)、/米(50g)、/豚もも肉(35g)、しょうが(0g)、たまねぎ(30g)、じゃがいも(30g)、にんじん(5g)、キャベツ(15g)、こま(0g)、さとう(2g)、濃口しょうゆ(1g)、みそ(3g)、なたねサラダ油(1g)、/お豆腐(2g)、ながいも(12g)、たまねぎ(12g)、にんじん(5g)、チンゲンサイ(6g)、えのきたけ(16g)、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(150g)、/ひとくちしょうゆせん(1袋)、/かぼちゃポーロ(1袋)、	◎牛乳、◎ふわふわチップ、じゃがいも味、牛乳、ひとくちしょうゆせん、かぼちゃポーロ	505(456) 19.7(16.9) 12.5(12.3) 1.0(0.8)
30土	かやくうどん、チャンプル	牛乳(0g)、/ねじりん棒(0g)、/干しうどん(55g)、鶏もも肉(30g)、たまねぎ(20g)、にんじん(5g)、干しわかめ(0g)、あおなご(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)、/冷凍豆腐(35g)、ツナ缶(10g)、たまねぎ(20g)、チンゲンサイ(10g)、にんじん(5g)、なたねサラダ油(1g)、さとう(1g)、淡口しょうゆ(2g)、料理酒(0g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、/牛乳(150g)、/メープルスナック(1袋)、/ぼたぼた焼き(1袋)、	◎牛乳、◎ねじりん棒、牛乳、メープルスナック、ぼたぼた焼き	502(480) 22.4(19.8) 14.0(14.9) 1.2(1.0)