

# 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 <small>(①は12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>
01月	ごはん、肉じゃが、豆腐のみそ汁	牛乳(0g)、とうもろこしでつくったパフスナック塩味(0g)、米(50g)、豚も肉(32g)、たまねぎ(30g)、じゃがいも(40g)、にんじん(10g)、つきこんにゃく(10g)、さやいんげん(3g)、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)、にんじん(5g)、チンゲンサイ(5g)、えのきたけ(5g)、みそ(8g)、けずりふし(3g)、牛乳(130g)、たべっこ子ハイビーおやさい(1袋)、元氣薄焼きせんべい(2枚×20袋)(1枚)	◎牛乳、◎とうもろこしでつくったパフスナック塩味、牛乳、たべっこ子ハイビーおやさい、元氣薄焼きせんべい	500(482) 20.0(18.5) 13.0(14.1) 1.8(1.7)
02火	ごはん、カレイの照焼き、キャベツのソテー、じゃがいものみそ汁	牛乳(0g)、紫いもチップ(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)、ショルダーベーコン(7g)、キャベツ(30g)、にんじん(5g)、なたねサラダ油(0g)、濃口しょうゆ(1g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、うすあげ(3g)、じゃがいも(25g)、たまねぎ(10g)、にんじん(5g)、あおねぎ(3g)、けずりふし(2g)、みそ(8g)、牛乳(130g)、ミルクスティック(15g)、大豆のスティック(7g)、きよみ(0個)	◎牛乳、◎紫芋チップ、牛乳、ミルクスティック、大豆のスティック、清見オレシ	511(471) 21.5(20.7) 15.1(15.1) 2.0(1.6)
03水	ごはん、マーボー豆腐、和風春雨スープ、(幼)パン缶 30g	牛乳(0g)、元氣ソースせん 2g(0枚)、米(60g)、木綿豆腐(55g)、豚ミンチ肉(20g)、たまねぎ(15g)、にんじん(5g)、あおねぎ(3g)、干ししいたけ(1g)、しょうが(0g)、にんにく(0g)、とりからスープ(2g)、なたねサラダ油(2g)、さとう(1g)、濃口しょうゆ(2g)、みそ(4g)、ごま油(0g)、でんぷん(2g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、春雨(2g)、糸かまぼこ(10g)、たまねぎ(15g)、にんじん(7g)、ほうれんそう(5g)、だし昆布(1g)、けずりふし(2g)、濃口しょうゆ(2g)、食塩(0g)、牛乳(130g)、エースコイン(12g)、ねじりん棒(10g)、りんご(35g)	◎牛乳、◎元氣ソースせん、牛乳、エースコイン、ねじりん棒、りんご	579(481) 19.8(17.4) 19.3(17.6) 1.3(1.1)
04木	ごはん、鯖のごまだれ焼き、ひじきの炒め煮、豆腐のみそ汁	牛乳(0g)、元氣野菜入りソフトせん 1g(0枚)、米(50g)、さわら(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)、うすあげ(3g)、にんじん(6g)、なたねサラダ油(1g)、さとう(2g)、濃口しょうゆ(2g)、けずりふし(0g)、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)、けずりふし(3g)、みそ(8g)、牛乳(130g)、元氣水族館のなかまたち、アンパンマンぶくじゃが やさしい塩味(1袋)	◎牛乳、◎元氣野菜入りソフトせん、牛乳、元氣水族館のなかまたち、アンパンマンのぶくじゃが	504(480) 21.2(20.8) 16.6(17.0) 1.9(1.6)
05金	ごはん、ポークケチャップ、豆のクリームスープ、(幼)みかん缶 30g	牛乳(0g)、全粒粉クラッカー☆(0g)、米(50g)、豚も肉(35g)、たまねぎ(30g)、にんじん(20g)、しめじ(5g)、ピーマン(3g)、トマト(4g)、ガーナ(2g)、さとう(1g)、なたねサラダ油(1g)、ショルダーベーコン(7g)、白いんげん豆ペースト(20g)、たまねぎ(35g)、じゃがいも(20g)、にんじん(5g)、無塩バター(2g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、とりからスープ(4g)、牛乳(20g)、スキムミルク(3g)、生クリーム(2g)、牛乳(130g)、おつゆ粒(5g)、なたねサラダ油(6g)、グラニュー糖(4g)、国産りんごゼリー(1個)	◎牛乳、◎全粒粉クラッカー、牛乳、スキムミルク、国産りんごゼリー	587(554) 23.7(21.7) 19.9(19.9) 0.4(0.4)
06土	肉うどん、ツナと白菜の煮浸し	牛乳(0g)、おこめせん にんじん&かぼちゃ味(0袋)、干しうどん(55g)、豚も肉(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)、ツナ缶(15g)、はくさい(35g)、にんじん(6g)、なたねサラダ油(0g)、さとう(1g)、濃口しょうゆ(2g)、牛乳(150g)、1歳からのサッポロポテト(1袋)、ミニ動物ビスケット(1袋)	◎牛乳、◎おこめせん にんじん&かぼちゃ味、牛乳、1歳からのサッポロポテト、ミニ動物ビスケット	517(471) 23.3(20.5) 13.6(12.9) 0.9(0.8)
08月	ごはん、牛肉のあまから炒め、豆腐のみそ汁、(幼)焼きのり	牛乳(0g)、とうもろこしでつくったパフスナック塩味(0g)、米(50g)、豚も肉(35g)、じゃがいも(25g)、たまねぎ(15g)、にんじん(10g)、チンゲンサイ(5g)、さとう(2g)、濃口しょうゆ(2g)、なたねサラダ油(1g)、木綿豆腐(20g)、キャベツ(20g)、たまねぎ(10g)、にんじん(6g)、干しわかめ(0g)、けずりふし(3g)、みそ(8g)、牛乳(130g)、おつゆ粒(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)	◎牛乳、◎とうもろこしでつくったパフスナック塩味、牛乳、ヨーグルトホットケーキ	569(518) 21.6(19.5) 19.3(18.7) 1.6(1.5)
09火	ごはん、鶏の唐揚げ、キャベツの甘酢炒め、麩のすまし汁	牛乳(0g)、紫いもチップ(0g)、米(50g)、鶏もも皮なし(50g)、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)、キャベツ(30g)、にんじん(6g)、なたねサラダ油(0g)、ごま(1g)、米酢(2g)、さとう(1g)、食塩(0g)、濃口しょうゆ(1g)、おつゆ粒(2g)、たまねぎ(12g)、にんじん(5g)、えのきたけ(5g)、干しわかめ(0g)、あおねぎ(3g)、だし昆布(1g)、けずりふし(2g)、濃口しょうゆ(2g)、食塩(0g)、牛乳(130g)、ひじきスティック(15g)、煙のクラッカー(10g)、型抜きチーズ(1個)	◎牛乳、◎紫芋チップ、牛乳、ひじきスティック、煙のクラッカー、型抜きチーズ	583(529) 24.1(21.8) 22.8(21.9) 0.9(0.7)
10水	ごはん、鮭の清焼き、切干大根の炒め煮、豚汁、(幼)型抜きチーズ	牛乳(0g)、元氣ソースせん 2g(0枚)、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)、きりぼしだいこん(4g)、にんじん(6g)、うすあげ(3g)、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)、豚も肉(10g)、じゃがいも(20g)、たまねぎ(12g)、ごぼう(4g)、にんじん(5g)、あおねぎ(3g)、けずりふし(3g)、みそ(8g)、ノアトミルクプラス110(1本)、たべっこ子どうぶつスター味(1袋)、お米リング甘口しょうゆ味(1袋)	◎牛乳、◎元氣ソースせん、アソトミルクプラス、ミニたべっこ子動物バター味、お米リング甘口しょうゆ味	523(525) 21.8(22.7) 11.7(13.8) 2.1(1.7)
11木	ごはん、ポークカレー、キャベツとコーンのソテー、(幼)パン缶 30g	牛乳(0g)、元氣野菜入りソフトせん 1g(0枚)、米(60g)、豚も肉(20g)、たまねぎ(40g)、にんじん(15g)、じゃがいも(40g)、にんにく(0g)、しょうが(1g)、なたねサラダ油(2g)、カレー(3g)、コクと旨みのまろやかカレー(7g)、トマト(4g)、ガーナ(2g)、さとう(1g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、焼豚(6g)、キャベツ(35g)、コーン(10g)、にんじん(6g)、なたねサラダ油(1g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、濃口しょうゆ(1g)、牛乳(130g)、元氣あまからせん(2枚)、かぼちゃポロ(1袋)	◎牛乳、◎元氣野菜入りソフトせん、牛乳、元氣あまからせん、かぼちゃポロ	543(489) 16.8(15.5) 13.3(12.9) 1.5(1.2)
12金	わかめごはん、ほっけの焼魚、小松菜の煮浸し、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)、はくさい(25g)、こまつな(15g)、にんじん(5g)、ちくわ(3g)、さとう(0g)、濃口しょうゆ(2g)、けずりふし(0g)、木綿豆腐(20g)、うすあげ(3g)、たまねぎ(12g)、チンゲンサイ(5g)、にんじん(5g)、あおねぎ(3g)、けずりふし(2g)、みそ(8g)、牛乳(130g)、食パン(1枚)、無塩バター(2g)、ショルダーベーコン(5g)、たまねぎ(10g)、ピーマン(3g)、なたねサラダ油(1g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、トマト(4g)、ガーナ(2g)、さとう(0g)、とろけるチーズ(10g)	◎牛乳、◎全粒粉クラッカー、牛乳、ピザトースト	561(558) 27.1(26.7) 18.8(19.8) 2.9(2.5)
13土	焼きスバゲティ、わかめのみそ汁	牛乳(0g)、おこめせん にんじん&かぼちゃ味(0袋)、スバゲティ(50g)、焼豚(15g)、キャベツ(30g)、にんじん(10g)、たまねぎ(20g)、あおねぎ(5g)、なたねサラダ油(2g)、トンカツソース(8g)、ガーナ(3g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、木綿豆腐(20g)、うすあげ(3g)、じゃがいも(15g)、たまねぎ(10g)、にんじん(5g)、干しわかめ(0g)、けずりふし(3g)、みそ(8g)、牛乳(150g)、まるあいくラッカーミニソフトせんべい塩味(1袋)	◎牛乳、◎おこめせん にんじん&かぼちゃ味、牛乳、まるあいくラッカーミニソフトせんべい塩味	541(493) 35.3(33.0) 18.5(17.6) 2.2(1.8)
15月	ごはん、肉じゃが、豆腐のすまし汁、海苔の佃煮	牛乳(0g)、とうもろこしでつくったパフスナック塩味(0g)、米(50g)、豚も肉(25g)、たまねぎ(30g)、じゃがいも(40g)、にんじん(10g)、つきこんにゃく(10g)、さやいんげん(3g)、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(12g)、にんじん(5g)、えのきたけ(5g)、チンゲンサイ(5g)、濃口しょうゆ(2g)、食塩(0g)、だし昆布(1g)、けずりふし(2g)、焼きのり(2g)、さとう(1g)、濃口しょうゆ(2g)、みりん(1g)、料理酒(1g)、牛乳(130g)、ミルクスティック(15g)、大豆のスティック(7g)、きよみ(0個)	◎牛乳、◎とうもろこしでつくったパフスナック塩味、牛乳、ミルクスティック、大豆のスティック、清見オレシ	518(480) 18.5(17.0) 15.4(15.7) 1.1(1.0)
16火	ごはん、魚のバター醤油焼き、キャベツのソテー、じゃがいものみそ汁	牛乳(0g)、紫いもチップ(0g)、米(50g)、ホキ(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)、ショルダーベーコン(7g)、キャベツ(30g)、にんじん(5g)、なたねサラダ油(1g)、濃口しょうゆ(1g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、うすあげ(3g)、じゃがいも(25g)、たまねぎ(10g)、にんじん(5g)、あおねぎ(3g)、けずりふし(2g)、みそ(8g)、牛乳(130g)、ダイスチーズ(10g)、小麦粉(20g)、A-バグ(1袋)、さとう(7g)、スキムミルク(3g)、なたねサラダ油(3g)	◎牛乳、◎紫芋チップ、牛乳、チーズ蒸しパン	554(506) 23.7(22.3) 17.5(17.3) 1.9(1.6)

# 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
17 水	ごはん、マーボー豆腐、和風春雨スープ、(幼)みかん缶 30g	牛乳(0g)、元氣ソースせん 2g(0枚)、米(60g)、木綿豆腐(55g)、豚ミンチ肉(20g)、たまねぎ(15g)、にんじん(5g)、あおねぎ(3g)、干ししいたけ(1g)、しょうが(0g)、にんにく(0g)、とりがらスープ(2g)、なたねサラダ油(2g)、さとう(1g)、濃口しょうゆ(2g)、みそ(4g)、ごま油(0g)、でんぷん(2g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、春雨(2g)、糸かまぼこ(10g)、たまねぎ(15g)、にんじん(7g)、ほうれんそう(5g)、だし昆布(1g)、けずりぶし(2g)、濃口しょうゆ(2g)、食塩(0g)、牛乳(130g)、じゃがいも(60g)、なたね油(4g)、食塩(0g)、バナナ(40g)、	◎牛乳、◎元氣ソースせん、牛乳、フライドポテト、バナナ	559(466) 20.1(17.7) 18.5(17.0) 1.5(1.2)
18 木	ごはん、鯖のごまだれ焼き、ひじきの炒め煮、豆腐のみそ汁	牛乳(0g)、元氣野菜入りソフトせん1g(0枚)、米(50g)、さわら(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)、うすあげ(3g)、にんじん(6g)、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)、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(3g)、みそ(8g)、牛乳(130g)、元氣水族館のなかまたち(1袋)、アンパンマンぶくじゃが やさしい塩味(1袋)、	◎牛乳、◎元氣野菜入りソフトせん、牛乳、元氣水族館のなかまたち、アンパンマンのぶくじゃが	504(480) 21.2(20.8) 16.6(17.0) 1.9(1.6)
19 金	ごはん、ポークケチャップ、豆のクリームスープ、(幼)パン缶 30g	牛乳(0g)、全粒粉クラッカー☆(0g)、米(50g)、豚もも肉(35g)、たまねぎ(30g)、にんじん(20g)、しめじ(5g)、ピーマン(3g)、トマト(4g)、がらす(2g)、さとう(1g)、なたねサラダ油(1g)、シヨルターベーコン(7g)、白いんげん豆ペースト(20g)、たまねぎ(35g)、じゃがいも(20g)、にんじん(5g)、無塩バター(2g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、とりがらスープ(4g)、牛乳(20g)、スキムミルク(3g)、生クリーム(2g)、ソファール元氣ヨーグルト70g(1個)、パン缶(10g)、みかん缶(30g)、もも缶(20g)、きなこ餅(2枚)、	◎牛乳、◎全粒粉クラッカー、元氣ソファールヨーグルト、フルーツミックス、きなこ餅	523(501) 21.4(20.6) 11.5(13.1) 0.7(0.5)
20 土	かやくうどん、チャンプル	牛乳(0g)、おこめせん にんじん&かぼちゃ味(0袋)、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)、あおねぎ(3g)、だし昆布(1g)、けずりぶし(3g)、濃口しょうゆ(4g)、濃口しょうゆ(2g)、みりん(2g)、木綿豆腐(35g)、ツナ缶(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)、濃口しょうゆ(2g)、料理酒(0g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、牛乳(150g)、1歳からのサッポロポテト(1袋)、ミニ動物ビスケット(1袋)、	◎牛乳、◎おこめせん にんじん&かぼちゃ味、牛乳、1歳からのサッポロポテト、ミニ動物ビスケット	517(474) 23.5(20.7) 13.3(12.7) 1.0(0.8)
22 月	ごはん、豚肉のあまから炒め、豆腐のみそ汁、じゃこの佃煮	牛乳(0g)、とうもろこしでつくったパフスナック塩味(0g)、米(50g)、豚もも肉(35g)、じゃがいも(25g)、たまねぎ(15g)、にんじん(10g)、チンゲンサイ(6g)、さとう(2g)、濃口しょうゆ(2g)、なたねサラダ油(1g)、木綿豆腐(20g)、キャベツ(20g)、たまねぎ(10g)、にんじん(6g)、干しわかめ(0g)、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(130g)、おたけ(25g)、乾燥おから(2g)、豆乳(15g)、さとう(3g)、なたね油(4g)、粉砂糖(1g)、	◎牛乳、◎とうもろこしでつくったパフスナック塩味、牛乳、おからトナーツ	573(521) 23.9(21.3) 17.8(17.5) 2.2(1.9)
23 火	ごはん、鶏肉のマーマレード焼き、小松菜のソテー、麸のすまし汁、(幼)焼きのり	牛乳(0g)、紫いもチップ(0g)、米(50g)、鶏もも肉(1個)、食塩(0g)、濃口しょうゆ(2g)、マーマレード(10g)、料理酒(1g)、こまつな(15g)、キャベツ(15g)、にんじん(5g)、なたねサラダ油(1g)、さとう(0g)、濃口しょうゆ(1g)、おつゆ麸(2g)、たまねぎ(15g)、にんじん(5g)、えのきたけ(5g)、あおねぎ(3g)、だし昆布(1g)、けずりぶし(2g)、濃口しょうゆ(2g)、食塩(0g)、牛乳(130g)、ひじきスティック(15g)、畑のクラッカー(10g)、国産みかんゼリー(1個)、	◎牛乳、◎紫芋チップ、牛乳、ひじきスティック、畑のクラッカー、国産みかんゼリー	568(533) 20.1(19.7) 19.2(19.6) 0.8(0.7)
24 水	えんどう飯、カレイの照焼き、キャベツのおかか炒め、豆腐のみそ汁	牛乳(0g)、元氣ソースせん 2g(0枚)、米(50g)、えんどう豆(15g)、食塩(0g)、カラスカレイ(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)、キャベツ(30g)、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)、うすあげ(3g)、たまねぎ(12g)、にんじん(5g)、チンゲンサイ(5g)、干しわかめ(0g)、けずりぶし(2g)、みそ(8g)、牛乳(130g)、紫芋パン(1個)、りんご(35g)、	◎牛乳、◎元氣ソースせん、牛乳、紫芋パン、りんご	555(482) 25.3(23.5) 12.1(11.7) 2.0(1.6)
25 木	ごはん、ビーフカレー、ビーフソテー、(幼)みかん缶 30g	牛乳(0g)、元氣野菜入りソフトせん1g(0枚)、米(60g)、牛もも肉(20g)、たまねぎ(40g)、にんじん(15g)、じゃがいも(40g)、にんにく(0g)、しょうが(1g)、なたねサラダ油(2g)、ルルル(3g)、コクと旨みのまろやかカレー(7g)、トマト(3g)、がらす(1g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、焼豚(6g)、ビーフソテー(7g)、ほうれんそう(12g)、キャベツ(20g)、にんじん(6g)、グリーンアスパラガス(5g)、なたねサラダ油(1g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、牛乳(130g)、元氣あまからせん(2枚)、かぼちゃポーロ(1袋)、	◎牛乳、◎元氣野菜入りソフトせん、牛乳、元氣あまからせん、かぼちゃポーロ	565(506) 16.8(15.5) 14.4(13.8) 1.4(1.1)
26 金	ごはん、鯖の竜田揚げ、キャベツの甘酢炒め、豆腐のすまし汁、(幼)型抜きチーズ	牛乳(0g)、全粒粉クラッカー☆(0g)、米(50g)、さば(1切)、しょうが(1g)、料理酒(1g)、みりん(1g)、濃口しょうゆ(2g)、でんぷん(5g)、なたね油(5g)、キャベツ(30g)、にんじん(6g)、なたねサラダ油(0g)、ごま(1g)、米酢(2g)、さとう(1g)、食塩(0g)、濃口しょうゆ(1g)、木綿豆腐(20g)、たまねぎ(15g)、じゃがいも(10g)、こまつな(6g)、にんじん(5g)、濃口しょうゆ(2g)、食塩(0g)、だし昆布(1g)、けずりぶし(2g)、牛乳(130g)、おたけ(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)、りんご(15g)、	◎牛乳、◎全粒粉クラッカー、牛乳、りんごケーキ	615(582) 22.0(21.9) 23.7(24.3) 1.0(0.9)
27 土	焼きスパゲティ、わかめのみそ汁	牛乳(0g)、おこめせん にんじん&かぼちゃ味(0袋)、スパゲティ(50g)、焼豚(15g)、キャベツ(30g)、にんじん(10g)、たまねぎ(20g)、あおねぎ(5g)、なたねサラダ油(2g)、トンカツソース(8g)、がらす(3g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、木綿豆腐(20g)、うすあげ(3g)、じゃがいも(15g)、たまねぎ(10g)、にんじん(5g)、干しわかめ(0g)、けずりぶし(3g)、みそ(8g)、牛乳(150g)、まあるいクラッカーミニ17g×5連(1袋)、ソフトせんべい塩味(1袋)、	◎牛乳、◎おこめせん にんじん&かぼちゃ味、牛乳、まあるいクラッカーミニ、ソフトせんべい塩味	541(493) 35.3(33.0) 18.5(17.6) 2.2(1.8)
30 火	ごはん、五目炒め、豆腐の味噌汁	牛乳(0g)、紫いもチップ(0g)、米(60g)、豚もも肉(20g)、むきえび(20g)、たまねぎ(25g)、にんじん(10g)、キャベツ(25g)、ピーマン(3g)、濃口しょうゆ(2g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、なたねサラダ油(1g)、とりがらスープ(2g)、でんぷん(2g)、木綿豆腐(20g)、じゃがいも(25g)、にんじん(6g)、たまねぎ(12g)、こまつな(6g)、けずりぶし(3g)、みそ(8g)、牛乳(130g)、小麦粉(20g)、おたけ(25g)、にんじん(7g)、野菜生活 1L(5g)、さとう(7g)、スキムミルク(3g)、なたねサラダ油(3g)、	◎牛乳、◎紫芋チップ、牛乳、人参蒸しパン	570(481) 23.6(20.3) 13.8(13.8) 1.8(1.4)