

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
1月	ごはん, ジャージャン豆腐, 和風春雨スープ	牛乳(0g), / おこめせん にんじん & かぼちゃ味(0袋), / 米(50g), / 豚もも肉(20g), 冷凍厚揚げ(25g), キャベツ(25g), たまねぎ(20g), にんじん(6g), 干しいたけ(1g), さんどもめ(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), でんぷん(1g), こま油(0g), / 春雨(2g), 糸かまぼこ(10g), たまねぎ(15g), にんじん(7g), こまつな(5g), だし昆布(1g), けずりぶし(2g), 淡口しょうゆ(2g), 食塩(0g), / 牛乳(140g), / ｷｯｸｰｷｯｸｰ(25g), さとう(3g), 無塩バター(5g), 無糖ヨーグルト(6g), マーメレード(10g),	◎牛乳, ◎おこめせん にんじん & かぼちゃ味, 牛乳, マーメレード スコーン	570(495) 20.3(18.0) 17.8(16.1) 1.4(1.1)
2火	ごはん, 鶏の唐揚げ, キャベツの甘酢炒め, もすくのスープ	牛乳(0g), / 元気ソースせん 2g(0枚), / 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(5g), きゅうり(5g), なたねサラダ油(0g), 米酢(2g), さとう(1g), 食塩(0g), 淡口しょうゆ(1g), / もすく(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), とりがらスープ(2g), 淡口しょうゆ(1g), 食塩(0g), こま油(0g), / 牛乳(140g), / 満月ボン 60g(10g), / きな粉ウエハース(7g), / かわちぼんかん(0個),	◎牛乳, ◎元気ソースせん, 牛乳, 満月ボン, きな粉ウエハース, 河内晩柑	506(448) 21.7(19.2) 15.6(14.4) 0.9(0.8)
3水	ごはん, 鮭の漬け焼き, ひじきと高野の炒り煮, 豆腐のみそ汁	牛乳(0g), / 全粒粉クラッカー☆(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), / 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), さんどもめ(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), あおねぎ(3g), けずりぶし(2g), みそ(8g), / 牛乳(140g), / 食パン(1枚), ツナ(10g), たまねぎ(10g), 濃口しょうゆ(0g), さとう(1g), 料理酒(0g), なたねサラダ油(1g), とろけるチーズ(10g),	◎牛乳, ◎全粒粉クラッカー, 牛乳, 和風チーズツナトースト	577(565) 30.1(28.9) 17.0(18.0) 2.2(1.9)
4木	ごはん, 夏野菜カレー, ビーフンソテー	牛乳(0g), / ぶわぶわチップ じゃがいも味 20g(0g), / 米(60g), / 豚もも肉(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), にんにく(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), ｶｰﾄﾞ(3g), ｷｯｸｰｷｯｸｰ(3g), ｽﾀｰｰｽ(1g), 食塩(0g), こしょう(0g), / 焼豚(6g), ビーフン(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), / 元気薄焼きせんべい(2枚×20袋)(1枚), / 豆乳クッキー(1袋), / ごま入り味付いりこ(1袋),	◎牛乳, ◎ぶわぶわチップ, じゃがいも味, 牛乳, 元気薄焼きせんべい, 豆乳クッキー, ごま入り味付いりこ(3~5歳)	568(477) 18.7(15.4) 14.8(14.4) 1.6(1.4)
5金	とうもろこしごはん, 鯖の西京焼き, 野菜ソテー, そうめん汁, みかん缶	牛乳(0g), / 胚芽スティック(0g), / 米(45g), とうもろこし(10g), 食塩(0g), 料理酒(1g), / 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), / 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), 淡口しょうゆ(2g), だし昆布(1g), けずりぶし(2g), / みかん缶(40g), / ジョアプレーン(1本), / たべっこどうぶつバター味(1袋), / きらきらコーンのおほしさま(1袋),	◎牛乳, ◎胚芽スティック, ジョア, たべっこ動物バター味, きらきらコーンのおほしさま	551(556) 22.0(23.3) 12.8(15.8) 1.1(0.9)
6土	和風スパゲティ, じゃが芋のみそ汁	牛乳(0g), / メープルスナック(0g), / スパゲティ(50g), ショルダーベーコン(17g), たまねぎ(20g), キャベツ(20g), にんじん(5g), えのきたけ(5g), なたねサラダ油(2g), 食塩(0g), こしょう(0g), 濃口しょうゆ(6g), / じゃがいも(30g), うすあげ(5g), たまねぎ(15g), こまつな(6g), にんじん(5g), 干しわかめ(0g), けずりぶし(3g), みそ(8g), / 牛乳(150g), / たべっこパイビーおやさい(1袋), / ひとくちしょうゆせん(1袋),	◎牛乳, ◎メープルスナック, 牛乳, たべっこパイビーおやさい, ひとくちしょうゆせん	514(473) 20.7(18.4) 16.5(15.6) 2.6(2.1)
8月	ごはん, 豚肉の焼肉風, 豆腐のすまし汁, きゅうちゃん漬(3~5歳)	牛乳(0g), / おこめせん にんじん & かぼちゃ味(0袋), / 米(50g), / 豚もも肉(35g), しょうが(0g), たまねぎ(25g), キャベツ(30g), ビーマン(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(20g), 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), けずりぶし(2g), 淡口しょうゆ(2g), 食塩(0g), / きゅうり(20g), 濃口しょうゆ(3g), みりん(3g), 米酢(2g), さとう(1g), しょうが(0g), こま油(0g), / 牛乳(140g), / ミルクスティック(12g), / ねじりん棒(8g), / メロン(40g),	◎牛乳, ◎おこめせん にんじん & かぼちゃ味, 牛乳, ミルクスティック, ねじりん棒, メロン	527(449) 20.1(17.4) 17.1(15.6) 1.1(0.5)
9火	ごはん, ホックの塩焼き, 冬瓜のそぼろ煮, 豆腐のみそ汁, (幼) 焼きのり	牛乳(0g), / 元気ソースせん 2g(0枚), / 米(50g), / ほっけ(1切), 食塩(0g), / とうがん(40g), 豚ミンチ肉(13g), にんじん(5g), えだまめ(3g), でんぷん(1g), みりん(2g), 淡口しょうゆ(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), / 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), ｽﾀｰｰｽ(1g),	◎牛乳, ◎元気ソースせん, 牛乳, 焼きスパゲティ	500(450) 26.1(24.4) 15.0(14.4) 1.8(1.5)
10水	ごはん, 五目炒め, 卵とわかめのスープ, (幼) パイン缶 30g	牛乳(0g), / 全粒粉クラッカー☆(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), ビーマン(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), / 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), とりがらスープ(3g), 食塩(0g), こしょう(0g), 淡口しょうゆ(3g), / 牛乳(140g), / 小麦粉(25g), ｷｯｸｰｷｯｸｰ(1g), 黒砂糖(7g), スキムミルク(3g), なたねサラダ油(3g), / みかん(1個),	◎牛乳, ◎全粒粉クラッカー, 牛乳, 黒糖蒸しパン, 冷凍みかん	614(544) 25.5(22.4) 14.4(15.1) 1.1(0.9)

11 木	ごはん、焼き鯖のごまだれ、切干大根の炒め煮、豆腐のみそ汁、(幼)冷凍みかん	牛乳(0g)、/ふわふわチップ ジャがいも味 20g(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)、/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)、けずりぶし(1g)、/木綿豆腐(20g)、じゃがいも(20g)、たまねぎ(10g)、こまつな(6g)、にんじん(5g)、けずりぶし(2g)、みそ(8g)、/みかん(0個)、/牛乳(140g)、/ミニ動物ビスケット(1袋)、/KCさかなの学校 6g×30袋(1袋)、	◎牛乳、◎ふわふわチップジャがいも味、牛乳、ミニ動物ビスケット、さかなの学校	563(532) 23.3(22.4) 18.8(19.2) 1.7(1.4)
12 金	うすまきパン、ポークケチャップ、かぼちゃスープ	牛乳(0g)、/胚芽スティック(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(30g)、にんじん(10g)、なす(5g)、トマトチップ(3g)、ウスター(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)、スキムミルク(3g)、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)、/とうもろこし(55g)、食塩(0g)、/大豆のスナック(7g)、/クリームサンドクラッカー メーカー味(1袋)、	◎牛乳、◎胚芽スティック、牛乳、茹でとうもろこし、大豆のスナック、クリームサンドクラッカー メーカー味	571(505) 25.5(22.0) 21.2(19.8) 1.2(1.0)
13 土	かやくうどん、じゃがいものそぼろ煮	牛乳(0g)、/メーカーズスナック(0g)、/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(150g)、/元氣水族館のなかまたち(1袋)、/ソフトせんべい塩味(1袋)、	◎牛乳、◎メーカーズスナック、牛乳、元氣水族館のなかまたち、ソフトせんべい塩味	511(468) 21.5(19.0) 15.9(15.3) 1.6(1.3)
16 火	ごはん、筑前煮、麩のみそ汁、ツナのふりかけ	牛乳(0g)、/元氣ソースせん 2g(0枚)、/米(50g)、/鶏もも肉(25g)、こぼろ(10g)、にんじん(15g)、板こんにやく(10g)、さといも(冷凍) (20g)、干ししいたけ(1g)、さんどまめ(5g)、なたねサラダ油(1g)、さとう(2g)、濃口しょうゆ(3g)、けずりぶし(1g)、/おつゆ麩(1g)、たまねぎ(15g)、にんじん(6g)、しめじ(6g)、干しわかめ(0g)、こまつな(6g)、けずりぶし(2g)、みそ(8g)、/ツナ(10g)、しょうが(0g)、ごま(1g)、さとう(1g)、みりん(1g)、濃口しょうゆ(0g)、料理酒(1g)、/牛乳(140g)、/エースコイン(10g)、/畑のクラッカー(8g)、/すいか(80g)、	◎牛乳、◎元氣ソースせん、牛乳、エースコイン、畑のクラッカー、すいか	504(444) 20.2(17.9) 12.1(11.6) 1.7(1.3)
17 水	ごはん、鮭の漬け焼き、ひじきと高野の炒り煮、豆腐のみそ汁、(幼)型抜きチーズ	牛乳(0g)、/全粒粉クラッカー☆(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)、/芽ひじき(2g)、高野細切り(2g)、うすあげ(3g)、にんじん(5g)、こぼろ(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)、あおねぎ(3g)、けずりぶし(2g)、みそ(8g)、/牛乳(140g)、/和糖ヨーグルト(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、◎全粒粉クラッカー、牛乳、ヨーグルトホットケーキ、トマトジャム	582(549) 25.9(24.9) 16.0(16.8) 1.9(1.5)
18 木	ごはん、夏野菜カレー、ビーフンソテー、(幼)みかん缶 30g	牛乳(0g)、/ふわふわチップ ジャがいも味 20g(0g)、/米(60g)、/豚もも肉(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)、にんにく(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)、トマトチップ(3g)、ウスター(1g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、/焼豚(6g)、ビーフン(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)、/元氣薄焼きせんべい(2枚×20袋)(1枚)、/お米リング甘口しょうゆ味(1袋)、	◎牛乳、◎ふわふわチップジャがいも味、牛乳、元氣薄焼きせんべい、お米リング甘口しょうゆ味	557(475) 17.4(15.2) 14.4(14.0) 1.8(1.5)
19 金	ごはん、ホキの南蛮漬、豆腐のすまし汁	牛乳(0g)、/胚芽スティック(0g)、/米(50g)、/ホキ(1切)、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)、ながいも(10g)、たまねぎ(10g)、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)、食塩(0g)、淡口しょうゆ(2g)、/牛乳(140g)、/食パン(1枚)、ちりめんじゃこ(5g)、たまごを使っていないマヨネーズタイプ(7g)、きざみのり(0g)、	◎牛乳、◎胚芽スティック、牛乳、のりじゃこトースト	569(549) 22.4(22.4) 18.1(18.7) 1.7(1.5)
20 土	和風スパゲティ、じゃが芋のみそ汁	牛乳(0g)、/メーカーズスナック(0g)、/スパゲティ(50g)、ショルダーベーコン(17g)、たまねぎ(20g)、キャベツ(20g)、にんじん(5g)、えのきたけ(5g)、なたねサラダ油(2g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、濃口しょうゆ(6g)、/じゃがいも(30g)、うすあげ(5g)、たまねぎ(15g)、こまつな(6g)、にんじん(5g)、干しわかめ(0g)、けずりぶし(3g)、みそ(8g)、/牛乳(150g)、/たべっ子パイビーおやさい(1袋)、/ひとくちしょうゆせん(1袋)、	◎牛乳、◎メーカーズスナック、牛乳、たべっこパイビーおやさい、ひとくちしょうゆせん	514(473) 20.7(18.4) 16.5(15.6) 2.6(2.1)

22 月	ごはん、マーボーなす、豆腐のすまし汁、焼きのり(3~5歳)	牛乳(0g)、おこめせん にんじん&かぼちゃ味(0袋)、米(50g)、豚ミンチ肉(30g)、なす(30g)、たまねぎ(15g)、にんじん(10g)、あおねぎ(3g)、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)、木綿豆腐(20g)、たまねぎ(15g)、にんじん(5g)、チンゲンサイ(4g)、干しわかめ(0g)、だし昆布(1g)、けずりぶし(2g)、食塩(0g)、淡口しょうゆ(2g)、焼きのり小袋(1袋)、牛乳(140g)、ミルクスティック(12g)、ねじりん棒(8g)、すいか(80g)。	◎牛乳、◎おこめせん にんじん&かぼちゃ味、牛乳、ミルクスティック、ねじりん棒、すいか	551(480) 19.1(16.5) 20.5(18.5) 1.3(1.0)
23 火	わかめごはん、ホッケの塩焼き、もずくの炒め物、豆腐のみそ汁	牛乳(0g)、元気ソースせん 2g(0枚)、米(50g)、炊き込みわかめ(1g)、ほっけ(1切)、食塩(0g)、もずく(10g)、豚もも肉(5g)、料理酒(0g)、たまねぎ(12g)、にんじん(7g)、干しいたけ(0g)、ごま油(1g)、さとう(1g)、濃口しょうゆ(2g)、食塩(0g)、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)、ウインナーソーセージ(1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)、青りんごゼリー(1個)。	◎牛乳、◎元気ソースせん、牛乳、夏野菜のチーズ焼き、青りんごゼリー	547(502) 25.6(24.0) 17.8(16.7) 2.7(2.3)
24 水	ごはん、五目炒め、卵とトマトのスープ、(幼)パイン缶 30g	牛乳(0g)、全粒粉クラッカー☆(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)、たまご(15g)、たまねぎ(20g)、トマト(15g)、にんじん(5g)、チンゲンサイ(7g)、とりがらスープ(3g)、けずりぶし(2g)、淡口しょうゆ(2g)、食塩(0g)、牛乳(140g)、野菜チップス(10g)、なたね油(4g)、みかん(1個)。	◎牛乳、◎全粒粉クラッカー、牛乳、野菜チップス、冷凍みかん	534(480) 21.8(19.5) 14.9(15.6) 1.1(0.9)
25 木	ごはん、煮魚、切干大根の炒め煮、豆腐のみそ汁、(幼)冷凍みかん	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)、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)、けずりぶし(1g)、木綿豆腐(20g)、じゃがいも(20g)、たまねぎ(10g)、こまつな(6g)、にんじん(5g)、けずりぶし(2g)、みそ(8g)、みかん(0個)、牛乳(140g)、ミニ動物ビスケット(1袋)、KCさかなの学校 6g×30袋(1袋)。	◎牛乳、◎ふわふわチップじゃがいも味、牛乳、ミニ動物ビスケット、さかなの学校	561(531) 23.2(22.4) 18.3(18.8) 1.9(1.5)
26 金	うずまきパン、ミートビーンズ、かぼちゃスープ	牛乳(0g)、胚芽スティック(0g)、うずまきパン(1個)、うずまきパン(0個)、だいず(20g)、牛ミンチ肉(20g)、たまねぎ(30g)、にんじん(10g)、無塩バター(1g)、さとう(1g)、トマトチャップ(6g)、ウスターソース(1g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、シオルターベーコン(8g)、南瓜ペースト(30g)、かぼちゃ(15g)、たまねぎ(20g)、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)、牛乳(140g)、とうもろこし(55g)、食塩(0g)、大豆の-snack(7g)、クリームサンドクラッカーメープル味(1袋)。	◎牛乳、◎胚芽スティック、牛乳、茹でとうもろこし、大豆の-snack、クリームサンドクラッカーメープル味	591(521) 23.9(20.7) 24.2(22.2) 1.4(1.1)
27 土	味噌ラーメン、南瓜の煮物	牛乳(0g)、メープルスナック(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)、かぼちゃ(35g)、にんじん(10g)、うすあげ(5g)、さとう(2g)、濃口しょうゆ(3g)、けずりぶし(1g)、牛乳(150g)、まあるいクラッカーミニ17g×5連(1袋)、1歳からのかっぱえびせん(1袋)。	◎牛乳、◎メープルスナック、牛乳、まあるいクラッカーミニ、1歳からのかっぱえびせん	523(481) 37.8(35.0) 16.0(15.3) 2.5(2.1)
29 月	ごはん、酢豚、冬瓜のすまし汁、(幼)型抜きチーズ	牛乳(0g)、おこめせん にんじん&かぼちゃ味(0袋)、米(50g)、豚角切(35g)、しょうが(0g)、濃口しょうゆ(1g)、でんぷん(8g)、なたね油(4g)、たまねぎ(40g)、にんじん(10g)、ピーマン(5g)、パイン缶(5g)、なたねサラダ油(1g)、さとう(1g)、濃口しょうゆ(2g)、米酢(1g)、トマトチャップ(1g)、とりがらスープ(1g)、糸かまぼこ(10g)、木綿豆腐(10g)、とうがん(20g)、たまねぎ(15g)、にんじん(6g)、あおねぎ(3g)、しょうが(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)、エースコイン(10g)、畑のクラッカー(8g)。	◎牛乳、◎おこめせん にんじん&かぼちゃ味、牛乳、エースコイン、畑のクラッカー	545(479) 19.9(18.0) 18.6(16.9) 0.9(0.7)
30 火	ごはん、鶏肉のさっぱり煮、チンゲンサイのじゃこ炒め、豆腐のみそ汁	牛乳(0g)、元気ソースせん 2g(0枚)、米(50g)、鶏もも肉(1個)、しょうが(0g)、さとう(2g)、濃口しょうゆ(3g)、みりん(1g)、料理酒(1g)、米酢(2g)、チンゲンサイ(20g)、キャベツ(10g)、にんじん(5g)、ちりめんじゃこ(3g)、なたねサラダ油(0g)、濃口しょうゆ(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)、おつゆ麩(5g)、無塩バター(4g)、グラニュー糖(4g)、みかん(1個)。	◎牛乳、◎元気ソースせん、牛乳、麩のラスク、冷凍みかん	532(493) 22.8(21.8) 18.5(18.2) 1.9(1.5)
31 水	パーカーパン、ホキのチーズ焼き、野菜のソテー、ミネストローネスープ、(幼)冷凍みかん	牛乳(0g)、全粒粉クラッカー☆(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)、粉チーズ(3g)、無塩バター(3g)、キャベツ(25g)、たまねぎ(10g)、にんじん(5g)、ピーマン(3g)、なたねサラダ油(1g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、シオルターベーコン(10g)、手豆(10g)、たまねぎ(20g)、じゃがいも(15g)、スッキーニ(10g)、にんじん(6g)、トマト(10g)、にんにく(0g)、トマト缶(20g)、トマト缶(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)、みかん(0個)、牛乳(140g)、野菜スティック(10g)、とうもろこしでつくったパフスナック塩味(6g)、すいか(80g)。	◎牛乳、◎全粒粉クラッカー、牛乳、野菜スティック、とうもろこしでつくったパフスナック塩味、すいか	549(504) 25.1(23.4) 19.3(19.0) 1.8(1.5)