

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>
01 木	ごはん,洋風おでん,南瓜のみそ汁,ツナのふりかけ	牛乳(0g),/ソフトな塩せん 2枚×8袋(0袋),/米(50g),/鶏もも肉(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),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),/かぼちゃ(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),/牛乳(140g),/たべっ子ベイビーおやさい(1袋),/きらきら星のおせんべい 8g×4袋(1袋),	◎牛乳,◎ソフトな塩せん,牛乳,たべっ子ベイビーおやさい,きらきら星のおせんべい	503(462) 20.6(18.6) 11.2(11.3) 1.8(1.5)
02 金	ごはん,カラスガレイの照焼き,なすの炒め煮,豚汁	牛乳(0g),/元気あまからせん3g(0枚),/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),/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),/豚もも肉(10g),うすあげ(3g),板こんにゃく(5g),じゃがいも(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),/ｷｯｸｰｷｯｸｰ(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,◎元気あまからせん,牛乳,ヨーグルトホットケーキ	553(493) 25.7(24.0) 15.3(14.2) 1.9(1.6)
03 土	ナポリタンスパゲティ,豆腐のすまし汁	牛乳(0g),/むらさきいものおせんべい(0g),/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(デルタテ) (20g),ﾄﾞﾏｯﾁｯﾌﾟ (10g),ｶﾞﾀｰｽ (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),淡口しょうゆ(2g),食塩(0g),/牛乳(150g),/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,◎むらさきいものおせんべい,牛乳,ミニ動物ビスケット,1歳からのサッポロポテト	533(480) 19.0(17.0) 16.9(15.5) 0.9(0.7)
05 月	ドッグパン,ハッシュドポーク,じゃがベーコン,(幼)みかん缶 30g	牛乳(0g),/花花せんべい(0g),/ドッグパン 65g(1個),ドッグパン(0個),/豚もも肉(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),小麦粉(4g),生クリーム(2g),とりがらスープ(3g),ﾄﾞﾏｯﾁｯﾌﾟ (20g),ｶﾞﾀｰｽ (3g),ﾄﾞﾏｯﾁｯﾌﾟ (5g),ﾄﾞﾏｯﾁｯﾌﾟ (5g),さとう(1g),なたねサラダ油(1g),食塩(0g),こしょう(0g),/ショルダーベーコン(5g),じゃがいも(50g),たまねぎ(15g),にんじん(5g),ピーマン(3g),なたねサラダ油(1g),食塩(0g),/ﾌﾞﾗｯﾄﾞｰｸﾞ (1個),/ﾊｲﾝ缶(10g),みかん缶(30g),もも缶(20g),/きなこ餅(2枚),	◎牛乳,◎花花せんべい,ソフトクリームヨーグルトハニラ,フルーツミックス,きなこ餅	535(477) 18.0(16.7) 15.8(14.8) 1.3(1.1)
06 火	ごはん,ホッケの塩焼き,人参しりしり,高野のけんちん汁	牛乳(0g),/おからスナック かぼちゃ味(0g),/米(50g),/ほっけ(1切),食塩(0g),/ツナ(10g),にんじん(25g),コーン(5g),淡口しょうゆ(1g),料理酒(1g),食塩(0g),こしょう(0g),なたねサラダ油(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),ごぼう(6g),あおねぎ(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(140g),/ｳｲﾝﾅｰｰｰｰ (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),/国産ももゼリー(1個),	◎牛乳,◎おからスナック かぼちゃ味,牛乳,夏野菜のチーズ焼き,国産ももゼリー	522(484) 28.3(26.2) 17.0(17.0) 1.4(1.3)
07 水	ごはん,ゴーヤのかき揚げ,かき揚げのタレ,もずくのスープ,焼きのり(3~5歳)	牛乳(0g),/ポテトとほうれん草のおせんべい(0g),/米(50g),/ささみフレーク(10g),蒸し挽き割り大豆(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),/濃口しょうゆ(3g),みりん(2g),さとう(1g),料理酒(1g),/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),けずりぶし(2g),とりがらスープ(2g),淡口しょうゆ(1g),食塩(0g),ごま油(0g),/焼きのり小袋(1袋),/牛乳(140g),/まあるいクラッカー(10g),/ねじりん棒(10g),	◎牛乳,◎ポテトとほうれん草のおせんべい,牛乳,まあるいクラッカー,ねじりん棒	578(503) 26.6(22.5) 21.6(19.1) 0.9(0.8)
08 木	ごはん,鯖のごま味噌焼き,ひじきの炒め煮,かき卵汁	牛乳(0g),/ソフトな塩せん 2枚×8袋(0袋),/米(50g),/さわら(1切),みそ(4g),濃口しょうゆ(1g),みりん(1g),料理酒(1g),さとう(1g),こま(1g),/芽ひじき(2g),うすあげ(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),/たまご(15g),木綿豆腐(10g),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),淡口しょうゆ(2g),食塩(0g),/牛乳(140g),/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,◎ソフトな塩せん,牛乳,ソフトせんべい塩味,豆乳クッキー,ごま入り味付きいりこ3~5歳	517(475) 23.0(21.0) 18.0(17.7) 1.4(1.1)
09 金	ごはん,豚肉とキャベツの炒め物,かぼちゃのみそ汁,(幼)型抜きチーズ	牛乳(0g),/元気あまからせん3g(0枚),/米(50g),/豚もも肉(30g),しょうが(0g),たまねぎ(15g),キャベツ(25g),にんじん(10g),ピーマン(5g),さとう(2g),濃口しょうゆ(3g),みりん(1g),なたねサラダ油(1g),/かぼちゃ(20g),うすあげ(3g),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(140g),/ｷｯｸｰｷｯｸｰ(25g),スキムミルク(2g),さとう(3g),こま(1g),なたね油(4g),	◎牛乳,◎元気あまからせん,牛乳,おとし揚げ	554(487) 20.0(17.9) 17.2(15.7) 1.7(1.4)
10 土	肉うどん,チャンプル	牛乳(0g),/むらさきいものおせんべい(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),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),/冷凍豆腐(30g),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(1g),料理酒(0g),食塩(0g),こしょう(0g),/牛乳(150g),/アンパンマンぶくじゃが やさしい塩味(1袋),/ぼたぼた焼き(1袋),	◎牛乳,◎むらさきいものおせんべい,牛乳,アンパンマンぶくじゃが やさしい塩味,ぼたぼた焼き	530(476) 22.6(19.6) 15.4(14.6) 1.3(1.1)

13	火	ごはん,肉じゃが,豆腐のみそ汁,焼きのり(3~5歳)	牛乳(0g),/おからスナック かぼちゃ味(0g),/米(50g),/豚もも肉(30g),/じゃがいも(40g),/たまねぎ(30g),/にんじん(12g),/系こんにやく(10g),/なたねサラダ油(1g),/さとう(2g),/濃口しょうゆ(4g),/冷凍豆腐(20g),/たまねぎ(10g),/にんじん(5g),/干しわかめ(0g),/だし昆布(1g),/けずりぶし(3g),/みそ(8g),/焼きのり小袋(1袋),/牛乳(140g),/元気水族館のなかまたち(1袋),/バリバリパンキン(2袋),/ハイ! チーズ(1個),	◎牛乳,◎おからスナック かぼちゃ味,牛乳,元気水族館のなかまたち,バリバリパンキン,ハイ! チーズ	531(475) 21.8(19.2) 17.1(17.2) 2.1(1.7)
14	水	ごはん,ジャージャン豆腐,麩のすまし汁	牛乳(0g),/ポテトとほうれん草のおせんべい(0g),/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),/でんぶん(1g),/ごま油(0g),/おつゆ麩(1g),/たまねぎ(15g),/にんじん(6g),/えのきたけ(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),/牛乳(140g),/たべっ子どうぶつバター味(1袋),/元気薄焼きせんべい(2枚×20袋)(1枚),	◎牛乳,◎ポテトとほうれん草のおせんべい,牛乳,たべっ子動物バター味,元気薄焼きせんべい	516(481) 19.2(17.4) 17.5(16.9) 1.3(1.1)
15	木	ごはん,焼きビーフン,豆腐のすまし汁	牛乳(0g),/ソフトな塩せん 2枚×8袋(0袋),/米(50g),/ビーフン(10g),/豚もも肉(35g),/たまねぎ(25g),/にんじん(5g),/キャベツ(20g),/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),/でんぶん(2g),/木綿豆腐(20g),/ながいも(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),/淡口しょうゆ(2g),/食塩(0g),/牛乳(140g),/たべっ子ビーおやさい(1袋),/きらきら星のおせんべい 8g×4袋(1袋),	◎牛乳,◎ソフトな塩せん,牛乳,たべっ子ビーおやさい,きらきら星のおせんべい	519(472) 20.9(18.8) 13.9(13.5) 1.0(0.8)
16	金	ごはん,シーフードカレー,春雨の中華風炒め物,(幼)パイン缶 30g	牛乳(0g),/元気あまからせん3g(0枚),/米(60g),/むきえび(20g),/鶏もも肉(15g),/たまねぎ(30g),/じゃがいも(30g),/にんじん(10g),/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),/加-ル(3g),/トマトチャップ(3g),/カターリス(1g),/食塩(0g),/こしょう(0g),/春雨(7g),/ロースハム(7g),/キャベツ(25g),/たまねぎ(10g),/にんじん(5g),/きゅうり(5g),/ごま油(1g),/米酢(3g),/さとう(2g),/淡口しょうゆ(1g),/ごま(1g),/牛乳(140g),/エースコイン(12g),/おこめでつくったパフスナックソース味(6g),	◎牛乳,◎元気あまからせん,牛乳,エースコイン,おこめでつくったパフスナックソース味	582(476) 19.9(17.2) 14.7(13.4) 1.5(1.1)
17	土	ナポリタンスパゲティ,豆腐のすまし汁	牛乳(0g),/むらさきいものおせんべい(0g),/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(デルモンテ) 20g,/トマトチャップ(10g),/カターリス(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),/淡口しょうゆ(2g),/食塩(0g),/牛乳(150g),/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,◎むらさきいものおせんべい,牛乳,ミニ動物ビスケット,1歳からのサッポロポテト	533(480) 19.0(17.0) 16.9(15.5) 0.9(0.7)
19	月	ごはん,豚肉のうま煮,豆腐のみそ汁,(幼)みかん缶 30g	牛乳(0g),/花花せんべい(0g),/米(60g),/豚もも肉(30g),/たまねぎ(30g),/にんじん(6g),/あおねぎ(3g),/しめじ(5g),/にら(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(20g),/たまねぎ(15g),/こまつな(5g),/にんじん(5g),/干しわかめ(0g),/けずりぶし(3g),/みそ(8g),/牛乳(140g),/まあるいクラッカー(10g),/ねじりん棒(10g),/みかん(1個),	◎牛乳,◎花花せんべい,牛乳,まあるいクラッカー,ねじりん棒,冷凍みかん	578(494) 28.9(24.6) 17.0(15.4) 1.7(1.5)
20	火	ごはん,鯖の味噌煮,ささみと切干大根の炒め煮,かき卵汁	牛乳(0g),/おからスナック かぼちゃ味(0g),/米(50g),/さば(1切れ),/しょうが(0g),/みそ(4g),/さとう(2g),/みりん(1g),/料理酒(1g),/きりぼしだいこん(4g),/ささみフレーク(10g),/にんじん(5g),/さんどまめ(3g),/なたねサラダ油(1g),/さとう(1g),/濃口しょうゆ(2g),/たまご(15g),/ながいも(12g),/たまねぎ(12g),/にんじん(5g),/チンゲンサイ(7g),/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-キグバ(1g),/さとう(7g),/スキムミルク(3g),/純力レー粉(1g),/ダイスチーズ(10g),/なたねサラダ油(3g),	◎牛乳,◎おからスナック かぼちゃ味,牛乳,カレー蒸しパン	643(579) 27.9(25.8) 22.9(22.4) 1.3(1.1)

21	水	ごはん、鶏肉のごま味噌焼き、キャベツの甘酢炒め、豆腐のすまし汁	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(1個)、みそ(4g)、濃口しょうゆ(1g)、みりん(1g)、料理酒(1g)、さとう(1g)、ごま(1g)、/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)、/木綿豆腐(20g)、たまねぎ(15g)、えのきたけ(6g)、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)、/牛乳(140g)、/食パン(1枚)、南瓜ペースト(20g)、さとう(3g)、無塩バター(3g)、スキムミルク(1g)、グラニュー糖(1g)、	◎牛乳、◎ポテトとほうれん草のおせんべい、牛乳、かぼちゃトースト	583(550) 23.2(22.5) 19.4(19.2) 1.3(1.1)
22	木	ごはん、焼き魚のカラフルソース、豚汁、ふりかけ(海苔香味)	牛乳(0g)、/ソフトな塩せん 2枚×8袋(0袋)、/米(50g)、/秋鮭(1切)、食塩(0g)、にんじん(5g)、ピーマン(3g)、赤ピーマン(3g)、コーン(3g)、さとう(2g)、濃口しょうゆ(2g)、食塩(0g)、でんぷん(1g)、米酢(1g)、/豚もも肉(10g)、うすあげ(3g)、板こんにゃく(5g)、じゃがいも(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)、/ふりかけ(海苔香味)(1袋)、/牛乳(140g)、/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、◎ソフトな塩せん、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	502(462) 24.3(22.3) 14.8(14.9) 1.8(1.5)
23	金	ごはん、豚肉と南瓜のうま煮、みそ汁、(幼)焼きのり	牛乳(0g)、/元気あまからせん3g(0枚)、/米(50g)、/豚もも肉(30g)、しょうが(0g)、たまねぎ(20g)、かぼちゃ(30g)、さんどまめ(5g)、さとう(3g)、濃口しょうゆ(2g)、淡口しょうゆ(2g)、なたねサラダ油(2g)、/うすあげ(3g)、キャベツ(15g)、じゃがいも(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(140g)、/ミルクスティック(10g)、/とうもろこしでつくったパフスナック塩味(6g)、	◎牛乳、◎元気あまからせん、牛乳、ミルクスティック、とうもろこしでつくったパフスナック塩味	509(451) 18.6(16.7) 16.8(15.3) 1.5(1.2)
24	土	肉うどん、チャンプル	牛乳(0g)、/むらさきいものおせんべい(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)、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(30g)、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(1g)、料理酒(0g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、/牛乳(150g)、/アンパンマンぶくじゃが やさしい塩味(1袋)、/ほたば焼(1袋)、	◎牛乳、◎むらさきいものおせんべい、牛乳、アンパンマンぶくじゃが やさしい塩味、ほたば焼	530(476) 22.6(19.6) 15.4(14.6) 1.3(1.1)
26	月	ひじきごはん、肉じゃが、豆腐の味噌汁	牛乳(0g)、/花花せんべい(0g)、/米(50g)、芽ひじき(3g)、にんじん(3g)、うすあげ(3g)、だし昆布(1g)、食塩(0g)、淡口しょうゆ(2g)、みりん(1g)、/豚もも肉(25g)、じゃがいも(40g)、たまねぎ(30g)、にんじん(10g)、糸こんにゃく(5g)、なたねサラダ油(1g)、さとう(2g)、濃口しょうゆ(4g)、/木綿豆腐(20g)、キャベツ(15g)、たまねぎ(10g)、にんじん(5g)、えのきたけ(5g)、干しわかめ(0g)、けずりぶし(3g)、みそ(8g)、/牛乳(140g)、/ソルターベーコン(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、◎花花せんべい、牛乳、梨のケーキ	574(510) 21.8(19.3) 16.3(14.9) 2.1(1.8)
27	火	ごはん、チャプチェ、卵とトマトのスープ、(幼)ハイ! チーズ	牛乳(0g)、/おからスナック かぼちゃ味(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(6g)、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)、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)、/元気水族館のなかもたち(1袋)、/パリパリパンキン(2袋)、/ハイ! チーズ(1個)、	◎牛乳、◎おからスナック かぼちゃ味、牛乳、元気水族館のなかもたち、パリパリパンキン、ハイ! チーズ	543(488) 21.5(19.5) 18.7(18.5) 1.4(1.2)
28	水	パーカーパン、ホキのカレームニエル、野菜のソテー、かぼちゃスープ	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)、小麦粉(4g)、無塩バター(2g)、純カレー粉(0g)、/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)、/ショルダーベーコン(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)、/フライドポテト(冷凍)(60g)、なたね油(4g)、食塩(0g)、	◎牛乳、◎ポテトとほうれん草のおせんべい、牛乳、フライドポテト	536(468) 22.8(20.9) 22.5(19.8) 1.6(1.3)
29	木	ごはん、鶏肉のバター醤油焼き、じゃがいもの炒め煮、豆腐のみそ汁	牛乳(0g)、/ソフトな塩せん 2枚×8袋(0袋)、/米(50g)、/鶏もも肉(1個)、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)、/じゃがいも(35g)、にんじん(5g)、うすあげ(3g)、ごま油(1g)、さとう(1g)、濃口しょうゆ(2g)、/木綿豆腐(20g)、チンゲンサイ(10g)、たまねぎ(10g)、にんじん(5g)、あおねぎ(3g)、けずりぶし(2g)、みそ(8g)、/牛乳(140g)、/おでかけマンナ(1袋)、/元気しおボンせん(1袋)、	◎牛乳、◎ソフトな塩せん、牛乳、おでかけマンナ、元気塩ほんせん	536(506) 21.8(21.1) 19.6(19.7) 1.8(1.5)
30	金	ごはん、揚げ鯖、トマトソース、野菜スープ、(幼)パイン缶 30g	牛乳(0g)、/元気あまからせん3g(0枚)、/米(50g)、/さば(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(30g)、にんじん(15g)、トマト(15g)、なす(3g)、なたねサラダ油(1g)、トマト缶(8g)、トマトチャップ(4g)、赤ワイン(1g)、さとう(2g)、とりがらスープ(2g)、食塩(0g)、/ショルダーベーコン(10g)、手亡豆(10g)、たまねぎ(25g)、にんじん(6g)、しめじ(6g)、スッキーニ(5g)、淡口しょうゆ(1g)、とりがらスープ(3g)、食塩(0g)、オリーブ油(0g)、/牛乳(140g)、/胚芽スティック(15g)、/おこめでつくったパフスナックソース味(6g)、/バナナ(40g)、	◎牛乳、◎元気あまからせん、牛乳、胚芽スティック、おこめでつくったパフスナックソース味、バナナ	646(576) 23.6(22.4) 22.2(21.0) 1.0(0.8)
31	土	焼きスパゲティ、じゃがいものみそ汁	牛乳(0g)、/むらさきいものおせんべい(0g)、/スパゲティ(50g)、焼豚(15g)、キャベツ(30g)、たまねぎ(20g)、にんじん(10g)、あおねぎ(5g)、なたねサラダ油(2g)、トンカツソース(8g)、かつお(3g)、食塩(0g)、こしょう(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)、/ソフトせんべい塩味(1袋)、	◎牛乳、◎むらさきいものおせんべい、牛乳、たべっ子ビーおやさい、ソフトせんべい塩味	512(455) 19.3(16.4) 15.5(14.4) 2.0(1.5)