

# 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 火	紅葉ごはん,ほっけの塩焼き,五豆,豚汁	牛乳(0g),/元気ソースせん 2g(0枚),/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),/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,◎元気ソースせん,牛乳,お好み焼き	558(497) 28.4(26.3) 17.5(16.3) 2.2(1.8)
02 水	ごはん,チャンプルー,糸かまぼこのすまし汁,焼きのり(3~5歳)	牛乳(0g),/胚芽スティック(0g),/米(50g),/木綿豆腐(30g),豚もも肉(20g),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(1g),料理酒(0g),食塩(0g),こしょう(0g),/糸かまぼこ(10g),たまねぎ(20g),にんじん(10g),あおねぎ(5g),えのきたけ(3g),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),/ｷｯｸｰｷｯｸ(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),	◎牛乳,◎胚芽スティック,牛乳,ヨーグルトホットケーキ	519(461) 20.4(17.1) 15.2(14.5) 0.8(0.6)
03 木	ごはん,焼き鯖のごまだれ,ひじきの炒め煮,豆腐のみそ汁	牛乳(0g),/全粒粉クラッカー☆(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),こま(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),/木綿豆腐(20g),はくさい(20g),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),/きなこ餅(2枚),/アンパンマンぶくじゃが やさしい塩味(1袋),/ごま入り味付いりこ(1袋),	◎牛乳,◎全粒粉クラッカー,牛乳,きなこ餅,アンパンマンのぶくじゃがやさしい塩味,ごま入り味付いりこ3~5歳	536(531) 22.5(21.4) 19.5(21.3) 2.1(1.7)
04 金	ごはん,鶏肉のノルウェー風,粉吹き芋,コンスープ	牛乳(0g),/ふわふわチップ じゃがいも味 20g(0g),/米(50g),/鶏もも皮なし(50g),しょうが(0g),食塩(0g),こしょう(0g),濃口しょうゆ(1g),でんぷん(10g),なたね油(4g),ﾄｯｸﾞｷｯﾌﾟ(4g),ｶﾞｰｰｽ(2g),さとう(1g),/じゃがいも(35g),にんじん(10g),食塩(0g),/ショルダーベーコン(7g),北海道クリームコーン(15g),コーン(3g),たまねぎ(20g),にんじん(5g),チンゲンサイ(8g),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),/畑のクラッカー(8g),/とうもろこしで作ったパフスナック塩味(6g),/梨(40g),	◎牛乳,◎ふわふわチップじゃがいも味,牛乳,畑のクラッカー,とうもろこしで作ったパフスナック塩味,梨	557(486) 22.6(19.7) 16.9(15.8) 1.2(1.0)
05 土	焼きスパゲティ,じゃがいものみそ汁	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),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),ｶﾞｰｰｽ(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しい(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,たべっ子パイビーおやさしい,ソフトせんべい塩味	512(459) 19.3(16.5) 15.5(14.4) 2.0(1.5)
07 月	ごはん,チャブチェ,わかめスープ,(幼)焼きのり	牛乳(0g),/紫いもチップ(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(3g),春雨(6g),こま(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),/木綿豆腐(20g),干しわかめ(0g),たまねぎ(20g),にんじん(5g),チンゲンサイ(5g),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),/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スタイプ(7g),きざみのり(0g),	◎牛乳,◎紫いもチップ,牛乳,のりじゃこトースト	571(535) 23.0(21.1) 18.7(18.9) 1.7(1.5)
08 火	ごはん,鮭の漬焼き,切干大根の炒め煮,じゃがいものみそ汁	牛乳(0g),/元気ソースせん 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),/きりほしだいこん(4g),にんじん(5g),うすあげ(3g),干しいたけ(0g),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),じゃがいも(25g),たまねぎ(15g),にんじん(5g),チンゲンサイ(5g),えのきたけ(5g),けずりぶし(2g),みそ(8g),/牛乳(140g),/ミルクスティック(12g),/カリボテスナック(7g),/りんご(40g),	◎牛乳,◎元気ソースせん,牛乳,ミルクスティック,カリボテスナック,りんご	526(472) 22.1(21.3) 15.0(14.4) 1.6(1.3)
09 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,豆腐のみそ汁,(幼)ハイ!チーズ	牛乳(0g),/胚芽スティック(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),/ほうれん草(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),けずりぶし(3g),みそ(8g),/牛乳(140g),/きな粉ウエハース(8g),/大袋 ほしのおせんべい(10g),/ハイ!チーズ(1個),	◎牛乳,◎胚芽スティック,牛乳,きな粉ウエハース,ほしのおせんべい,ハイ!チーズ	548(522) 23.6(22.9) 21.5(22.0) 2.1(1.7)

10	木	ごはん、魚のかば焼き、小松菜の煮浸し、麩のすまし汁	牛乳(0g)、全粒粉クラッカー☆(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)、こまつな(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)、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、◎全粒粉クラッカー、牛乳、元気水族館のなかまたち、元気しおボンせん	549(483) 19.5(18.9) 21.9(16.1) 1.3(0.8)
11	金	ドッグパン、オムレツ、野菜のトマトソース、かぼちゃスープ	牛乳(0g)、ふわふわチップ じゃがいも味 20g(0g)、ドッグパン 65g(1個)、ドッグパン(0個)、たまご(40g)、たまねぎ(10g)、スキムミルク(2g)、淡口しょうゆ(1g)、食塩(0g)、なたねサラダ油(1g)、豚ミンチ肉(10g)、たまねぎ(15g)、にんじん(5g)、トマト缶(10g)、マッシュルーム(10g)、なたねサラダ油(1g)、トマトチャップ(5g)、ウスターソース(1g)、さとう(0g)、とりからスープ(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)、とりからスープ(3g)、食塩(0g)、こしょう(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、◎ふわふわチップじゃがいも味、牛乳、五平餅	621(520) 24.8(20.9) 23.7(20.7) 1.9(1.5)
12	土	チャンポン麺、大根の煮物	牛乳(0g)、おこめせん にんじん&かぼちゃ味(0袋)、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(5g)、チンゲンサイ(10g)、ごま油(0g)、けずりぶし(2g)、淡口しょうゆ(6g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、でんぷん(1g)、みそ(3g)、なたねサラダ油(1g)、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)、ミニ動物ビスケット(1袋)、ぼたぼた焼き(1袋)、	◎牛乳、◎おこめせん にんじん&かぼちゃ味、牛乳、ミニ動物ビスケット、ぼたぼた焼き	532(489) 21.9(19.4) 15.6(14.8) 1.3(1.1)
15	火	ごはん、豚肉の焼肉風、豆腐のすまし汁、(幼)型抜きチーズ	牛乳(0g)、元気ソースせん 2g(0枚)、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)、牛乳(140g)、ホトケキッズ(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、◎元気ソースせん、牛乳、ポパイケーキ	568(494) 22.6(19.8) 17.6(16.0) 1.0(0.8)
16	水	栗ご飯、ほっけの塩焼き、五目豆、豚汁	牛乳(0g)、胚芽スティック(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)、板こんにやく(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)、紫芋パン(1個)、かき(40g)、	◎牛乳、◎胚芽スティック、牛乳、紫芋パン、柿	597(528) 27.7(25.5) 14.8(14.8) 1.8(1.5)
17	木	ごはん、ボークカレー、春雨の炒め物、(幼)みかん缶 30g	牛乳(0g)、全粒粉クラッカー☆(0g)、米(60g)、豚もも肉(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)、ガルル(3g)、コクと旨みのまるやかカレー(7g)、トマトチャップ(3g)、ウスターソース(1g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、春雨(7g)、焼豚(7g)、キャベツ(30g)、たまねぎ(10g)、にんじん(5g)、ピーマン(5g)、ごま油(1g)、さとう(1g)、濃口しょうゆ(1g)、牛乳(140g)、きなこ餅(2枚)、アンパンマンぶくじゃが やさしい塩味(1袋)、ごま入り味付いりこ(1袋)、	◎牛乳、◎全粒粉クラッカー、牛乳、きなこ餅、アンパンマンのぶくじゃがやさしい塩味、ごま入り味付いりこ3~5歳	611(581) 18.9(17.0) 17.5(18.4) 1.7(1.4)
18	金	ごはん、焼き鯖のごまだれ、ひじきの炒め煮、豆腐のみそ汁、(幼)焼きのり	牛乳(0g)、ふわふわチップ じゃがいも味 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)、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)、木綿豆腐(20g)、はくさい(20g)、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)、エスコイン(10g)、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、◎ふわふわチップじゃがいも味、牛乳、エスコイン、おこめでつくったパフスナックソース味、バナナ	534(485) 21.3(20.3) 17.2(17.4) 1.9(1.6)
19	土	ミートスパゲティ、野菜スープ	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)、豚ミンチ肉(30g)、たまねぎ(50g)、にんじん(7g)、なたねサラダ油(1g)、トマトピューレ(デルモワ) (20g)、トマトチャップ(10g)、ウスターソース(2g)、さとう(2g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、シオルターベーコン(8g)、じゃがいも(25g)、にんじん(6g)、しめじ(6g)、ほうれんそう(5g)、淡口しょうゆ(1g)、とりからスープ(3g)、食塩(0g)、オリーブ油(0g)、牛乳(150g)、ミニ野菜スティック(1袋)、星っこ(1袋)、	◎牛乳、◎おこめせん にんじん&かぼちゃ味、牛乳、ミニ野菜スティック、星っこ	500(446) 22.4(19.6) 16.3(14.9) 0.5(0.5)
21	月	ごはん、ビビンバ風炒め物、わかめスープ	牛乳(0g)、紫いもチップ(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(20g)、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)、とりからスープ(3g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、淡口しょうゆ(1g)、牛乳(140g)、小麦粉(25g)、さとう(7g)、ベキダ(1g)、スキムミルク(3g)、りんごジュース(10g)、りんご(10g)、なたねサラダ油(3g)、	◎牛乳、◎紫いもチップ、牛乳、りんご蒸しパン	607(498) 22.8(18.7) 17.7(16.0) 1.1(0.9)

22	火	ごはん,ミートコロッケ,チンゲンサイのソテー,ミネストローネスープ	牛乳(0g),/元氣ソースせん 2g(0枚),/米(50g),/ミートコロッケ(冷凍)(1個),なたね油(4g),/チンゲンサイ(25g),たまねぎ(15g),にんじん(10g),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(8g),手亡豆(10g),たまねぎ(20g),キャベツ(20g),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),/ミルクスティック(12g),/カリボテスナック(7g),	◎牛乳,◎元氣ソースせん,牛乳,ミルクスティック,カリボテスナック	574(527) 16.9(15.9) 19.1(18.6) 1.1(1.0)
23	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),/胚芽スティック(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),/ショルダーベーコン(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,◎胚芽スティック,牛乳,マカロニグラタン	521(480) 26.2(24.5) 15.3(15.1) 2.0(1.7)
24	木	ごはん,親子煮,豆腐のすまし汁,焼きのり(3~5歳)	牛乳(0g),/全粒粉クラッカー☆(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),けずりぶし(1g),/木綿豆腐(20g),たまねぎ(15g),だいこん(15g),こまつな(6g),にんじん(5g),しめじ(5g),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),/まあるいクラッカーミニ17g×5連(1袋),/星っこ(1袋),	◎牛乳,◎全粒粉クラッカー,牛乳,まあるいクラッカーミニ,星っこ	530(485) 35.4(33.0) 16.6(17.8) 1.0(0.9)
25	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),/ふわふわチップ じゃがいも味 20g(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),/きりぼしだいこん(5g),ロースハム(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),トマトチップ(5g),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 メープル味(1袋),/元氣あまからせん(2枚),	◎牛乳,◎ふわふわチップじゃがいも味,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	529(491) 23.9(23.1) 14.0(14.7) 1.7(1.4)
26	土	チャンボン麺,大根の煮物	牛乳(0g),/おこめせん にんじん&かぼちゃ味(0袋),/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(5g),チンゲンサイ(10g),ごま油(0g),けずりぶし(2g),淡口しょうゆ(6g),食塩(0g),こしょう(0g),でんぷん(1g),/だいこん(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),/ミニ動物ビスケット(1袋),/ぼたぼた焼き(1袋),	◎牛乳,◎おこめせん にんじん&かぼちゃ味,牛乳,ミニ動物ビスケット,ぼたぼた焼き	532(489) 21.9(19.4) 15.6(14.8) 1.3(1.1)
28	月	ごはん,すき焼き風煮,じゃがいものみそ汁	牛乳(0g),/紫いもチップ(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),/牛乳(140g),/さつまいも(60g),無塩バター(3g),食塩(1g),さとう(2g),	◎牛乳,◎紫芋チップ,牛乳,さつまいもスティック	523(466) 17.9(16.0) 16.8(16.0) 2.0(1.6)
29	火	ごはん,鮭の漬焼き,じゃがいもの炒め煮,大根のみそ汁,海苔の佃煮	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),/じゃがいも(35g),にんじん(5g),こまつな(5g),ちくわ(3g),ごま油(1g),さとう(1g),濃口しょうゆ(2g),/うすあげ(3g),だいこん(20g),たまねぎ(15g),はくさい(10g),にんじん(5g),けずりぶし(3g),みそ(8g),/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(140g),/とうもろこしでつくったパフスナック塩味(7g),/畑のクラッカー(10g),/かき(40g),	◎牛乳,◎元氣ソースせん,牛乳,とうもろこしでつくったパフスナック塩味,畑のクラッカー,柿	520(465) 22.5(21.6) 13.9(13.4) 2.0(1.6)
30	水	ごはん,八宝菜,和風春雨スープ,(幼)みかん缶 30g	牛乳(0g),/胚芽スティック(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),ほうれんそう(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),/ネットパック(30g),南瓜ペースト(10g),無糖ヨーグルト(8g),さとう(3g),なたね油(4g),粉砂糖(1g),	◎牛乳,◎胚芽スティック,牛乳,ドーナツ かぼちゃ味	580(493) 21.6(18.8) 15.2(14.9) 1.1(0.9)
31	木	ごはん,鯖のみそ煮,ひじき豆,豆腐のすまし汁	牛乳(0g),/全粒粉クラッカー☆(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),/だいず(12g),芽ひじき(2g),にんじん(5g),うすあげ(3g),なたねサラダ油(0g),さとう(2g),濃口しょうゆ(2g),/木綿豆腐(20g),たまねぎ(15g),にんじん(6g),こまつな(6g),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),/かぼちゃポーロ(1袋),/えびスナック(1袋),	◎牛乳,◎全粒粉クラッカー,牛乳,かぼちゃポーロ,えびスナック	534(530) 22.4(21.6) 18.8(20.2) 1.2(1.0)