

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 水	ごはん、肉じゃが、豆腐のすまし汁	牛乳(0g)、/ふわふわチップ ジャがいも味 20g(0g)、/米(50g)、/牛もも肉(25g)、たまねぎ(30g)、じゃがいも(40g)、にんじん(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)、淡口しょうゆ(2g)、食塩(0g)、だし昆布(1g)、けずりふし(2g)、/牛乳(130g)、/野菜スティック(15g)、/大袋 ほしのおせんべい(10g)、/きよみ(0個)。	◎牛乳、◎ふわふわチップ、ジャがいも味、牛乳、野菜スティック、ほしのおせんべい、清見オレンジ	530(475) 17.7(16.1) 16.8(16.1) 0.9(0.7)
02 木	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)、/畑のクラッカー(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)、/シヨルターベーコン(7g)、キャベツ(30g)、チンゲンサイ(10g)、にんじん(7g)、なたねサラダ油(1g)、濃口しょうゆ(1g)、食塩(0g)、/木綿豆腐(15g)、うすあげ(3g)、じゃがいも(25g)、たまねぎ(12g)、にんじん(5g)、あおねぎ(3g)、けずりふし(2g)、みそ(8g)、/牛乳(130g)、/元氣水族館のなかまたち(1袋)、/ミニのりのり揚げもち 10g×4連(1袋)。	◎牛乳、◎畑のクラッカー、牛乳、元氣水族館のなかまたち、ミニのりのり揚げもち	500(491) 22.1(21.9) 13.9(15.3) 2.1(1.7)
03 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)、/アンパンマンふんわりコーンやさしい塩味 4連(0袋)、/米(50g)、/豚もも肉(35g)、たまねぎ(30g)、にんじん(10g)、しめじ(5g)、ピーマン(3g)、トマト(4g)、/カブ(1/2)、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)、/牛乳(130g)、/おつゆ(5g)、無塩バター(6g)、グラニュー糖(4g)、/国産りんごゼリー(1個)。	◎牛乳、◎アンパンマンふんわりコーンやさしい塩味、牛乳、麩のラスク、国産りんごゼリー	574(524) 23.7(21.0) 18.8(18.5) 0.4(0.4)
04 土	きつねうどん、ツナとチンゲンサイの煮浸し	牛乳(0g)、/元氣野菜入りソフトせん1g(0枚)、/干しうどん(55g)、うすあげ(20g)、さとう(2g)、濃口しょうゆ(1g)、たまねぎ(15g)、にんじん(6g)、干ししいたけ(1g)、あおねぎ(3g)、だし昆布(1g)、けずりふし(3g)、淡口しょうゆ(4g)、濃口しょうゆ(2g)、みりん(2g)、/ツナ缶(15g)、チンゲンサイ(20g)、キャベツ(15g)、にんじん(6g)、なたねサラダ油(0g)、さとう(1g)、淡口しょうゆ(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、◎元氣野菜入りソフトせん、牛乳、1歳からのサッポロポテト、ミニ動物ビスケット	535(489) 21.2(19.0) 16.4(15.2) 0.9(0.8)
06 月	ごはん、豚肉のあまから炒め、麩のみそ汁	牛乳(0g)、/むらさきいものおせんべい(0g)、/米(50g)、/豚もも肉(35g)、じゃがいも(25g)、たまねぎ(20g)、にんじん(10g)、チンゲンサイ(10g)、さとう(3g)、濃口しょうゆ(3g)、なたねサラダ油(1g)、/おつゆ(2g)、たまねぎ(15g)、こまつな(6g)、にんじん(6g)、しめじ(5g)、干しわかめ(0g)、けずりふし(3g)、みそ(8g)、/牛乳(130g)、/和糖(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、◎むらさきいものおせんべい、牛乳、ヨーグルト、ホットケーキ	544(473) 21.3(18.9) 15.3(14.5) 1.8(1.4)
07 火	ごはん、鶏の唐揚げ、キャベツのソテー、豆腐のすまし汁	牛乳(0g)、/花花せんべい(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(8g)、なたね油(4g)、/キャベツ(30g)、ブロッコリー(10g)、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(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)、淡口しょうゆ(2g)、食塩(0g)、/牛乳(130g)、/エースコイン(10g)、/ハイ! チーズ(1個)、/りんご(40g)。	◎牛乳、◎花花せんべい、牛乳、エースコイン、ハイ! チーズ、りんご	528(485) 22.6(20.6) 18.4(17.5) 1.2(1.1)
08 水	ごはん、鮭の漬焼き、切干大根の炒め煮、豚汁	牛乳(0g)、/ふわふわチップ ジャがいも味 20g(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)、/きりほし(1)、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)、/アシドミルクプラス110(1本)、/たべっこ子どうぶつバター味(1袋)、/元氣薄焼きせんべい(2枚×20袋)(1枚)。	◎牛乳、◎ふわふわチップ、ジャがいも味、アシドミルクプラス、ミニたべっこ子動物バター味、元氣薄焼きせんべい	519(523) 21.9(22.7) 10.9(13.4) 2.0(1.7)
09 木	ごはん、ポークカレー、ビーフソテー、(幼)パイ缶 30g	牛乳(0g)、/畑のクラッカー(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)、カレー(3g)、ココと旨みのまるやかカレー(7g)、トマト(3g)、/カブ(1/2)、食塩(0g)、こしょう(0g)、/豚(6g)、ビーフ(7g)、キャベツ(30g)、たまねぎ(10g)、コーン(5g)、にんじん(6g)、なたねサラダ油(1g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、/牛乳(130g)、/元氣カリボテミニ(1個)、/かぼちゃポーロ(1袋)。	◎牛乳、◎畑のクラッカー、牛乳、元氣カリボテミニ、かぼちゃポーロ	561(534) 16.9(16.1) 13.9(14.8) 1.4(1.1)
10 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)、/アンパンマンふんわりコーンやさしい塩味 4連(0袋)、/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)、たまねぎ(15g)、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(4g)、さとう(3g)。	◎牛乳、◎アンパンマンふんわりコーンやさしい塩味、牛乳、シュガーパターースト	505(502) 22.9(22.7) 14.4(16.5) 2.6(2.2)
11 土	焼きスバゲティ、わかめのみそ汁	牛乳(0g)、/元氣野菜入りソフトせん1g(0枚)、/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)、/カブ(1/2)、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)、/まるあるいクラッカーミニ17g×5連(1袋)、/アンパンマンぶくっとコーンしお味(1袋)。	◎牛乳、◎元氣野菜入りソフトせん、牛乳、まるあるいクラッカーミニ、アンパンマンのぶくっとコーンしお味	529(482) 35.0(32.8) 17.3(16.3) 2.3(1.9)
13 月	ごはん、肉じゃが、豆腐のすまし汁、じゃこの佃煮	牛乳(0g)、/むらさきいものおせんべい(0g)、/米(50g)、/豚もも肉(25g)、たまねぎ(30g)、じゃがいも(40g)、にんじん(10g)、糸こんにゃく(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)、淡口しょうゆ(2g)、食塩(0g)、だし昆布(1g)、けずりふし(2g)、/ちりめんじゃこ(6g)、さとう(1g)、濃口しょうゆ(1g)、みりん(1g)、こま(1g)、/牛乳(130g)、/ミルクスティック(12g)、/ねじりん棒(10g)、/きよみ(0個)。	◎牛乳、◎むらさきいものおせんべい、牛乳、ミルクスティック、ねじりん棒、清見オレンジ	530(465) 20.1(18.1) 16.5(15.4) 1.3(1.0)
14 火	ごはん、魚のバター醤油焼き、キャベツのソテー、さつまいものみそ汁	牛乳(0g)、/花花せんべい(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)、/シヨルターベーコン(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)、さつまいも(20g)、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)、/じゃがいも(60g)、なたね油(4g)、食塩(0g)、/バナナ(40g)。	◎牛乳、◎花花せんべい、牛乳、フライドポテト、バナナ	503(468) 19.8(19.3) 15.4(15.0) 2.0(1.8)
15 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)、/ふわふわチップ ジャがいも味 20g(0g)、/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(3g)、こま油(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)、淡口しょうゆ(2g)、食塩(0g)、/牛乳(130g)、/ダイスチーズ(10g)、小麦粉(20g)、/ナギバ(1g)、さとう(7g)、スキムミルク(3g)、なたねサラダ油(3g)。	◎牛乳、◎ふわふわチップ、ジャがいも味、牛乳、チーズ蒸しパン	619(516) 23.7(20.4) 20.6(19.0) 1.3(1.1)

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
16 木	ごはん、煮魚、ひじきの炒め煮、豆腐のみそ汁、(幼)ハイ！チーズ	牛乳(0g)、/畑のクラッカー(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)、/芽ひじき(2g)、うすあげ(3g)、にんじん(5g)、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(2g)、けずりぶし(0g)、/木綿豆腐(20g)、たまねぎ(15g)、キャベツ(12g)、にんじん(5g)、あおねぎ(3g)、けずりぶし(3g)、みそ(8g)、/牛乳(130g)、/元気水族館のなかまたち(1袋)、/ソフトせんべい塩味(1袋)。	◎牛乳、◎畑のクラッカー、牛乳、元気水族館のなかまたち、ソフトせんべい塩味	521(516) 21.2(21.2) 19.2(20.9) 2.0(1.6)
17 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)、/アンパンマンふんわりコーンやさしい塩味 4連(0袋)、/米(50g)、/豚もも肉(35g)、たまねぎ(30g)、にんじん(10g)、しめじ(5g)、ピーマン(3g)、トマト(4g)、かつお(2g)、さとう(1g)、なたねサラダ油(1g)、/シヨルダーベーコン(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)、とりがらスープ(4g)、牛乳(20g)、スキムミルク(3g)、生クリーム(2g)、/リトケ-ム-グルト(1個)、/パン缶(10g)、みかん缶(30g)、もも缶(20g)、/元気しおボンセン(1袋)。	◎牛乳、◎アンパンマンふんわりコーンやさしい塩味、ソフトクリームヨーグルト、バナナ、フルーツミックス、元気塩ボンセン	528(511) 20.9(19.9) 11.0(13.3) 0.6(0.6)
18 土	きつねうどん、ツナとチンゲンサイの煮浸し	牛乳(0g)、/元気野菜入りソフトせんべい(0袋)、/干しうどん(65g)、うすあげ(20g)、さとう(2g)、濃口しょうゆ(1g)、たまねぎ(15g)、にんじん(6g)、干ししいたけ(1g)、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)、/ツナ缶(15g)、チンゲンサイ(20g)、キャベツ(15g)、にんじん(6g)、なたねサラダ油(0g)、さとう(1g)、淡口しょうゆ(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、◎元気野菜入りソフトせんべい、牛乳、1歳からのサッポロポテト、ミニ動物ビスケット	535(489) 21.2(19.0) 16.4(15.2) 0.9(0.8)
20 月	ごはん、豚肉のあまから炒め、豆腐のみそ汁	牛乳(0g)、/むらさきいものおせんべい(0g)、/米(50g)、/豚もも肉(35g)、じゃがいも(25g)、たまねぎ(20g)、にんじん(10g)、チンゲンサイ(10g)、さとう(3g)、濃口しょうゆ(3g)、なたねサラダ油(1g)、/木綿豆腐(20g)、たまねぎ(15g)、こまつな(6g)、にんじん(6g)、しめじ(5g)、干しわかめ(0g)、けずりぶし(3g)、みそ(8g)、/牛乳(130g)、/リトケ-ム-グルト(1袋)、乾燥おから(2g)、豆乳(15g)、さとう(3g)、なたね油(4g)、粉砂糖(1g)。	◎牛乳、◎むらさきいものおせんべい、牛乳、おからトナーツ	560(486) 21.5(19.1) 17.3(16.0) 1.8(1.4)
21 火	ごはん、鶏肉のマーマレード焼き、小松菜のソテー、麩のすまし汁、(幼)焼きのり	牛乳(0g)、/花花せんべい(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)、/おつゆ麩(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)、淡口しょうゆ(2g)、食塩(0g)、/牛乳(130g)、/野菜スティック(12g)、/クラッカー(10g)、/国産いよかんゼリー(1個)。	◎牛乳、◎花花せんべい、牛乳、野菜スティック、全粒粉クラッカー、国産いよかんゼリー	560(530) 19.6(19.5) 19.0(18.8) 0.9(0.9)
22 水	えんどう飯、カレーの照焼き、キャベツのおかか炒め、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)、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)、てんぷん(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)、/食パン(1枚)、きなこ(4g)、さとう(3g)、無塩バター(5g)。	◎牛乳、◎ふわふわチップ、じゃがいも味、牛乳、きな粉トースト	555(520) 25.6(24.6) 16.5(16.3) 2.3(1.9)
23 木	ごはん、ポークカレー、ビーフソテー、(幼)みかん缶 30g	牛乳(0g)、/畑のクラッカー(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)、ルー(3g)、コクと旨みのまろやかカレー(7g)、トマト(4g)、かつお(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)、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)、/元気カリポテミニ(1個)、/かぼちゃポロ(1袋)。	◎牛乳、◎畑のクラッカー、牛乳、元気カリポテミニ、かぼちゃポロ	557(531) 16.9(16.1) 13.9(14.8) 1.4(1.1)
24 金	ごはん、鯖の竜田揚げ、キャベツの甘酢炒め、豆腐のみそ汁、(幼)型抜きチーズ	牛乳(0g)、/アンパンマンふんわりコーンやさしい塩味 4連(0袋)、/米(50g)、/さわら(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)、こま(1g)、米酢(3g)、さとう(2g)、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)、淡口しょうゆ(2g)、食塩(0g)、だし昆布(1g)、けずりぶし(2g)、/牛乳(130g)、/リトケ-ム-グルト(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、◎アンパンマンふんわりコーンやさしい塩味、牛乳、りんごケーキ	598(551) 21.8(21.1) 20.9(20.9) 0.9(0.8)
25 土	焼きスパゲティ、わかめのみそ汁	牛乳(0g)、/元気野菜入りソフトせんべい(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)、かつお(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)、/まあいクラッカーミニ17g×5連(1袋)、/アンパンマンぶくっとコーン しお味(1袋)。	◎牛乳、◎元気野菜入りソフトせんべい、牛乳、まあいクラッカーミニ、アンパンマンのぶくっとコーン しお味	529(482) 35.0(32.8) 17.3(16.3) 2.3(1.9)
27 月	ごはん、豚肉の焼肉風、豆腐のみそ汁、(幼)焼きのり	牛乳(0g)、/むらさきいものおせんべい(0g)、/米(50g)、/豚もも肉(35g)、しょうが(0g)、たまねぎ(30g)、じゃがいも(30g)、キャベツ(20g)、にんじん(5g)、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)、/木綿豆腐(20g)、なかいも(10g)、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(130g)、/ミルクスティック(12g)、/ねじりん棒(10g)、/きよみ(0個)。	◎牛乳、◎むらさきいものおせんべい、牛乳、ミルクスティック、ねじりん棒、清見オレンジ	535(469) 20.0(18.0) 17.4(16.1) 0.8(0.6)
28 火	ごはん、ほっけの塩焼き、ひじきの炒め煮、豚汁	牛乳(0g)、/花花せんべい(0g)、/米(50g)、/ほっけ(1切)、食塩(0g)、/芽ひじき(2g)、うすあげ(3g)、にんじん(5g)、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(2g)、けずりぶし(0g)、/豚もも肉(10g)、さつまいも(20g)、たまねぎ(15g)、にんじん(5g)、こまつな(5g)、こぼろ(4g)、けずりぶし(3g)、みそ(8g)、/牛乳(130g)、/小麦粉(20g)、リトケ-ム-グルト(1g)、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、◎花花せんべい、牛乳、人参蒸しパン	546(504) 24.0(23.1) 14.3(14.1) 1.7(1.6)
30 木	ごはん、ジャージャン豆腐、春雨スープ	牛乳(0g)、/畑のクラッカー(0g)、/米(60g)、/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)、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)、こまつな(0g)、/春雨(2g)、たまねぎ(15g)、えのきたけ(6g)、チンゲンサイ(8g)、にんじん(5g)、干しわかめ(0g)、とりがらスープ(3g)、淡口しょうゆ(2g)、食塩(0g)、/牛乳(130g)、/きなこ餅(2枚)、/ソフトせんべい塩味(1袋)。	◎牛乳、◎畑のクラッカー、牛乳、きなこ餅、ソフトせんべい塩味	528(477) 19.7(17.6) 16.5(17.4) 1.3(1.0)