

幼 児 食 献 立 表

2022年11月

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
01 火	ごはん、あじのバター しょうゆ焼き、きんぴら ごぼう、豆腐のみそ 汁、(幼)型抜きチーズ	牛乳(0g)、元気野菜入りソフトせん1g(0枚)、米(50g)、とろあじ(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)、ごぼう(15g)、にんじん(5g)、れんこん(6g)、ちくわ(3g)、ごま油(0g)、さとう(1g)、濃口しょうゆ(2g)、こま(1g)、木綿豆腐(20g)、だいこん(15g)、たまねぎ(15g)、にんじん(5g)、えのきたけ(6g)、あおねぎ(3g)、けずりぶし(3g)、みそ(8g)、牛乳(140g)、さつまいも(45g)、さとう(3g)、無塩バター(2g)、スキムミルク(3g)、グラニュー糖(1g)、食塩(0g)、みかん(1個)、	◎牛乳、◎元気野菜入りソフトせん、牛乳、スイーツポテト、みかん	552(510) 21.9(21.0) 15.5(15.4) 1.7(1.4)
02 水	うすまきパン、クリーム シチュー、ナポリタンス パゲティ、(幼)バイン缶 30g	牛乳(0g)、畑のクラッカー(0g)、うすまきパン(1個)、うすまきパン(0個)、鶏もも肉(25g)、たまねぎ(25g)、にんじん(10g)、じゃがいも(40g)、しめじ(5g)、グリーンピース(3g)、無塩バター(4g)、小麦粉(4g)、牛乳(30g)、スキムミルク(3g)、とりがらスープ(4g)、生クリーム(2g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、スパゲティ(20g)、ショルダーベーコン(7g)、たまねぎ(15g)、にんじん(6g)、ピーマン(3g)、なたねサラダ油(1g)、トマトピューレ(デルタ)(8g)、トマトチャップ(4g)、がさり(1g)、さとう(1g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、牛乳(140g)、みそ(8g)、スキムミルク(3g)、グラニュー糖(1g)、食塩(0g)、みかん(1個)、	◎牛乳、◎畑のクラッカー、牛乳、みそあるいクラッカー、おこめでつくったパフス、ナックソース味、りんご	607(529) 33.4(28.4) 19.3(18.2) 1.5(1.1)
04 金	ごはん、さばのさつま揚げ、添え野菜(ブロッコリー)、わかめのすまし汁、焼きのり	牛乳(0g)、ふくらみ桜えびせんべい(0g)、米(50g)、木綿豆腐(40g)、さば(レトルト)(20g)、にんじん(10g)、ごぼう(3g)、あおねぎ(3g)、しょうが(0g)、さとう(2g)、料理酒(1g)、濃口しょうゆ(1g)、食塩(0g)、小麦粉(7g)、なたね油(6g)、ブロッコリー(20g)、食塩(0g)、ながいも(15g)、たまねぎ(15g)、ほうれんそう(8g)、にんじん(5g)、干しわかめ(0g)、だし昆布(1g)、けずりぶし(2g)、濃口しょうゆ(2g)、食塩(0g)、焼きのり小袋(1袋)、ショアブレン(1本)、元気薄焼きせんべい(2枚×20袋)(1枚)、きなこ餅(2枚)、	◎牛乳、◎ふくらみ桜えびせんべい、ショア、元気薄焼きせんべい、きなこもち	536(499) 20.7(20.3) 13.9(13.3) 1.2(1.0)
05 土	あんかけうどん、ツナ じゃが	牛乳(0g)、かぼちゃポロ(0袋)、干しうどん(55g)、鶏もも肉(30g)、はくさい(15g)、にんじん(6g)、しめじ(6g)、あおねぎ(3g)、しょうが(0g)、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)、でんぶん(5g)、ツナ缶(15g)、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)、牛乳(140g)、たべっ子パイビーおやさい(1袋)、ひとくちしょうゆせん	◎牛乳、◎かぼちゃポロ、牛乳、たべっ子パイビーおやさい、ひとくちしょうゆせん	502(480) 22.2(20.0) 11.5(11.9) 3.4(2.8)
07 月	ごはん、洋風おでん、豆腐 のみそ汁、ささみのふり かけ	牛乳(0g)、おこめのすなっく(0g)、米(50g)、豚もも肉(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)、グリーンピース(3g)、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)、木綿豆腐(20g)、だいこん(20g)、たまねぎ(10g)、こまつな(6g)、にんじん(5g)、干しわかめ(0g)、けずりぶし(2g)、みそ(8g)、ささみフレーク(10g)、しょうが(0g)、こま(1g)、さとう(1g)、みりん(1g)、濃口しょうゆ(1g)、料理酒(1g)、牛乳(140g)、小麦粉(20g)、アキザ(1g)、さとう(7g)、スキムミルク(3g)、無糖ヨーグルト(8g)、なたねサラダ油(3g)、	◎牛乳、◎おこめのすなっく、牛乳、ヨーグルト蒸しパン	564(509) 22.9(20.2) 15.0(14.8) 1.7(1.4)
08 火	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)、元気野菜入りソフトせん1g(0枚)、米(60g)、木綿豆腐(55g)、豚ミンチ肉(20g)、たまねぎ(30g)、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)、でんぶん(2g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、春雨(2g)、焼豚(7g)、たまねぎ(15g)、にんじん(7g)、ほうれんそう(5g)、えのきたけ(5g)、だし昆布(1g)、けずりぶし(2g)、濃口しょうゆ(2g)、食塩(0g)、牛乳(140g)、じゃがいも(60g)、でんぶん(6g)、食塩(0g)、さとう(2g)、濃口しょうゆ(2g)、あおのり(0g)、なたねサラダ油(1g)、みかん(1個)、	◎牛乳、◎元気野菜入りソフトせん、牛乳、磯辺風芋もち、みかん	574(480) 21.2(18.3) 16.5(15.1) 1.9(1.5)
09 水	きのこご飯、カレイの漬 焼き、白菜の煮浸し、かぶ のみそ汁	牛乳(0g)、畑のクラッカー(0g)、米(45g)、鶏もも肉(10g)、しめじ(6g)、えのきたけ(5g)、にんじん(5g)、食塩(0g)、濃口しょうゆ(2g)、料理酒(1g)、だし昆布(0g)、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(7g)、はくさい(35g)、にんじん(10g)、なたねサラダ油(1g)、さとう(0g)、濃口しょうゆ(1g)、うすあげ(3g)、さつまいも(20g)、かぶ(15g)、にんじん(5g)、かぶ・栗(3g)、白ねぎ(5g)、けずりぶし(2g)、みそ(8g)、牛乳(140g)、エースコイン(12g)、海藻スナック(7g)、国産野菜ゼリー50g(ヨーク)(1個)、	◎牛乳、◎畑のクラッカー、牛乳、エースコイン、海藻スナック、国産やさいゼリー	511(493) 22.8(22.2) 12.6(13.2) 1.9(1.6)
10 木	ごはん、親子煮、豆腐のみ そ汁、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(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)、みそ(8g)、焼きのり小袋(1袋)、牛乳(140g)、ミニ野菜スティック(1袋)、ミニえびまるせん(1袋)、1歳からのかっぱえびせん(0袋)、型抜きチーズ(1個)、	◎牛乳、◎とうもろこしでつくったパフスナック、塩味、牛乳、ミニ野菜スティック、ミニえびまるせん(3〜5歳)、1歳からのかっぱえびせん(1〜2歳)、型抜きチーズ	587(511) 24.3(21.8) 20.2(18.5) 1.9(1.7)
11 金	バーカーパン、ホキの チーズ焼き、野菜のソ テー、コーンクリーム スープ	牛乳(0g)、ふくらみ桜えびせんべい(0g)、バーカーパン(1個)、バーカーパン(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)、チンゲンサイ(15g)、にんじん(5g)、なたねサラダ油(1g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、純カレー粉(0g)、ショルダーベーコン(7g)、北海道クリームコーン(30g)、じゃがいも(20g)、たまねぎ(15g)、にんじん(5g)、無塩バター(2g)、とりがらスープ(3g)、牛乳(20g)、スキムミルク(3g)、生クリーム(2g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、牛乳(140g)、米(30g)、炊き込みわかめ(0g)、さとう(2g)、濃口しょうゆ(2g)、なたねサラダ油(1g)、	◎牛乳、◎ふくらみ桜えびせんべい、牛乳、焼きおにぎり風(わかめ)	577(500) 25.7(23.4) 19.0(17.0) 2.1(1.7)
12 土	ミートスパゲティ、豆 腐のすまし汁	牛乳(0g)、かぼちゃポロ(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(デルタ)(20g)、トマトチャップ(10g)、がさり(2g)、さとう(2g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、木綿豆腐(20g)、じゃがいも(20g)、にんじん(5g)、チンゲンサイ(5g)、だし昆布(1g)、けずりぶし(2g)、濃口しょうゆ(2g)、食塩(0g)、牛乳(140g)、元気水族館のなかもたち(1袋)、ソフトせんべい塩味(1袋)、	◎牛乳、◎かぼちゃポロ、牛乳、元気水族館のなかもたち、ソフトせんべい塩味	512(485) 20.9(18.7) 17.5(16.8) 0.4(0.3)
14 月	ごはん、五目炒め、系かま ぼこのすまし汁、(幼)焼き のり	牛乳(0g)、おこめのすなっく(0g)、米(60g)、豚もも肉(20g)、むきえび(20g)、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)、系かまぼこ(10g)、たまねぎ(15g)、にんじん(5g)、チンゲンサイ(5g)、干しわかめ(0g)、だし昆布(1g)、けずりぶし(2g)、食塩(0g)、濃口しょうゆ(2g)、牛乳(140g)、食パン(1枚)、ちりめんじゃこ(5g)、マヨドレッシング(7g)、きざみのり(0g)、	◎牛乳、◎おこめのすなっく、牛乳、のりじゃこトースト	563(508) 24.5(22.0) 15.2(16.0) 2.0(1.8)
15 火	ごはん、あじのバター しょうゆ焼き、ひじき豆、 豆腐のみそ汁、(幼)型抜き チーズ	牛乳(0g)、元気野菜入りソフトせん1g(0枚)、米(50g)、とろあじ(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)、だいず(12g)、身ひじき(2g)、にんじん(5g)、ちくわ(3g)、なたねサラダ油(0g)、さとう(2g)、濃口しょうゆ(2g)、牛乳(140g)、木綿豆腐(20g)、だいこん(15g)、たまねぎ(15g)、にんじん(5g)、えのきたけ(6g)、あおねぎ(3g)、けずりぶし(3g)、みそ(8g)、牛乳(140g)、小麦粉(20g)、黒豆(10g)、さとう(5g)、無糖ヨーグルト(8g)、アキザ(1g)、さとう(0g)、スキムミルク(5g)、さとう(7g)、無塩バター(4g)、粉砂糖(1g)、	◎牛乳、◎元気野菜入りソフトせん、牛乳、黒豆ケーキ	630(560) 28.5(26.2) 20.1(19.1) 1.8(1.4)

幼 児 食 献 立 表

2022年11月

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
16 水	ごはん、ポークカレー、マ カロニソテー、(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(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)、ガルノ(3g)、トマト チャップ(3g)、ｸﾞﾙｰｽﾞ(1g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、／ツナ(10g)、ツイストマカ ロニ(3g)、キャベツ(40g)、たまねぎ(12g)、にんじん(5g)、なたねサラダ油 (0g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、／牛乳(140g)、／スイートポリコーン (12g)、／紫いもチップ(7g)、／バナナ(40g)、	◎牛乳、◎畑のク ラッカー、牛乳、ス イートポリコー ン、紫芋チップ、バ ナナ	603(545) 19.1(17.5) 15.0(15.0) 1.4(1.1)
17 木	ごはん、鮭のちゃんちゃ ん焼き、かき卵汁	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)、 ／秋鮭(1切)、食塩(0g)、料理酒(1g)、キャベツ(20g)、たまねぎ(5g)、にんじ ん(3g)、えのきたけ(4g)、みそ(2g)、みりん(1g)、さとう(1g)、無塩バター (1g)、淡口しょうゆ(1g)、／たまご(15g)、木綿豆腐(12g)、たまねぎ(15g)、 ながいも(10g)、ほうれんそう(6g)、にんじん(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)、／アンパンマンのひ とくちビスケット4連(1袋)、／元氣カリボテミニ(1個)、	◎牛乳、◎とうも ろこしでつくっ たパフスナック 塩味、牛乳、アンパ ンマンのひとく ちビスケット、元 氣カリボテミニ	518(508) 22.5(22.0) 16.7(17.8) 0.8(0.8)
18 金	ごはん、手羽中の煮物、チ ンゲンサイのおかか炒 め、豆腐のみそ汁	牛乳(0g)、／ふくら桜えびせんべい(0g)、／米(50g)、／手羽中(2本)、しよ うが(0g)、さとう(2g)、濃口しょうゆ(3g)、みりん(1g)、料理酒(1g)、米酢 (1g)、／チンゲンサイ(20g)、はくさい(15g)、にんじん(5g)、花かつお(1g)、 なたねサラダ油(0g)、食塩(0g)、濃口しょうゆ(1g)、／木綿豆腐(20g)、じゃ がいも(15g)、たまねぎ(10g)、にんじん(5g)、あおねぎ(3g)、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)、／おこめで作ったパフスナックソース味(5g)、／りんご(40g)、	◎牛乳、◎ふくら 桜えびせんべ い、牛乳、まある いクラッカー、お こめで作ったパ フスナックソー ス味、りんご	521(482) 30.5(28.1) 17.5(17.4) 2.1(1.9)
19 土	あんかけうどん、ツナ じゃが	牛乳(0g)、／かぼちゃポーロ(0袋)、／干しうどん(55g)、鶏もも肉(30g)、は くさい(15g)、にんじん(6g)、しめじ(6g)、あおねぎ(3g)、しょうが(0g)、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)、でんぶん(5g)、／ツナ缶(15g)、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)、／牛乳(140g)、／た べつ子ビービーおやさい(1袋)、／ひとくちしょうゆせん(1袋)、	◎牛乳、◎かぼ ちゃポーロ、牛乳、 たべつ子ビー ビーおやさい、ひ とくちしょうゆ せん	502(480) 22.2(20.0) 11.5(11.9) 3.4(2.8)
21 月	ごはん、洋風おでん、豆腐 のみそ汁、ささみのふり かけ	牛乳(0g)、／おこめのすなっく(0g)、／米(50g)、／豚もも肉(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)、グリーンピース(3g)、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)、／木綿豆腐(20g)、だいこん(20g)、たまねぎ(10g)、 こまつな(6g)、にんじん(5g)、干しわかめ(0g)、けずりぶし(2g)、みそ(8g)、 ／ささみフレーク(10g)、しょうが(0g)、こま(1g)、さとう(1g)、みりん(1g)、 濃口しょうゆ(1g)、料理酒(1g)、／牛乳(140g)、／小麦粉(25g)、さとう (7g)、ﾊﾞｰﾅｰｸﾞ ﾋﾞﾝ ﾏﾞｰ(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、◎おこめ のすなっく、牛乳、 りんご蒸しパン	586(526) 23.1(20.4) 14.9(14.7) 1.7(1.4)
22 火	秋の炊き込みご飯、カレ イの漬焼き、白菜の煮浸 し、かぶのみそ汁	牛乳(0g)、／元氣野菜入りソフトせん1g(0枚)、／米(45g)、鶏もも肉 (10g)、さつまいも(10g)、しめじ(5g)、にんじん(5g)、こぼろ(3g)、食塩(0g)、 淡口しょうゆ(2g)、料理酒(1g)、だし昆布(0g)、／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)、／はくさい(40g)、にん じん(10g)、なたねサラダ油(1g)、さとう(0g)、濃口しょうゆ(1g)、／うすあ げ(3g)、かぶ(15g)、たまねぎ(15g)、にんじん(5g)、かぶ・葉(3g)、白ねぎ (5g)、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、◎元氣野 菜入りソフトせ ん、牛乳、マカロ ニグラタン	514(472) 26.9(25.1) 15.5(14.4) 2.2(1.8)
24 木	ごはん、木の葉煮、豆腐の すまし汁、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(60g)、 ／たまご(35g)、うすあげ(7g)、糸かまぼこ(10g)、たまねぎ(25g)、にんじ ん(10g)、みずな(5g)、あおねぎ(3g)、なたねサラダ油(1g)、でんぶん(1g)、さ とう(2g)、濃口しょうゆ(3g)、けずりぶし(2g)、／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)、だし昆布 (1g)、けずりぶし(15g)、淡口しょうゆ(2g)、食塩(0g)、／焼きのり小袋(1袋)、 ／牛乳(140g)、／ミニ野菜スティック(1袋)、／ミニえびまるせん(1袋)、 ／1歳からのかつぱえびせん(0袋)、／型抜きチーズ(1個)、	◎牛乳、◎とうも ろこしでつく ったパフスナック 塩味、牛乳、ミニ野 菜スティック、ミ ニえびまるせん (3～5歳)、1歳 からのかつぱえ びせん(1～2歳)、 型抜きチーズ	598(518) 23.1(20.7) 21.7(19.6) 1.3(1.0)
25 金	バーカーパン、ホキのあ かね焼き、野菜のソテー、 コンクリームスープ	牛乳(0g)、／ふくら桜えびせんべい(0g)、／バーカーパン(1個)、バーカー パン(0個)、／ホキ(1切)、食塩(0g)、でんぶん(3g)、なたねサラダ油(1g)、ﾄﾓﾄ ﾔｯﾌﾟ(4g)、ｸﾞﾙｰｽﾞ(2g)、さとう(1g)、／キャベツ(25g)、チンゲンサイ (15g)、にんじん(5g)、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(7g)、北海道クリームコーン(30g)、じゃがいも(20g)、たま ねぎ(15g)、にんじん(5g)、無塩バター(2g)、とりがらスープ(3g)、牛乳 (20g)、スキムミルク(3g)、生クリーム(2g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、／牛乳 (140g)、／小麦粉(13g)、きなこ(2g)、くろこま(1g)、さとう(6g)、なたねサ ラダ油(6g)、食塩(0g)、／みかん(1個)、	◎牛乳、◎ふくら 桜えびせんべ い、牛乳、ちんすこ う、みかん	611(535) 24.8(22.8) 22.0(19.4) 1.7(1.4)
26 土	ミートスパゲティ、豆 腐のすまし汁	牛乳(0g)、／かぼちゃポーロ(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(ﾃﾙ ﾓﾝ) (20g)、ﾄﾓﾄﾔｯﾌﾟ(10g)、ｸﾞﾙｰｽﾞ(2g)、さとう(2g)、食塩(0g)、こしょ う(0g)、／木綿豆腐(20g)、じゃがいも(20g)、にんじん(5g)、チンゲンサイ (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)、／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、◎かぼ ちゃポーロ、牛乳、 元氣水族館のな かまたち、ソフト せんべい塩味	512(485) 20.9(18.7) 17.5(16.8) 0.4(0.3)
28 月	ごはん、五目炒め、糸かま ぼこのすまし汁、(幼)焼き のり	牛乳(0g)、／おこめのすなっく(0g)、／米(60g)、／豚もも肉(20g)、むきえ び(20g)、たまねぎ(25g)、にんじん(5g)、キャベツ(20g)、ビーフン(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)、／糸かまぼこ(10g)、たまねぎ(15g)、にんじん (5g)、チンゲンサイ(5g)、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)、／牛乳(140g)、／ホットケーキミックス (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)、バナナ(20g)、レモン(1g)、	◎牛乳、◎おこめ のすなっく、牛乳、 バナナケーキ	578(491) 22.7(19.5) 13.8(13.7) 1.5(1.3)
29 火	ごはん、芋煮風、豆腐のみ そ汁、(幼)パイン缶 30g	牛乳(0g)、／元氣野菜入りソフトせん1g(0枚)、／米(50g)、／牛もも肉 (25g)、厚揚げ(15g)、板こんにゃく(10g)、さといも(20g)、にんじん(10g)、 こぼろ(6g)、しめじ(6g)、白ねぎ(6g)、けずりぶし(1g)、料理酒(1g)、さとう (2g)、濃口しょうゆ(4g)、みりん(1g)、／木綿豆腐(20g)、たまねぎ(15g)、だ いこん(10g)、にんじん(5g)、チンゲンサイ(5g)、けずりぶし(3g)、みそ(8g)、 ／牛乳(140g)、／ミルクスティック(12g)、／海藻スナック(7g)、／りん ご(40g)、	◎牛乳、◎元氣野 菜入りソフトせ ん、牛乳、ミルク スティック、海藻 スナック、りんご	533(466) 19.0(17.0) 17.9(16.2) 1.6(1.3)
30 水	ごはん、揚げ魚の和風あ んかけ、豆腐のすまし 汁、(幼)型抜きチーズ	牛乳(0g)、／畑のクラッカー(0g)、／米(50g)、／秋鮭 角切り(50g)、食塩 (0g)、でんぶん(8g)、なたね油(4g)、たまねぎ(10g)、にんじん(5g)、えだまめ (3g)、さとう(1g)、濃口しょうゆ(2g)、食塩(0g)、でんぶん(1g)、けずりぶし (1g)、／木綿豆腐(20g)、じゃがいも(20g)、たまねぎ(15g)、にんじん(5g)、 えのきたけ(5g)、あおねぎ(3g)、淡口しょうゆ(2g)、食塩(0g)、だし昆布 (1g)、けずりぶし(2g)、／牛乳(140g)、／食パン(1枚)、きなこ(4g)、さとう (3g)、無塩バター(5g)、	◎牛乳、◎畑のク ラッカー、牛乳、き な粉トースト	616(572) 26.6(24.0) 20.4(19.7) 1.1(0.9)