

幼 児 食 献 立 表

2023年01月

校方市立保育所(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
04 水	ごはん、ツナのカレー煮、 厚揚げのみそ汁、(幼)パイ ン缶 30g	スキムミルク(0g)、水(0g)、／ふわふわチップ(0g)、／精白米(50g)、／ツナ レトルト(15g)、玉ねぎ(35g)、じゃがいも(40g)、人参(12g)、グリーンピース (冷凍)(3g)、なたねサラダ油(1g)、上白糖(2g)、濃口醤油(4g)、純カレー粉 (0g)、／冷凍厚揚げ(15g)、玉ねぎ(15g)、南瓜角切冷凍(10g)、人参(5g)、干し わかめカット(0g)、削り節(3g)、みそ(8g)、／牛乳(1L)(150g)、／ソ フトせんべい塩味(1袋)、／ミニ動物ビスケット 20g(1袋)、	◎スキムミルク 又はお茶、◎ふわ ふわチップにん じん味、牛乳、ソフ トせんべい塩味、 ミニ動物ビス ケット	535(470) 19.0(17.1) 13.6(11.1) 1.7(1.4)
05 木	ごはん、豚肉の焼肉風、豆 腐のすまし汁、(幼)ハイ！ チーズ	牛乳(1L)(0g)、／全粒粉クラッカー☆(0g)、／精白米(50g)、／豚もも 肉(35g)、土生姜(0g)、玉ねぎ(20g)、キャベツ(15g)、人参(6g)、青ねぎ(5g)、 こま(0g)、上白糖(2g)、濃口醤油(1g)、みそ(2g)、なたねサラダ油(1g)、／冷 凍豆腐(20g)、さつまいも(15g)、玉ねぎ(10g)、人参(5g)、だし昆布(1g)、削 り節(2g)、淡口醤油(2g)、食塩(0g)、／牛乳(1L)(150g)、／元氣水族 館のなかまたち 9.3g×15袋(1袋)、／KCさかなの学校 6g×30袋(1 袋)、／ハイ！チーズ 12g(1個)、	◎牛乳、◎全粒粉 クラッカー・牛乳、 元氣水族館のな かまたち、KCさか なの学校、ハイ！ チーズ	513(499) 21.5(20.0) 17.0(18.0) 1.0(0.9)
06 金	ごはん、鮭の照焼、キャベ ツの炒め煮、大根汁、焼き のり	牛乳(1L)(0g)、／とうもろこしでつくったパフスナック塩味(0g)、／精 白米(50g)、／秋鮭 切身40g(1切)、料理酒(0g)、上白糖(1g)、濃口醤油 (2g)、本みりん(1g)、／キャベツ(30g)、人参(3g)、なたねサラダ油(0g)、上 白糖(0g)、濃口醤油(2g)、／豚もも肉(15g)、うすあげ(3g)、大根(20g)、白菜 (20g)、板こんにゃく(5g)、人参(10g)、しめじ(5g)、青ねぎ(3g)、削り節 (3g)、みそ(7g)、／焼きのり小袋(1袋)、／ジョアブレン125ml(1本)、／ ひじきスティック(12g)、／ねじりん棒(7g)、	◎牛乳、◎とうも ろこしでつくっ たパフスナック 塩味、ジョア、ひじ きスティック、ね じりん棒	499(496) 25.8(25.5) 10.7(12.3) 1.5(1.3)
07 土	和風スパゲティ、豆腐 のみそ汁	牛乳(1L)(0g)、／元氣野菜入りソフトせん1g☆(0枚)、／スパゲティ (50g)、ショルダーベーコン(15g)、玉ねぎ(30g)、キャベツ(20g)、人参 (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 醤油(6g)、／本綿豆腐(20g)、うすあげ(5g)、じゃがいも(20g)、小松菜(7g)、 人参(5g)、干しわかめカット(0g)、削り節(3g)、みそ(8g)、／牛乳(1L) (150g)、／たべっ子パイビーおやさい 14g×4連(1袋)、／1歳からのサ ッポロポテト 8g(1袋)、	◎牛乳、◎元氣野 菜入りソフトセ ン、牛乳、たべっ 子パイビーおや さい、1歳からのサ ッポロポテト	503(455) 21.1(18.6) 16.0(14.8) 2.5(2.0)
10 火	ごはん、揚げじゃが芋の うま煮、豆腐のすまし 汁、(幼)みかん缶 30g	牛乳(1L)(0g)、／むらさきいものおせんべい(0g)、／精白米(50g)、／ じゃがいも(55g)、なたね油(4g)、牛もも肉(25g)、青ねぎ(3g)、むき枝豆冷 凍(4g)、なたねサラダ油(1g)、上白糖(1g)、濃口醤油(3g)、料理酒(1g)、／木 綿豆腐(20g)、玉ねぎ(15g)、人参(5g)、ほうれん草(5g)、しめじ(6g)、だし昆 布(1g)、削り節(2g)、淡口醤油(2g)、食塩(0g)、／牛乳(1L)(150g)、／ 精白米(15g)、かぶ(10g)、小松菜(3g)、金時人参(4g)、さつまいも(15g)、だ し昆布(1g)、淡口醤油(1g)、食塩(0g)、削り節(3g)、／みかん(個)(1個)、	◎牛乳、◎むらさ きいものおせん べい、牛乳、菜かゆ、 みかん	556(482) 18.6(16.4) 17.2(15.3) 0.7(0.6)
11 水	菜飯、鰯の漬焼き(柚 子)、黒豆の甘煮、豆腐の みそ汁、(幼)型抜きチーズ	牛乳(1L)(0g)、／ふわふわチップ(0g)、／精白米(50g)、小松菜(10g)、 ちりめんじゃこ(3g)、こま(2g)、食塩(0g)、／鰯40g(1切)、料理酒(0g)、上白 糖(1g)、濃口醤油(2g)、本みりん(1g)、ゆず果皮(0g)、／蒸し黒大豆(20g)、 さつまいも(20g)、上白糖(5g)、濃口醤油(1g)、食塩(0g)、／本綿豆腐(20g)、 うすあげ(3g)、白菜(20g)、玉ねぎ(10g)、人参(6g)、えのきたけ(5g)、青ねぎ (3g)、削り節(2g)、みそ(8g)、／牛乳(1L)(150g)、／まあるいクラッ カー(10g)、／ふくら桜えびせんべい(7g)、／りんご(40g)、	◎牛乳、◎ふわふ わチップにんじ ん味、牛乳、まある いクラッカー、 ふくら桜えび せんべい、りんご	586(535) 34.8(31.1) 17.9(17.1) 2.3(1.9)
12 木	ごはん、ビビンバ風炒め 物、卵とコーンのスープ、 焼きのり	牛乳(1L)(0g)、／全粒粉クラッカー☆(0g)、／精白米(60g)、／豚ミン チ肉(35g)、土生姜(0g)、上白糖(1g)、濃口醤油(2g)、ごま油(1g)、ほうれん 草(20g)、人参(20g)、もやし(10g)、ごま(1g)、上白糖(2g)、濃口醤油(3g)、 卵(15g)、玉ねぎ(20g)、北海道クリームコーン(15g)、人参(5g)、チンゲン サイ(8g)、とりからスープ(3g)、削り節(2g)、淡口醤油(2g)、食塩(0g)、／焼 きのり小袋(1袋)、／牛乳(1L)(150g)、／マリー△17.6g(1袋)、／元氣 あまからせん 3g(2枚)、	◎牛乳、◎全粒粉 クラッカー・牛乳、 マリー、元氣あま からせん	571(506) 22.3(19.7) 17.3(17.5) 1.3(1.0)
13 金	バーカーパン、ホキのム ニエル、ブロッコリーの ソテー、豆のクリーム スープ	牛乳(1L)(0g)、／とうもろこしでつくったパフスナック塩味(0g)、／ バーカーパン 62g(1個)、バーカーパン 45g(0個)、／ホキ 切身 40g(1切)、食塩(0g)、こしょう(0g)、白ワイン(料理用)(1g)、小麦粉(3g)、 無塩バター(4g)、／ロースハム(7g)、ブロッコリー(10g)、キャベツ(20g)、 人参(5g)、なたねサラダ油(1g)、食塩(0g)、濃口醤油(1g)、／ショルダーベー コン(7g)、白いんげん豆ペースト(20g)、玉ねぎ(35g)、じゃがいも(20g)、 人参(5g)、無塩バター(2g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、とりからスープ(4g)、 牛乳(調理用)(20g)、スキムミルク(3g)、生クリーム(2g)、／牛乳(1 L)(150g)、／さつまいも(30g)、小豆(乾)(10g)、上白糖(12g)、食塩 (0g)、／ピーチゼリー 60g(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、さつま 芋入りぜんざい、 ピーチゼリー	641(564) 28.5(25.5) 17.8(16.9) 1.7(1.5)
14 土	チャンポン麺、ツナじゃ が	牛乳(1L)(0g)、／元氣野菜入りソフトせん1g☆(0枚)、／干し中華めん (55g)、豚もも肉(30g)、玉ねぎ(20g)、キャベツ(10g)、人参(5g)、チンゲン サイ(10g)、削り節(2g)、ごま油(0g)、淡口醤油(6g)、食塩(0g)、こしょう (0g)、でんふん(1g)、／ツナ缶(10g)、じゃがいも(35g)、人参(10g)、上白糖 (2g)、濃口醤油(3g)、なたねサラダ油(1g)、／牛乳(1L)(150g)、／かぼ ちゃポーロ12g(1袋)、／ソフトせんべい塩味(1袋)、	◎牛乳、◎元氣野 菜入りソフトセ ン、牛乳、かぼちゃ ポーロ、ソフトセ ンべい塩味	503(443) 22.5(19.2) 13.1(12.5) 1.2(0.9)
16 月	ごはん、ビーフカレー、 ビーフソテー、(幼)パイ ン缶 30g	牛乳(1L)(0g)、／胚芽スティック ☆(0g)、／精白米(60g)、／牛もも 肉(20g)、玉ねぎ(40g)、人参(15g)、じゃがいも(40g)、グリーンピース(冷 凍)(3g)、にんにく(0g)、土生姜(1g)、なたねサラダ油(2g)、コクと旨みのま ろやかカレー 1kg(7g)、カレールー(1f) グル抜きルー(3g)、トマト ケチャップ310g(3g)、ウスターソース(1g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、／焼 豚(6g)、ビーフン(7g)、ほうれん草(12g)、キャベツ(20g)、人参(6g)、なたね サラダ油(1g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、／牛乳(1L)(150g)、／小麦 粉(20g)、ベ・キダリ・ガ・(缶・7g) (1g)、人参(7g)、野菜生活 1 L(5g)、上白糖(7g)、スキムミルク(3g)、なたねサラダ油(3g)、	◎牛乳、◎胚芽ス ティック、牛乳、人 参蒸しパン	650(578) 19.8(17.8) 18.4(17.2) 1.4(1.1)
17 火	ごはん、魚のかば焼き、 キャベツのおかか炒め、 豆腐のすまし汁、(幼)焼き のり	牛乳(1L)(0g)、／むらさきいものおせんべい(0g)、／精白米(50g)、／ いわしの開き(1枚)、カラスガレイ 切身 40g(0切)、土生姜(0g)、小麦粉 (4g)、なたね油(4g)、上白糖(1g)、濃口醤油(3g)、本みりん(1g)、料理酒(1g)、 でんふん(0g)、／キャベツ(30g)、人参(3g)、花かつお(1g)、なたねサラダ油 (0g)、濃口醤油(2g)、／本綿豆腐(20g)、さつまいも(15g)、玉ねぎ(15g)、人 参(5g)、しめじ(5g)、青ねぎ(3g)、だし昆布(1g)、削り節(2g)、食塩(0g)、淡口 醤油(2g)、／牛乳(1L)(150g)、／スイートポリコーン(10g)、／おこ めでつくったパフスナックソース味(5g)、／りんご(40g)、	◎牛乳、◎むらさ きいものおせん べい、牛乳、スイ ートポリコーン、お 米でつくったパ フスナックソー ス味、りんご	536(443) 20.4(19.4) 16.8(12.6) 1.0(0.8)

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
18 水	ごはん、鶏肉のレモン風味、洋風ひじき、マカロニスープ	牛乳 (1L) (0g)、/ふわふわチップ(0g)、/精白米(50g)、/鶏もも皮つき(150g)(1個)、料理酒(1g)、なたねサラダ油(1g)、レモン果汁(3g)、上白糖(2g)、濃口醤油(2g)、/芽ひじき(2g)、ショルダーベーコン(3g)、人参(7g)、れんこん(5g)、北海道ホールコーン(5g)、にんにく(0g)、オリーブ油(1g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、濃口醤油(1g)、/マカロニ(3g)、ウインナー20g(0本)、じゃがいも(20g)、玉ねぎ(20g)、人参(6g)、ほうれん草(5g)、とりがらスープ(3g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、淡口醤油(1g)、/牛乳 (1L) (150g)、/食パン 50g(1枚)、ちりめんじゃこ(5g)、マヨネーズ(1g)、さざみり(0g)。	◎牛乳、◎ふわふわチップにんじん味、牛乳、のり、じゃこトースト	609(574) 25.7(24.6) 22.0(22.2) 1.9(1.7)
19 木	ごはん、鮭の西京焼き、切干大根のみそ汁、焼きたけのこ、(幼)ハイ！チーズ	牛乳 (1L) (0g)、/全粒粉クラッカー☆(0g)、/精白米(50g)、/秋鮭切身40g(1切)、白みそ(4g)、上白糖(1g)、本みりん(2g)、料理酒(1g)、なたねサラダ油(1g)、/切り干し大根(4g)、人参(5g)、うすあげ(3g)、干ししいたけ(0g)、なたねサラダ油(1g)、上白糖(2g)、濃口醤油(2g)、削り節(0g)、/木綿豆腐(20g)、玉ねぎ(20g)、さといも(10g)、人参(5g)、青ねぎ(3g)、だし昆布(1g)、削り節(2g)、食塩(0g)、淡口醤油(2g)、/牛乳 (1L) (150g)、/元氣水族館のなかまたち 9,3g×15袋(1袋)、/KCさかなの学校 6g×30袋(1袋)、/ハイ！チーズ 12g(1個)。	◎牛乳、◎全粒粉クラッカー、牛乳、元氣水族館のなかまたち、KCさかなの学校、ハイ！チーズ	526(519) 24.2(24.0) 17.0(18.4) 1.4(1.2)
20 金	ごはん、卵焼き、金時豆の甘煮、大根のみそ汁、焼きのり	牛乳 (1L) (0g)、/とうもろこしでつくったパフスナック塩味(0g)、/精白米(50g)、/卵(40g)、玉ねぎ(10g)、スキムミルク(2g)、淡口醤油(0g)、食塩(0g)、なたねサラダ油(1g)、/金時豆(12g)、上白糖(3g)、濃口醤油(0g)、食塩(0g)、/大根(20g)、うすあげ(3g)、白菜(15g)、人参(6g)、しめじ(6g)、干しわかめカット(0g)、削り節(2g)、みそ(8g)、/焼きのり小袋(1袋)、/牛乳 (1L) (150g)、/おつゆ麩(5g)、無塩バター(6g)、グラニュー糖(4g)、黒すりごま(100g)(1g)、/みかん (個) (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、麩のラスク、みかん	556(505) 21.6(19.1) 19.1(18.0) 1.4(1.3)
21 土	和風スパゲティ、豆腐のみそ汁	牛乳 (1L) (0g)、/元氣野菜入りのソフトせん1g☆(0枚)、/スパゲティ(50g)、ショルダーベーコン(15g)、玉ねぎ(30g)、キャベツ(20g)、人参(5g)、えのきたけ(5g)、なたねサラダ油(2g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、濃口醤油(6g)、/木綿豆腐(20g)、うすあげ(5g)、じゃがいも(20g)、小松菜(7g)、人参(5g)、干しわかめカット(0g)、削り節(3g)、みそ(8g)、/牛乳 (1L) (150g)、/たべっちベイビーおやさい 14g×4連(1袋)、/1歳からのサッポロポテト 8g(1袋)。	◎牛乳、◎元氣野菜入りのソフトせん、牛乳、たべっちベイビーおやさい、1歳からのサッポロポテト	503(455) 21.1(18.6) 16.0(14.8) 2.5(2.0)
23 月	うすまきパン、ポークケチャップ、添え野菜、豆のクリームスープ、(幼)みかん缶 30g	牛乳 (1L) (0g)、/胚芽スティック ☆(0g)、/うすまきパン 62g(1個)、うすまきパン 45g(0個)、/豚もも肉(35g)、玉ねぎ(25g)、人参(15g)、しめじ(5g)、トマトケチャップ310g(4g)、ウスターソース(2g)、上白糖(1g)、なたねサラダ油(1g)、/ブロッコリー(20g)、食塩(0g)、/ショルダーベーコン(7g)、白いんげん豆ペースト(20g)、玉ねぎ(35g)、じゃがいも(20g)、人参(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 (調理由) (20g)、スキムミルク(3g)、生クリーム(2g)、/牛乳 (1L) (150g)、/精白米(30g)、花かつお(2g)、上白糖(2g)、濃口醤油(2g)、なたねサラダ油(1g)。	◎牛乳、◎胚芽スティック、牛乳、焼きおにぎり風	601(520) 28.7(24.4) 18.1(16.8) 1.3(1.0)
24 火	ごはん、筑前煮、豆腐のみそ汁、ツナのはりかけ	牛乳 (1L) (0g)、/むらさきいものおせんべい(0g)、/精白米(50g)、/鶏もも皮なし(25g)、こぼろ(10g)、人参(10g)、板こんにやく(10g)、れんこん(8g)、さといも(20g)、干ししいたけ(1g)、さやいんげん(冷凍)(3g)、なたねサラダ油(1g)、上白糖(2g)、濃口醤油(3g)、削り節(1g)、/木綿豆腐(20g)、白菜(15g)、人参(6g)、しめじ(6g)、干しわかめカット(0g)、小松菜(6g)、削り節(2g)、みそ(8g)、/ツナレトルト(10g)、土生姜(0g)、ごま(1g)、上白糖(1g)、本みりん(1g)、濃口醤油(0g)、料理酒(1g)、/牛乳 (1L) (150g)、/ホットケーキミックス(25g)、レモン(2g)、ヨーグルトプレーン(8g)、スキムミルク(3g)、上白糖(3g)、無塩バター(4g)、粉砂糖(1g)。	◎牛乳、◎むらさきいものおせんべい、牛乳、レモンケーキ	552(471) 22.8(19.6) 14.4(13.1) 2.0(1.6)
25 水	中華おこわ、ほっけの塩焼き、大根のそぼろ煮、豆腐のみそ汁	牛乳 (1L) (0g)、/ふわふわチップ(0g)、/精白米(30g)、もち米(10g)、焼豚(12g)、人参(5g)、干ししいたけ(1g)、料理酒(2g)、淡口醤油(2g)、食塩(0g)、とりがらスープ(1g)、ごま油(1g)、/ほっけ切身50g(1切)、食塩(0g)、/大根(30g)、人参(7g)、豚ミンチ肉(10g)、土生姜(0g)、上白糖(1g)、濃口醤油(2g)、でんぷん(1g)、なたねサラダ油(1g)、/木綿豆腐(20g)、かぶ(10g)、玉ねぎ(15g)、人参(5g)、しめじ(6g)、ほうれん草(6g)、削り節(3g)、みそ(8g)、/牛乳 (1L) (150g)、/まあいクラッカー(10g)、/ふくらみ桜えびせんべい(7g)、/りんご(40g)。	◎牛乳、◎ふわふわチップにんじん味、牛乳、まあいクラッカー、ふくらみ桜えびせんべい、りんご	501(447) 34.3(30.5) 16.2(15.4) 2.5(2.0)
26 木	ごはん、ピピンパ風炒め物、卵とコーンのスープ、焼きのり	牛乳 (1L) (0g)、/全粒粉クラッカー☆(0g)、/精白米(60g)、/豚ミンチ肉(35g)、土生姜(0g)、上白糖(1g)、濃口醤油(2g)、ごま油(1g)、ほうれん草(20g)、人参(20g)、もやし(10g)、ごま(1g)、上白糖(2g)、濃口醤油(3g)、/卵(15g)、玉ねぎ(20g)、北海道クリームコーン(15g)、人参(5g)、チンゲンサイ(8g)、とりがらスープ(3g)、削り節(2g)、淡口醤油(2g)、食塩(0g)、/焼きのり小袋(1袋)、/牛乳 (1L) (150g)、/マリーム17.6g(1袋)、/元氣あまからせん 3g(1枚)。	◎牛乳、◎全粒粉クラッカー、牛乳、マリーム、元氣あまからせん	560(506) 22.1(19.7) 17.3(17.5) 1.3(1.0)
27 金	ごはん、カレーの漬焼き、きんぴられんこん、手汁、(幼)型抜きチーズ	牛乳 (1L) (0g)、/とうもろこしでつくったパフスナック塩味(0g)、/精白米(50g)、/カラスガレイ 切身 40g(1切)、料理酒(0g)、上白糖(1g)、濃口醤油(2g)、本みりん(1g)、/れんこん(15g)、こぼろ(6g)、人参(5g)、ちくわ 65g(3g)、ごま油(0g)、上白糖(1g)、濃口醤油(2g)、ごま(1g)、/鶏もも皮なし(10g)、さつまいも(25g)、白菜(15g)、玉ねぎ(15g)、人参(6g)、青ねぎ(3g)、だし昆布(1g)、削り節(2g)、淡口醤油(2g)、食塩(0g)、/牛乳 (1L) (150g)、/ホットケーキミックス(20g)、きな粉(4g)、白玉粉(10g)、ヨーグルトプレーン(8g)、上白糖(3g)、なたね油(4g)、粉砂糖(1g)。	◎牛乳、◎とうもろこしでつくったパフスナック塩味、牛乳、もちもちドーナツきなこ味	583(525) 23.9(22.3) 14.5(14.4) 1.1(1.0)
28 土	チャンボン麺、ツナじゃが	牛乳 (1L) (0g)、/元氣野菜入りのソフトせん1g☆(0枚)、/干し中華めん(55g)、豚もも肉(30g)、玉ねぎ(20g)、キャベツ(10g)、人参(5g)、チンゲンサイ(10g)、削り節(2g)、ごま油(0g)、淡口醤油(6g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、でんぷん(1g)、/ツナ缶(10g)、じゃがいも(35g)、人参(10g)、上白糖(2g)、濃口醤油(3g)、なたねサラダ油(1g)、/牛乳 (1L) (150g)、/かぼちゃペースト(12g)(1袋)、/ソフトせんべい塩味(1袋)。	◎牛乳、◎元氣野菜入りのソフトせん、牛乳、かぼちゃペースト、ソフトせんべい塩味	503(443) 22.5(19.2) 13.1(12.5) 1.2(0.9)
30 月	ごはん、中華豆腐、和風春雨スープ、(幼)パイン缶 30g	牛乳 (1L) (0g)、/胚芽スティック ☆(0g)、/精白米(60g)、/豚もも肉(12g)、むきえび 2Lサイズ(20g)、木綿豆腐(45g)、玉ねぎ(20g)、白菜(20g)、人参(5g)、干ししいたけ(0g)、なたねサラダ油(1g)、上白糖(1g)、濃口醤油(2g)、とりがらスープ(2g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、でんぷん(1g)、/春雨(2g)、糸かまぼこ(10g)、玉ねぎ(15g)、人参(5g)、チンゲンサイ(6g)、だし昆布(1g)、削り節(2g)、淡口醤油(2g)、食塩(0g)、/牛乳 (1L) (150g)、/マカロニ(10g)、ハラベーコン(8g)、玉ねぎ(15g)、じゃがいも(15g)、北海道ホールコーン(3g)、小麦粉(2g)、無塩バター(2g)、牛乳 (調理由) (20g)、とろけるチーズ(8g)、とりがらスープ(1g)、食塩(0g)。	◎牛乳、◎胚芽スティック、牛乳、マカロニグラタン	580(488) 27.2(23.0) 18.8(17.4) 1.3(1.0)
31 火	ごはん、鯛のカレー煮、じゃがベーコン、豆腐のみそ汁	牛乳 (1L) (0g)、/むらさきいものおせんべい(0g)、/精白米(50g)、/さば 切身 40g(1切)、料理酒(0g)、上白糖(2g)、濃口醤油(3g)、本みりん(1g)、純カレー粉(0g)、/じゃがいも(40g)、玉ねぎ(10g)、ショルダーベーコン(5g)、人参(5g)、むき枝豆冷凍(3g)、なたねサラダ油(1g)、食塩(0g)、/木綿豆腐(20g)、白菜(15g)、大根(15g)、玉ねぎ(10g)、人参(5g)、青ねぎ(3g)、削り節(3g)、みそ(8g)、/牛乳 (1L) (150g)、/スイートポテトコーン(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、◎むらさきいものおせんべい、牛乳、スイートポテトコーン、お米で作ったパフスナックソース味、りんご	542(479) 22.3(20.9) 17.3(16.8) 1.8(1.5)