

# 幼児食献立表

2023年03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 水	ドックパン、鮭のムニエル、洋風ひじき、ミネストローネスープ	牛乳(0g)、胚芽スティック(0g)、ドックパン 65g(1個)、ドックパン(0g)、秋鮭(1切)、食塩(0g)、こしょう(0g)、白ワイン(1g)、小麦粉(3g)、無塩バター(4g)、芽ひじき(2g)、ショルダーベーコン(3g)、にんじん(7g)、ピーマン(3g)、コーン(5g)、にんにく(0g)、オリーブ油(1g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、濃口しょうゆ(1g)、ショルダーベーコン(10g)、手亡豆(10g)、たまねぎ(20g)、じゃがいも(15g)、にんじん(6g)、にんにく(0g)、トマト缶(20g)、トマト缶(15g)、とりからスープ(4g)、赤ワイン(1g)、食塩(0g)、オリーブ油(0g)、さとう(2g)、濃口しょうゆ(1g)、牛乳(150g)、ホットケーキミックス(25g)、さとう(4g)、にんじん(7g)、木綿豆腐(20g)、なたね油(4g)、米粉糖(1g)。	◎牛乳◎胚芽スティック、牛乳、にんじん、ドーナツ	621(540) 28.7(26.0) 22.8(20.8) 1.9(1.5)
02 木	ごはん、五目炒め、卵とわかめのスープ、(幼)ハイ! チーズ	牛乳(0g)、ポテトとほうれん草のおせんべい(0g)、米(60g)、豚もも肉(20g)、むさび(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)、とりからスープ(2g)、でんぷん(2g)、たまご(15g)、干しわかめ(0g)、たまねぎ(20g)、にんじん(5g)、あおなご(3g)、とりからスープ(3g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、濃口しょうゆ(1g)、ごま油(0g)、牛乳(150g)、ミニ野菜スティック(1袋)、1歳からのサッポロポテト(1袋)、ハイ! チーズ(1個)。	◎牛乳◎ポテトとほうれん草のおせんべい、牛乳、ミニ野菜スティック、1歳からのサッポロポテト、ハイ! チーズ	553(477) 24.5(21.1) 15.9(15.1) 1.6(1.4)
03 金	ちらし寿司、鯖の西京焼き、キャベツのおかか炒め、豆腐のすまし汁、清見オレンジ	牛乳(0g)、畑のクラッカー(0g)、米(40g)、だし昆布(1g)、さとう(3g)、米酢(5g)、食塩(0g)、高野 細切り(3g)、干しいたけ(1g)、にんじん(5g)、ちりめんじゃこ(3g)、きぬさや(2g)、さとう(1g)、濃口しょうゆ(2g)、きわら(1切)、白みそ(4g)、さとう(1g)、みりん(2g)、料理酒(1g)、なたねサラダ油(1g)、キャベツ(20g)、チンゲンサイ(12g)、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(12g)、えのきたけ(6g)、にんじん(6g)、菜の花(5g)、だし昆布(1g)、けずりぶし(2g)、濃口しょうゆ(2g)、食塩(0g)、きよみ(0個)、シリアアプレーン(1本)、ひなあられ(1袋)、元氣水族館のなかまたち(1袋)。	◎牛乳◎畑のクラッカー、ジョア、ひなあられ、元氣水族館のなかまたち	517(550) 24.2(25.4) 10.0(13.2) 1.9(1.5)
04 土	味噌ラーメン、ツナじゃが	牛乳(0g)、ソフトな塩せん 2枚×8袋(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(6g)、あおなご(5g)、とりからスープ(3g)、みそ(7g)、濃口しょうゆ(1g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、だし昆布(1g)、けずりぶし(2g)、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(150g)、ほたはた焼き(1袋)、メープルビスケット(1袋)。	◎牛乳◎ソフトな塩せん、牛乳、ほたはた焼き、メープルビスケット	506(458) 24.6(21.3) 14.1(13.5) 2.5(2.0)
06 月	ごはん、キーマカレー、ビーフソテー、(幼)パイ缶 30g	牛乳(0g)、ねじりん棒(0g)、米(60g)、豚ミンチ肉(30g)、にんにく(1g)、しょうが(1g)、たまねぎ(40g)、にんじん(20g)、トマト缶(20g)、だい(20g)、なたねサラダ油(1g)、とりからスープ(2g)、カレー粉(3g)、コクと旨みのまろやかカレー(7g)、トマト缶(8g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、焼豚(6g)、ビーフソテー(7g)、ほうれん草(12g)、キャベツ(20g)、にんじん(6g)、なたねサラダ油(1g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、牛乳(150g)、おこめで作ったパフスナックソース味(6g)、ひじきスティック(10g)、デコボン(0個)。	◎牛乳◎ねじりん棒、牛乳、おこめで作ったパフスナックソース味、ひじきスティック、デコボン	627(533) 22.9(19.5) 19.4(18.5) 1.6(1.3)
07 火	たけのこごはん、焼き魚、菜の花のソテー、豆腐のみそ汁	牛乳(0g)、元氣野菜入りソフトせん 1g(0枚)、米(45g)、たけのこ(水煮)(10g)、にんじん(3g)、うすあげ(3g)、だし昆布(1g)、食塩(0g)、濃口しょうゆ(2g)、みりん(1g)、ほっけ(1切)、食塩(0g)、ローズハム(6g)、菜の花(5g)、キャベツ(30g)、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)、だいこん(15g)、たまねぎ(10g)、にんじん(5g)、こまつな(6g)、けずりぶし(3g)、みそ(8g)、牛乳(150g)、さつまいも(30g)、米粉(6g)、小麦粉(10g)、水(10g)、ホットケーキミックス(1g)、さとう(6g)、食塩(0g)。	◎牛乳◎元氣野菜入りソフトせん、牛乳、鬼まんじゅう	503(444) 23.9(22.3) 12.2(11.7) 1.9(1.5)
08 水	ごはん、筑前煮、豆腐のすまし汁、焼きのり	牛乳(0g)、胚芽スティック(0g)、米(50g)、鶏もも肉(25g)、ごぼう(10g)、にんじん(10g)、板こんにやく(10g)、ちくわ(3g)、れんこん(5g)、冷凍さといも(20g)、干しいたけ(1g)、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(3g)、けずりぶし(1g)、木綿豆腐(20g)、じゃがいも(15g)、たまねぎ(15g)、にんじん(5g)、チンゲンサイ(6g)、干しわかめ(0g)、けずりぶし(2g)、濃口しょうゆ(2g)、食塩(0g)、焼きのり小袋(1袋)、牛乳(150g)、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)、甘酒(10g)。	◎牛乳◎胚芽スティック、牛乳、甘酒のケーキ	535(480) 20.1(18.0) 13.5(13.3) 1.1(0.9)
09 木	うすまきパン、トンカツ、ブロッコリー、コーンスープ、みかん缶	牛乳(0g)、ポテトとほうれん草のおせんべい(0g)、うすまきパン(1個)、うすまきパン(0個)、豚しほ肉(1個)、食塩(0g)、こしょう(0g)、マヨドレッシング(3g)、小麦粉(6g)、パン粉(10g)、なたね油(4g)、トマト缶(3g)、オリーブオイル(2g)、さとう(1g)、ブロッコリー(20g)、にんじん(10g)、食塩(0g)、ショルダーベーコン(7g)、たまねぎ(20g)、北海道クリームコーン(30g)、じゃがいも(20g)、にんじん(5g)、無塩バター(2g)、とりからスープ(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)、みかん缶(35g)、牛乳(150g)、元氣水族館のなかまたち(1袋)、パリパリパンフキン(2袋)。	◎牛乳◎ポテトとほうれん草のおせんべい、牛乳、元氣水族館のなかまたち、パリパリパンフキン	651(576) 28.8(26.3) 24.0(21.9) 1.7(1.4)
10 金	ごはん、魚のマヨドレ焼き、ほうれん草のソテー、豆腐のみそ汁、(幼)型抜きチーズ	牛乳(0g)、畑のクラッカー(0g)、米(50g)、ホキ(1切)、食塩(0g)、こしょう(0g)、なたねサラダ油(0g)、マヨドレッシング(6g)、ほうれん草(15g)、たまねぎ(20g)、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(15g)、にんじん(10g)、干しわかめ(0g)、しめじ(6g)、けずりぶし(3g)、みそ(8g)、牛乳(150g)、小麦粉(13g)、たまご(15g)、ハラペーコン(7g)、キャベツ(30g)、ながいも(6g)、あおなご(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◎畑のクラッカー、牛乳、お好み焼き	513(469) 23.3(21.8) 17.6(17.0) 2.2(1.8)
11 土	肉うどん、切干大根の炒め煮	牛乳(0g)、ソフトな塩せん 2枚×8袋(0袋)、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)、うすあげ(3g)、あおなご(3g)、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)、きりぼしだいこん(4g)、にんじん(6g)、うすあげ(4g)、なたねサラダ油(0g)、さとう(2g)、濃口しょうゆ(2g)、けずりぶし(1g)、牛乳(150g)、元氣薄焼きせんべい(2枚×20袋)(1枚)、たべっ子パイビーおやさい(1袋)。	◎牛乳◎ソフトな塩せん、牛乳、元氣薄焼きせんべい、たべっ子パイビーおやさい	503(458) 20.7(18.5) 14.4(13.6) 3.4(2.8)
13 月	ごはん、揚げじゃが芋のうま煮、豆腐のみそ汁、(幼)みかん缶 30g	牛乳(0g)、ねじりん棒(0g)、米(50g)、じゃがいも(55g)、なたね油(4g)、豚もも肉(25g)、あおなご(3g)、えだまめ(4g)、なたねサラダ油(1g)、さとう(1g)、濃口しょうゆ(3g)、料理酒(1g)、木綿豆腐(20g)、だいこん(15g)、たまねぎ(15g)、にんじん(5g)、干しわかめ(0g)、けずりぶし(3g)、みそ(8g)、牛乳(150g)、メロンパン(1個)、りんご(35g)。	◎牛乳◎ねじりん棒、牛乳、メロンパン、りんご	673(572) 24.3(20.3) 24.6(22.0) 1.4(1.2)
14 火	あずきご飯、鶏の照焼き、人参とブロッコリー、菜の花のすまし汁、清見オレンジ(卒園児・幼)	牛乳(0g)、元氣野菜入りソフトせん 1g(0枚)、もち米(15g)、米(25g)、あずき(6g)、食塩(0g)、鶏もも肉(1個)、濃口しょうゆ(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)、にんじん(15g)、ブロッコリー(15g)、食塩(0g)、エックアーマヨネーズ(1個)、木綿豆腐(20g)、菜の花(6g)、たまねぎ(12g)、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)、きよみ(0個)、牛乳(150g)、お米リング甘口しょうゆ味(1袋)、白い風船ミルククリーム(2袋)、お祝い紅白ゼリー(1個)。	◎牛乳◎元氣野菜入りソフトせん、牛乳、お米リング甘口しょうゆ味、白い風船ミルククリーム、お祝いゼリー	603(516) 21.7(20.5) 25.3(21.3) 1.3(1.1)
15 水	ごはん、鱈のパン粉焼き、野菜ソテー、野菜スープ	牛乳(0g)、胚芽スティック(0g)、米(50g)、とろあじ(1切)、食塩(0g)、こしょう(0g)、白ワイン(1g)、パン粉(2g)、なたねサラダ油(1g)、無塩バター(4g)、キャベツ(30g)、たまねぎ(10g)、にんじん(5g)、なたねサラダ油(1g)、食塩(0g)、濃口しょうゆ(1g)、ウイナーソーゼ(0本)、じゃがいも(20g)、たまねぎ(20g)、にんじん(6g)、ほうれん草(5g)、とりからスープ(3g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、濃口しょうゆ(1g)、牛乳(150g)、おつゆ糖(5g)、無塩バター(4g)、グラニュー糖(4g)、くろごま(1g)、バナナ(40g)。	◎牛乳◎胚芽スティック、牛乳、鱈のラスク、バナナ	537(493) 21.4(20.5) 19.6(18.9) 0.8(0.7)

# 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、五目炒め卵とわかめのスープ、(幼)ハイ! チーズ	牛乳(10g)、/ポテトとほうれん草のおせんべい(10g)、/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)、とりからスープ(2g)、てんぷら(2g)、/たまご(15g)、干しわかめ(0g)、たまねぎ(20g)、にんじん(5g)、あおねぎ(3g)、とりからスープ(3g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、濃口しょうゆ(1g)、ごま油(0g)、/牛乳(150g)、/ミニ野菜スティック(1袋)、/1歳からのサッポロポテト(1袋)、/ハイ! チーズ(1個)。	◎牛乳、◎ポテトとほうれん草のおせんべい、牛乳、ミニ野菜スティック、1才からのサッポロポテト、ハイ! チーズ	553(477) 24.5(21.1) 15.9(15.1) 1.6(1.4)
17 金	ごはん、鯖のカレー煮、小松菜の炒め煮、豆腐のみそ汁、(幼)焼きのり	牛乳(10g)、/畑のクラッカー(0g)、/米(50g)、/さわら(1切)、料理酒(0g)、さとう(2g)、濃口しょうゆ(3g)、みりん(1g)、純カレー粉(0g)、/キャベツ(25g)、こまつな(10g)、にんじん(5g)、うすあげ(3g)、なたねサラダ油(0g)、さとう(0g)、濃口しょうゆ(2g)、けずりぶし(0g)、/木綿豆腐(20g)、だいにこん(20g)、たまねぎ(8g)、にんじん(6g)、しめじ(6g)、干しわかめ(0g)、けずりぶし(2g)、みそ(8g)、/牛乳(150g)、/スナックティ(20g)、パラペコン(7g)、たまねぎ(20g)、にんじん(5g)、ピーマン(3g)、なたねサラダ油(2g)、トマトピューレ(デルタ) (10g)、トマチップ(5g)、おろし(1g)、さとう(1g)、食塩(0g)、こしょう(0g)。	◎牛乳、◎畑のクラッカー、牛乳、ナポリタンスパゲティ	547(503) 24.9(23.3) 17.5(17.5) 2.0(1.6)
18 土	味噌ラーメン、ツナじゃが	牛乳(10g)、/ソフトな塩せん 2枚×8袋(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(6g)、あおねぎ(5g)、とりからスープ(3g)、みそ(7g)、濃口しょうゆ(1g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、だし昆布(1g)、けずりぶし(2g)、/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(150g)、/はたはた焼き(1袋)、/メープルビスケット(1袋)。	◎牛乳、◎ソフトな塩せん、牛乳、はたはた焼き、メープルビスケット	506(458) 24.6(21.3) 14.1(13.5) 2.5(2.0)
20 月	ごはん、さばのさつま揚げ、添え野菜(ブロッコリー)、長芋のすまし汁	牛乳(10g)、/ねじりん棒(0g)、/米(50g)、/木綿豆腐(40g)、さば(シトルト)(20g)、にんじん(10g)、こほう(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)、/フロコリー(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)、/牛乳(150g)、/おこめで作ったパフスナックソース味(6g)、/ひじきスティック(10g)、/きよみ(0個)。	◎牛乳、◎ねじりん棒、牛乳、おこめで作ったパフスナックソース味、ひじきスティック、清見オレンジ	545(492) 19.5(17.3) 19.4(18.6) 0.9(0.7)
22 水	うすまきパン、ミートピース、クリームスープ、(幼)パイン缶 30g	牛乳(10g)、/胚芽スティック(0g)、/うすまきパン(1個)、うすまきパン(0個)、/だいず(20g)、牛ミンチ肉(20g)、たまねぎ(30g)、にんじん(10g)、グリーンピース(3g)、無塩バター(1g)、さとう(1g)、トマチップ(6g)、おろし(1g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、/パラペコン(7g)、じゃがいも(30g)、北海道クリームコーン(20g)、たまねぎ(30g)、にんじん(5g)、無塩バター(2g)、とりからスープ(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(150g)、/米(40g)、花かつお(2g)、さとう(2g)、濃口しょうゆ(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	650(559) 25.9(22.1) 22.0(19.9) 1.5(1.2)
23 木	ごはん、ほっけのバターしょうゆ焼き、キャベツのソテー、豆腐のみそ汁、(幼)型抜きチーズ	牛乳(10g)、/ポテトとほうれん草のおせんべい(10g)、/米(50g)、/ほっけ(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)、/ソシユルターペコン(7g)、キャベツ(30g)、にんじん(5g)、なたねサラダ油(0g)、濃口しょうゆ(1g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、/木綿豆腐(20g)、うすあげ(3g)、さつまいも(15g)、たまねぎ(10g)、にんじん(5g)、しめじ(5g)、あおねぎ(3g)、けずりぶし(3g)、みそ(8g)、/牛乳(150g)、/元氣水族館のなかまたち(1袋)、/ハリハリパンキン(2袋)。	◎牛乳、◎ポテトとほうれん草のおせんべい、牛乳、元氣水族館のなかまたち、ハリハリパンキン	503(451) 21.8(20.3) 16.4(15.4) 1.8(1.5)
24 金	ごはん、親子煮、豆腐のみそ汁、焼きのり	牛乳(10g)、/畑のクラッカー(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)、だいにこん(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(150g)、/パラペコン(5g)、じゃがいも(50g)、たまねぎ(12g)、無塩バター(1g)、とろけるチーズ(15g)、食塩(0g)、こしょう(0g)。	◎牛乳、◎畑のクラッカー、牛乳、じゃがいも、チーズ焼き	566(480) 25.8(22.1) 20.3(19.1) 2.0(1.6)
25 土	肉うどん、切干大根の炒め煮	牛乳(10g)、/ソフトな塩せん 2枚×8袋(0袋)、/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)、うすあげ(3g)、あおねぎ(3g)、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)、/きりぼしだいにこん(4g)、にんじん(6g)、うすあげ(4g)、なたねサラダ油(0g)、さとう(2g)、濃口しょうゆ(2g)、けずりぶし(1g)、/牛乳(150g)、/元氣薄焼きせんべい(2枚×20袋)(1枚)、/たべっ子パイビーおやさい(1袋)。	◎牛乳、◎ソフトな塩せん、牛乳、元氣薄焼きせんべい、たべっ子パイビーおやさい	503(458) 20.7(18.5) 14.4(13.6) 3.4(2.8)
27 月	ごはん、ジャージャン豆腐、糸かまぼこのすまし汁、(幼)みかん缶 30g	牛乳(10g)、/ねじりん棒(0g)、/米(50g)、/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)、さやいんげん(3g)、なたねサラダ油(1g)、しょうが(1g)、みそ(3g)、とりからスープ(2g)、さとう(1g)、料理酒(1g)、濃口しょうゆ(2g)、てんぷら(1g)、ごま油(0g)、/糸かまぼこ(10g)、にんじん(5g)、はくさい(10g)、しめじ(3g)、ほうれんそう(6g)、だし昆布(1g)、けずりぶし(2g)、濃口しょうゆ(2g)、食塩(0g)、/牛乳(150g)、/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)。	◎牛乳、◎ねじりん棒、牛乳、ヨーグルトケーキ	550(494) 21.6(18.9) 17.3(16.9) 1.5(1.2)
28 火	ごはん、鱈の漬焼き、小松菜の炒め煮、豚汁、(幼)焼きのり	牛乳(10g)、/元氣野菜入りソフトせん 1g(0枚)、/米(50g)、/とろあじ(1切)、料理酒(0g)、さとう(1g)、濃口しょうゆ(2g)、みりん(1g)、/キャベツ(25g)、こまつな(10g)、にんじん(5g)、うすあげ(3g)、なたねサラダ油(0g)、さとう(0g)、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(12g)、こほう(4g)、にんじん(5g)、あおねぎ(3g)、けずりぶし(3g)、みそ(8g)、/牛乳(150g)、/エスコイン(12g)、/とうもろこしで作ったパフスナック塩味(7g)、/りんご(40g)。	◎牛乳、◎元氣野菜入りソフトせん、牛乳、エスコイン、とうもろこしで作ったパフスナック塩味、りんご	545(483) 22.2(20.8) 16.4(15.4) 1.9(1.6)
29 水	ごはん、洋風おでん、豆腐のみそ汁、ツナのふりかけ	牛乳(10g)、/胚芽スティック(0g)、/米(50g)、/鶏もも肉(20g)、しょうが(0g)、たまねぎ(30g)、にんじん(10g)、だいにこん(25g)、板こんにやく(10g)、じゃがいも(25g)、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)、とりからスープ(2g)、/木綿豆腐(20g)、たまねぎ(15g)、にんじん(5g)、えのきたけ(5g)、あおねぎ(3g)、けずりぶし(3g)、みそ(8g)、/ツナ(10g)、しょうが(0g)、ごま(1g)、さとう(1g)、みりん(1g)、濃口しょうゆ(0g)、料理酒(1g)、/牛乳(150g)、/スイートポリコーン(12g)、/ねじりん棒(10g)、/きよみ(0個)。	◎牛乳、◎胚芽スティック、牛乳、スイートポリコーン、ねじりん棒、清見オレンジ	518(468) 21.0(18.6) 13.7(13.5) 1.8(1.5)
30 木	ごはん、豚肉の焼肉風、麩のすまし汁	牛乳(10g)、/ポテトとほうれん草のおせんべい(10g)、/米(50g)、/豚もも肉(35g)、しょうが(0g)、たまねぎ(30g)、じゃがいも(30g)、にんじん(5g)、キャベツ(15g)、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)、/おつゆ麩(2g)、ながいも(12g)、たまねぎ(12g)、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)、濃口しょうゆ(2g)、食塩(0g)、/牛乳(150g)、/ひとくちしょうゆせん(1袋)、/かぼちゃポーロ(1袋)。	◎牛乳、◎ポテトとほうれん草のおせんべい、牛乳、ひとくちしょうゆせん、かぼちゃポーロ	501(457) 19.1(16.9) 12.5(11.9) 0.9(0.8)
31 金	ごはん、牛肉のうま煮、豆腐のみそ汁	牛乳(10g)、/畑のクラッカー(0g)、/米(60g)、/牛もも肉(30g)、たまねぎ(30g)、にんじん(5g)、あおねぎ(3g)、しめじ(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)、/冷凍豆腐(20g)、じゃがいも(25g)、たまねぎ(15g)、にんじん(5g)、干しわかめ(0g)、けずりぶし(3g)、みそ(8g)、/牛乳(150g)、/ソフトせんべい塩味(1袋)、/まあるいクラッカーミニ17g×5連(1袋)。	◎牛乳、◎畑のクラッカー、牛乳、ソフトせんべい塩味、まあるいクラッカーミニ	597(529) 34.8(32.5) 20.5(20.2) 1.8(1.5)