

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、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)、豚もも肉(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(15g)、チンゲンサイ(5g)、淡口しょうゆ(2g)、食塩(0g)、だし昆布(1g)、けずりぶし(2g)、牛乳(130g)、野菜スティック(15g)、大袋 ほしのおせんべい(10g)、りんご(40g)	◎牛乳、◎ふわふわチップ、じゃがいも味、牛乳、野菜スティック、ほしのおせんべい、りんご	522(464) 17.8(16.2) 14.7(14.4) 0.9(0.7)
02 水	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)、紫いもチップ(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)、てんぷん(1g)、ショルダーベーコン(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)、木綿豆腐(10g)、うすあげ(3g)、じゃがいも(25g)、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(130g)、きな粉ウエハース(8g)、ねじりん棒(10g)、きよみ(0個)	◎牛乳、◎紫芋チップ、牛乳、きな粉ウエハース、ねじりん棒、清見オレンジ	500(463) 21.7(20.9) 15.1(15.1) 1.9(1.6)
03 木	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)、畑のクラッカー(0g)、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)、トウモロコシ(4g)、かつお(2g)、さとう(1g)、なたねサラダ油(1g)、ショルダーベーコン(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)、牛乳(130g)、元気水族館のなまたち(1袋)、アンパンマンぶくっとコーン しお味(1袋)	◎牛乳、◎畑のクラッカー、牛乳、元気水族館のなまたち、アンパンマンのぶくっとコーン しお味	549(520) 23.2(21.1) 16.3(16.9) 0.6(0.5)
04 金	ごはん、鯖のごまだれ焼き、ひじき豆、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)、さわら(1切)、料理酒(0g)、さとう(1g)、濃口しょうゆ(2g)、みりん(1g)、てんぷん(0g)、ごま(1g)、たいす(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)、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(3g)、みそ(8g)、牛乳(130g)、おつゆ麩(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	532(503) 23.1(22.1) 19.1(19.5) 1.7(1.4)
05 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、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)
07 月	ごはん、牛肉のあまから炒め、豆腐のみそ汁	牛乳(0g)、花花せんべい(0g)、米(50g)、豚もも肉(35g)、じゃがいも(25g)、たまねぎ(15g)、にんじん(10g)、チンゲンサイ(6g)、さとう(2g)、濃口しょうゆ(2g)、なたねサラダ油(1g)、木綿豆腐(20g)、たまねぎ(15g)、ごまつな(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)、トウモロコシ(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、◎花花せんべい、牛乳、ヨーグルトホットケーキ	568(511) 21.6(19.4) 19.3(17.6) 1.6(1.4)
08 火	ごはん、鶏の唐揚げ、キャベツのソテー、麩のすまし汁	牛乳(0g)、ふわふわチップ ジャがいも味 20g(0g)、米(50g)、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)、てんぷん(8g)、なたね油(4g)、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)、おつゆ麩(2g)、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)、けずりぶし(2g)、淡口しょうゆ(2g)、食塩(0g)、牛乳(130g)、ひじきスティック(10g)、畑のクラッカー(10g)、ハイ! チーズ、りんご(1個)、りんご(40g)	◎牛乳、◎ふわふわチップ、じゃがいも味、牛乳、ひじきスティック、畑のクラッカー、ハイ! チーズ、りんご	569(510) 22.4(20.2) 20.5(19.7) 1.2(1.0)
09 水	ごはん、鯖の漬焼き、切干大根の炒め煮、豚汁、(幼)ハイ! チーズ	牛乳(0g)、紫いもチップ(0g)、米(50g)、秋鯖(1切)、料理酒(0g)、さとう(1g)、濃口しょうゆ(2g)、みりん(1g)、きりぼしだいこん(4g)、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)、けずりぶし(1g)、豚もも肉(10g)、じゃがいも(20g)、たまねぎ(12g)、ごぼう(4g)、にんじん(5g)、あおねぎ(3g)、けずりぶし(3g)、みそ(8g)、アシドミルクプラス110(1本)、たべっ子どうぶつバター味(1袋)、元気薄焼きせんべい(2枚×20袋)(1枚)	◎牛乳、◎紫芋チップ、アシドミルクプラス、ミニたべっ子動物バター味、元気薄焼きせんべい	519(528) 21.9(22.7) 10.9(13.6) 2.0(1.7)
10 木	ごはん、ポークカレー、ピーマンソテー、(幼)パイナップル缶 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)、ココと旨みのまろやかカレー(7g)、トウモロコシ(3g)、かつお(1g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、焼豚(6g)、ピーマン(7g)、キャベツ(30g)、たまねぎ(10g)、コーン(15g)、にんじん(6g)、なたねサラダ油(1g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、牛乳(130g)、元気カリボテミニ(1個)、かぼちゃポーロ(1袋)	◎牛乳、◎畑のクラッカー、牛乳、元気カリボテミニ、かぼちゃポーロ	569(542) 16.9(16.2) 14.0(14.9) 1.4(1.1)
11 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)、ごまつな(15g)、にんじん(5g)、ちくわ(3g)、さとう(0g)、濃口しょうゆ(2g)、けずりぶし(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)、けずりぶし(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、シュガーバタースト	505(502) 22.9(22.7) 14.4(16.5) 2.6(2.2)
12 土	焼きスハゲティ、わかめのみそ汁	牛乳(0g)、元気野菜入りソフトせん1g(0枚)、スハゲティ(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)、まあるいクラッカーミニ17g×5連(1袋)、ソフトせんべい塩味(1袋)	◎牛乳、◎元気野菜入りソフトせん、牛乳、まあるいクラッカーミニ、ソフトせんべい塩味	541(493) 35.3(33.0) 18.5(17.6) 2.2(1.8)
14 月	ごはん、肉じゃが、豆腐のすまし汁、海苔の佃煮	牛乳(0g)、花花せんべい(0g)、米(50g)、豚もも肉(25g)、たまねぎ(30g)、じゃがいも(40g)、にんじん(10g)、つきこんやく(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(15g)、チンゲンサイ(5g)、淡口しょうゆ(2g)、食塩(0g)、だし昆布(1g)、けずりぶし(2g)、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(130g)、ミルクスティック(15g)、おこめで作ったパフスナックソース味、清見オレンジ	◎牛乳、◎花花せんべい、牛乳、ミルクスティック、おこめで作ったパフスナックソース味、清見オレンジ	508(465) 18.3(16.8) 14.3(13.6) 1.1(1.0)
15 火	ごはん、魚のバター醤油焼き、キャベツのソテー、じゃがいものみそ汁	牛乳(0g)、ふわふわチップ ジャがいも味 20g(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)、ショルダーベーコン(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)、じゃがいも(25g)、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(130g)、ダイスチーズ(10g)、小麦粉(20g)、ネギパウダー(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、じゃがいも味、牛乳、チーズ蒸しパン	554(501) 23.7(22.2) 17.5(17.1) 1.9(1.6)

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 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)、紫いもチップ(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)、ごま油(0g)、てんぷん(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)、けずりぶし(2g)、淡口しょうゆ(2g)、食塩(0g)、牛乳(130g)、じゃがいも(60g)、なたね油(4g)、食塩(0g)、バナナ(40g)。	◎牛乳、◎紫芋チップ、牛乳、フライドポテト、バナナ	558(47.2) 20.0(17.4) 18.5(17.6) 1.4(1.1)
17 木	ごはん、鯖のごまだれ焼き、ひじき豆、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)、さわら(1切)、料理酒(0g)、さとう(1g)、濃口しょうゆ(2g)、みりん(1g)、てんぷん(0g)、ごま(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)、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(3g)、みそ(8g)、牛乳(130g)、元気水族館のなかまたち(1袋)、アンパンマンふくっとコーン しお味(1袋)。	◎牛乳、◎畑のクラッカー、牛乳、元気水族館のなかまたち、アンパンマンのふくっとコーン しお味	508(49.9) 22.6(22.3) 16.6(17.9) 1.9(1.6)
18 金	ごはん、ホークケチャップ、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)、がらす(2g)、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)、ノソール元気ヨーグルト 70g(1個)、パン缶(10g)、みかん缶(30g)、もも缶(20g)、きなこ餅(2枚)。	◎牛乳、◎アンパンマンふんわりコーンやさしい塩味、元気ソフールヨーグルト、フルーツミックス、きなこ餅	520(50.3) 21.4(20.3) 11.4(13.7) 0.6(0.6)
19 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、牛乳、1歳からのサッポロポテト、ミニ動物ビスケット	535(48.9) 21.2(19.0) 16.4(15.2) 0.9(0.8)
21 月	ごはん、豚肉のあまから炒め、豆腐のみそ汁、じゃこの佃煮	牛乳(0g)、花花せんべい(0g)、米(50g)、豚もも肉(35g)、じゃがいも(25g)、たまねぎ(15g)、にんじん(10g)、チンゲンサイ(6g)、さとう(2g)、濃口しょうゆ(2g)、なたねサラダ油(1g)、木綿豆腐(20g)、たまねぎ(15g)、ごま(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)、ちりめんじゃこ(6g)、さとう(1g)、濃口しょうゆ(1g)、みりん(1g)、ごま(1g)、牛乳(130g)、おから(25g)、乾燥おから(2g)、豆乳(15g)、さとう(3g)、なたね油(4g)、粉砂糖(1g)。	◎牛乳、◎花花せんべい、牛乳、おからドーナツ	572(51.4) 24.0(21.3) 17.8(16.4) 2.2(1.9)
22 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)、ふわふわチップ じゃがいも味 20g(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)、ごま(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)、ひじきスティック(15g)、畑のクラッカー(10g)、国産いよかんゼリー(1個)。	◎牛乳、◎ふわふわチップ、じゃがいも味、牛乳、ひじきスティック、畑のクラッカー、国産いよかんゼリー	572(53.2) 20.1(19.7) 19.1(19.3) 0.9(0.7)
23 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)、紫いもチップ(0g)、米(50g)、えんどう豆(15g)、食塩(0g)、カラスガイ(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、◎紫芋チップ、牛乳、きな粉トースト	555(52.5) 25.6(24.6) 16.5(16.5) 2.3(1.9)
24 木	ごはん、ビーフカレー、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)、牛もも肉(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)、ココと旨みのまろやかカレー(7g)、トマト(3g)、がらす(1g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、焼豚(6g)、ビーフ(7g)、ほうれんそう(12g)、キャベツ(20g)、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)、元気カリボテミニ(1個)、かぼちゃポロ(1袋)。	◎牛乳、◎畑のクラッカー、牛乳、元気カリボテミニ、かぼちゃポロ	575(54.6) 16.7(16.0) 15.6(16.2) 1.4(1.1)
25 金	ごはん、鯖の竜田揚げ、キャベツの甘酢炒め、豆腐のすまし汁、(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)、さば(1切)、しょうが(1g)、料理酒(1g)、みりん(1g)、濃口しょうゆ(2g)、てんぷん(5g)、なたね油(5g)、キャベツ(30g)、にんじん(6g)、なたねサラダ油(0g)、ごま(1g)、米酢(2g)、さとう(1g)、食塩(0g)、淡口しょうゆ(1g)、木綿豆腐(20g)、たまねぎ(15g)、じゃがいも(10g)、ごま(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)、おから(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	615(56.8) 22.0(21.3) 23.7(23.8) 1.0(0.9)
26 土	焼きスパゲティ、わかめののみそ汁	牛乳(0g)、元気野菜入りソフトせん1g(0枚)、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)、がらす(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)、まあるいクラッカーミニ17g×5連(1袋)、ソフトせんべい塩味(1袋)。	◎牛乳、◎元気野菜入りソフトせん、牛乳、まあるいクラッカーミニ、ソフトせんべい塩味	541(49.3) 35.3(33.0) 18.5(17.6) 2.2(1.8)
28 月	ごはん、豚肉の焼肉風、豆腐のすまし汁、(幼)焼きのり	牛乳(0g)、花花せんべい(0g)、米(50g)、豚もも肉(35g)、しょうが(0g)、たまねぎ(30g)、じゃがいも(30g)、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)、木綿豆腐(20g)、なごいも(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(15g)、おこめでつくったパフスナックソース味(6g)、きよみ(0個)。	◎牛乳、◎花花せんべい、牛乳、ミルクスティック、おこめでつくったパフスナックソース味、清見オレンジ	521(47.6) 20.0(18.2) 15.6(14.7) 0.9(0.8)
30 水	ごはん、五目炒め、豆腐の味噌汁	牛乳(0g)、紫いもチップ(0g)、米(60g)、豚もも肉(20g)、むきえび(20g)、たまねぎ(25g)、にんじん(10g)、キャベツ(25g)、たけのこ(水煮)(10g)、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)、てんぷん(2g)、木綿豆腐(20g)、じゃがいも(25g)、にんじん(6g)、たまねぎ(12g)、ごま(6g)、けずりぶし(3g)、みそ(8g)、牛乳(130g)、小麦粉(20g)、K-ケツ(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、◎紫芋チップ、牛乳、人参蒸しパン	572(48.3) 23.9(20.5) 13.8(13.8) 1.8(1.4)