

令和2年 10月分 3歳未満児献立表

かすみ台第二保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
木	1 ほうとううどん 蓮根つくね きゅうり華風和え 果物(オレンジ)	さつまいも/日本ぐり (甘露煮) /うどん(ゆ で・玉) /三温糖/か たくり粉/三温糖/ご ま油/精白米	牛乳1L/まるももだ しパック/豚小間/★ 油揚げ/★しほり豆腐 /鶏若鶏肉ひき肉/甘 塩さけ(フツ)/若布 ごはんの素	にんじん/玉葱/日本 かぼちゃ/ほうれんそ う/生しいたけ(菌床 栽培、生)/はくさい /れんこん/しょうが /きゅうり/パレンシ アオレンジ	麦茶 ★鮭若布おにぎり	1杯分 - 549 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 2.8 g
		精白米/三温糖/さ いと/糸こんにやく/ 三温糖/★カボチャデ ニッシュ	ウイニー/鶏若鶏肉ひ き肉/たら(でんふ)/ 豚小間/まるももだ しパック/牛乳100ml	しょうが/ほうれんそ う/にんじん/だいこ ん/はくさい/ねぎ/ ごぼう/キャベツ/ きゅうり/ゆかり/パ ナナ	牛乳 デニッシュ	1杯分 - 567 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 19.5 g 食塩相当量 2.3 g
金	2 三色丼 豚汁 大根のゆかり和え 果物(バナナ)	精白米/三温糖/さ いと/糸こんにやく/ 三温糖/★カボチャデ ニッシュ	ウイニー/鶏若鶏肉ひ き肉/たら(でんふ)/ 豚小間/まるももだ しパック/牛乳100ml	しょうが/ほうれんそ う/にんじん/だいこ ん/はくさい/ねぎ/ ごぼう/キャベツ/ きゅうり/ゆかり/パ ナナ	麦茶 ★ミニウイナー	1杯分 - 574 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 12.8 g 食塩相当量 2.2 g
		塩せんべい/スバゲ ティ/サラダ油/三温 糖/ごま油/オレンジ ゼリー/★ハードビス ケット	★ウイナー(無添 加)/湯通し塩蔵わか め(塩抜き)/まぐろ缶 詰(油漬7〜8割)/牛 乳100ml	あんぱんまんりんご/ にんじん/青ピーマン /玉葱/ねぎ/ブロッ コリー/きゅうり/ キャベツ	りんごジュース せんべい	1杯分 - 574 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 12.8 g 食塩相当量 2.2 g
土	3 スパゲティーナボリタン 若布スープ ツナサラダ ゼリー	塩せんべい/スバゲ ティ/サラダ油/三温 糖/ごま油/オレンジ ゼリー/★ハードビス ケット	★ウイナー(無添 加)/湯通し塩蔵わか め(塩抜き)/まぐろ缶 詰(油漬7〜8割)/牛 乳100ml	あんぱんまんりんご/ にんじん/青ピーマン /玉葱/ねぎ/ブロッ コリー/きゅうり/ キャベツ	牛乳 せんべい	1杯分 - 496 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 20.0 g 食塩相当量 2.0 g
		精白米/三温糖/白 すり胡麻/三温糖/スビ ン/サラダ油	QBBチーズ/豚ばら(脂 身付)/豚小間/まる ももだしパック/★木 綿豆腐/煮干/焼き竹 輪/牛乳1L	玉葱/しょうが/なめ こ/長ねぎ/キャベツ /にんじん/ブロッカ バもやし/バナナ	麦茶 チーズ	1杯分 - 496 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 20.0 g 食塩相当量 2.0 g
月	5 豚丼 味噌汁 ちくわのごまマヨ和え 果物(バナナ)	精白米/三温糖/白 すり胡麻/三温糖/スビ ン/サラダ油	QBBチーズ/豚ばら(脂 身付)/豚小間/まる ももだしパック/★木 綿豆腐/煮干/焼き竹 輪/牛乳1L	玉葱/しょうが/なめ こ/長ねぎ/キャベツ /にんじん/ブロッカ バもやし/バナナ	牛乳 ★スピン	1杯分 - 599 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 3.3 g
		ホットケーキmix(森 永)/サラダ油/★ミ ルクロール/じゃがい も/三温糖/ごま油/ 精白米	飲むヨーグルト/牛乳 1L/★ウイナー/豚 小間/★大豆(国産、 ゆで)/フジッコの塩 昆布/カニカマ卵なし /焼き豚/★たまご	はくさい/玉葱/にん じん/だいこん/セロ リ/トマトピューレ /キャベツ/きゅうり /パレンシアオレンジ /葉ねぎ	飲むヨーグルト ★ホットケーキ	1杯分 - 599 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 3.3 g
火	6 ミルクロール ポトフ風スープ ポークビーンズ 塩昆布キャベツ 果物(オレンジ)	ホットケーキmix(森 永)/サラダ油/★ミ ルクロール/じゃがい も/三温糖/ごま油/ 精白米	飲むヨーグルト/牛乳 1L/★ウイナー/豚 小間/★大豆(国産、 ゆで)/フジッコの塩 昆布/カニカマ卵なし /焼き豚/★たまご	はくさい/玉葱/にん じん/だいこん/セロ リ/トマトピューレ /キャベツ/きゅうり /パレンシアオレンジ /葉ねぎ	麦茶 ★チャーハン	1杯分 - 502 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 3.3 g
		じゃがいも/うどん (ゆで・玉)/三温糖/ パン粉(乾燥)/三温糖 /白ごま(いり)/サ ラダ油/ごま油/ホ ットケーキmix(昭 和)/★無塩バター/白 す	牛乳1L/豚小間/豚 ばら(脂身付)/いかく ん製/★きな粉(大 豆)	ほうれんそう/ねぎ/ 玉葱/にんじん/だい こん/きゅうり/パ ナ	牛乳 ★ポパイ棒	1杯分 - 502 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 3.3 g
水	7 たまきうどん 豆腐入り松風焼き 短冊サラダ 果物(バナナ)	じゃがいも/うどん (ゆで・玉)/三温糖/ パン粉(乾燥)/三温糖 /白ごま(いり)/サ ラダ油/ごま油/ホ ットケーキmix(昭 和)/★無塩バター/白 す	牛乳1L/豚小間/豚 ばら(脂身付)/いかく ん製/★きな粉(大 豆)	ほうれんそう/ねぎ/ 玉葱/にんじん/だい こん/きゅうり/パ ナ	麦茶 ★ゆでじゃがいも	1杯分 - 602 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 2.2 g
		ホットケーキmix(森 永)/三温糖/精白米 /じゃがいも/サラダ 油/白すり胡麻/三温 糖/インスタントマカ ロニ	牛乳1L/豚小間/豚 ばら(脂身付)/いかく ん製/★きな粉(大 豆)	玉葱/にんじん/たけ のこ(ゆで)/チンゲ ンツァイ/きゅうり/ キャベツ/トマト/か き(甘がき)	牛乳 ★蒸しパン	1杯分 - 602 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 2.2 g
木	8 カレーライス 野菜のごまスープ イカと野菜のサラダ 果物(柿)	ホットケーキmix(森 永)/三温糖/精白米 /じゃがいも/サラダ 油/白すり胡麻/三温 糖/インスタントマカ ロニ	牛乳1L/豚小間/豚 ばら(脂身付)/いかく ん製/★きな粉(大 豆)	玉葱/にんじん/たけ のこ(ゆで)/チンゲ ンツァイ/きゅうり/ キャベツ/トマト/か き(甘がき)	麦茶 ★マカロニのきな粉	1杯分 - 569 kcal たんぱく質 28.8 g 脂 質 13.0 g 食塩相当量 2.8 g
		さつまいも/精白米/ 三温糖/さいと/こ んにやく	牛乳1L/★油揚げ/ ひとえぐさ(素干し)/ まるももだしパック/ 甘塩鮭/鶏若鶏肉モ モ(皮なし)/ブルガリ アヨーグルト	えのきたけ/ほんしめ じ/まいたけ/にんじ ん/玉葱/れんこん/ 生しいたけ(菌床栽 培、生)/みかん(普 通、生)/バナナ/も も(大)/みかん缶	牛乳 ★ふかしいも	1杯分 - 569 kcal たんぱく質 28.8 g 脂 質 13.0 g 食塩相当量 2.8 g
金	9 きのこご飯 味噌汁 焼きさけ 筑前煮 果物(みかん)	さつまいも/精白米/ 三温糖/さいと/こ んにやく	牛乳1L/★油揚げ/ ひとえぐさ(素干し)/ まるももだしパック/ 甘塩鮭/鶏若鶏肉モ モ(皮なし)/ブルガリ アヨーグルト	えのきたけ/ほんしめ じ/まいたけ/にんじ ん/玉葱/れんこん/ 生しいたけ(菌床栽 培、生)/みかん(普 通、生)/バナナ/も も(大)/みかん缶	牛乳 ★ふかしいも	1杯分 - 517 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 2.2 g
		中華丼 コーンとひき肉のスープ もやしのナムル 果物(バナナ)	塩せんべい/精白米/ ごま油/かたくり粉/ とうもろこし缶詰(ク リム)/ごま(いり)/三 温糖/ホットケーキ mix(森永)/★無塩 バター/さつまいも	牛乳1L/豚小間/★ むきえび/鶏若鶏肉ひ き肉/カニカマ卵なし	はくさい/にんじん/ たけのこ(ゆで)/玉葱 /ブロッコリー/もやし/ きゅうり/バナナ	牛乳 ★さつま芋蒸しパン
土	10 肉うどん さつまいもの天ぷら 昆布の和え物 果物(オレンジ)	塩せんべい/精白米/ ごま油/かたくり粉/ とうもろこし缶詰(ク リム)/ごま(いり)/三 温糖/ホットケーキ mix(森永)/★無塩 バター/さつまいも	牛乳1L/豚小間/★ むきえび/鶏若鶏肉ひ き肉/カニカマ卵なし	はくさい/にんじん/ たけのこ(ゆで)/玉葱 /ブロッコリー/もやし/ きゅうり/バナナ	牛乳 せんべい	1杯分 - 531 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 18.8 g 食塩相当量 2.9 g
		精白米/うどん(ゆ で・玉)/三温糖/三 温糖/さつまいも/薄 力粉/サラダ油/ごま 油/ピザクラスト/と うもろこし缶詰(ホ ル)	牛乳1L/豚小間/★ 油揚げ/まるももだ しパック/★たまご/ 豚小間/さつま揚げ (卵なし)/牛乳1L /ペ-コン(無添加)	ねぎ/こまつな/キャ ベツ/きゅうり/にん じん/パレンシアオレ ンジ/玉葱/青ピーマ ン	麦茶 ★おおかおにぎり	1杯分 - 531 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 18.8 g 食塩相当量 2.9 g
月	12 ごはん 味噌汁 焼さけ 筑前煮 果物(みかん)	精白米/うどん(ゆ で・玉)/三温糖/三 温糖/さつまいも/薄 力粉/サラダ油/ごま 油/ピザクラスト/と うもろこし缶詰(ホ ル)	牛乳1L/豚小間/★ 油揚げ/まるももだ しパック/★たまご/ 豚小間/さつま揚げ (卵なし)/牛乳1L /ペ-コン(無添加)	ねぎ/こまつな/キャ ベツ/きゅうり/にん じん/パレンシアオレ ンジ/玉葱/青ピーマ ン	牛乳 ★ピザ	1杯分 - 521 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 18.8 g 食塩相当量 2.0 g
		★ハードビスケット/ 精白米/三温糖/じゃ がいも/サラダ油/ ぎょうざの皮	★油揚げ/まるももだ しパック/★たまご/ 豚小間/さつま揚げ (卵なし)/牛乳1L /ペ-コン(無添加)	長ねぎ/玉葱/にんじ ん/葉ねぎ/切干しだ いこん/生しいたけ (菌床栽培、生)/パ ナ	麦茶 ビスケット	1杯分 - 521 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 18.8 g 食塩相当量 2.0 g
火	13 ごはん 味噌汁 あんかけ卵焼き 切干大根の煮物 果物(バナナ)	★ハードビスケット/ 精白米/三温糖/じゃ がいも/サラダ油/ ぎょうざの皮	★油揚げ/まるももだ しパック/★たまご/ 豚小間/さつま揚げ (卵なし)/牛乳1L /ペ-コン(無添加)	長ねぎ/玉葱/にんじ ん/葉ねぎ/切干しだ いこん/生しいたけ (菌床栽培、生)/パ ナ	牛乳 ★インドサモサ	1杯分 - 555 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 17.9 g 食塩相当量 2.4 g
		ホットケーキmix(森 永)/サラダ油/精白 米/とうもろこし缶詰 (ホ-ル)/薄力粉/★有 塩バター/三温糖/ご ま油/★食パン/はち みつ	牛乳1L/豚小間/★ 油揚げ/まるももだ しパック/★たまご/ 豚小間/さつま揚げ (卵なし)/牛乳1L /ペ-コン(無添加)	にんじん/玉葱/キャ ベツ/ほうれんそう/ ほんしめじ/えのきた け/パレンシアオレン ジ	麦茶 ★ホットケーキ	1杯分 - 555 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 17.9 g 食塩相当量 2.4 g
水	14 ドリア風ライス 野菜スープ きのこサラダ 果物(オレンジ)	ホットケーキmix(森 永)/サラダ油/精白 米/とうもろこし缶詰 (ホ-ル)/薄力粉/★有 塩バター/三温糖/ご ま油/★食パン/はち みつ	牛乳1L/豚小間/★ 油揚げ/まるももだ しパック/★たまご/ 豚小間/さつま揚げ (卵なし)/牛乳1L /ペ-コン(無添加)	にんじん/玉葱/キャ ベツ/ほうれんそう/ ほんしめじ/えのきた け/パレンシアオレン ジ	牛乳 ★ハニートースト	1杯分 - 442 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 8.6 g 食塩相当量 2.2 g
		じゃがいも/精白米/ かたくり粉/サラダ油 /三温糖/普通はるさ め(乾)/ごま油/三温 糖/薄力粉	★絹ごし豆腐/湯通し 塩蔵わかめ(塩抜き)/ まるももだしパック/ まかじき(フツ)/★ ハム(無添加)/豚ひ き肉	玉葱/にんじん/青 ピーマン/たけのこ (ゆで)/きゅうり/み かん(普通、生)/ねぎ	麦茶 ★ゆでじゃがいも	1杯分 - 442 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 8.6 g 食塩相当量 2.2 g
木	15 味噌汁 魚の酢豚風 春雨サラダ 果物(みかん)	じゃがいも/精白米/ かたくり粉/サラダ油 /三温糖/普通はるさ め(乾)/ごま油/三温 糖/薄力粉	★絹ごし豆腐/湯通し 塩蔵わかめ(塩抜き)/ まるももだしパック/ まかじき(フツ)/★ ハム(無添加)/豚ひ き肉	玉葱/にんじん/青 ピーマン/たけのこ (ゆで)/きゅうり/み かん(普通、生)/ねぎ	麦茶 ★ホットケーキ	1杯分 - 551 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 2.3 g
		塩せんべい/★ス ティックパン/白すり 胡麻/さつまいも/と うもろこし缶詰(ホ- ル)/精白米/三温糖	牛乳1L/豚小間/★ 若鶏肉モモ(皮付き)/ ブルガリアヨーグルト /★ハム(無添加)/ 鶏若鶏肉ひき肉	キャベツ/にんじん/ 玉葱/おろしにんにく (チューブ)/きゅうり /りんご/しょうが	麦茶 ★そばろおにぎり	1杯分 - 551 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 2.3 g
金	16 スティックパン 野菜のごまスープ タンダーチキン さつま芋サラダ 果物(りんご)	塩せんべい/★ス ティックパン/白すり 胡麻/さつまいも/と うもろこし缶詰(ホ- ル)/精白米/三温糖	牛乳1L/豚小間/★ 若鶏肉モモ(皮付き)/ ブルガリアヨーグルト /★ハム(無添加)/ 鶏若鶏肉ひき肉	キャベツ/にんじん/ 玉葱/おろしにんにく (チューブ)/きゅうり /りんご/しょうが	牛乳 せんべい	1杯分 - 540 kcal たんぱく質 20.3g 脂 質 17.1g 食塩相当量 2.4g

令和2年 10月分 3歳未満児献立表

かすみ台第二保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
土	17 ウィンナーピラフ キャベツスープ 中華風サラダ プリン	★ハードビスケット/ 精白米/サラダ油/三 温糖/ホットケーキ mix(昭和)/メー ルシロップ	★ウイナー(無添 加)/ペ-コン(無添 加)/カニカマ卵なし /白いミルクプリン (乳)/牛乳1L	りんご(ストロベリー) 玉葱/キャベツ/にん じん/ブロッコリー/も やし/きゅうり	牛乳 ★ホットケーキ	1杯分 - 540 kcal たんぱく質 12.7 g 脂 質 16.0 g 食塩相当量 2.2 g
		ロールパン ミネストローネ ハンバーグ かぼちゃサラダ 果物(みかん)	★ロールパン/じゃが いも/パン粉(乾燥)/ 三温糖/蒸し中華めん /サラダ油	おなかにおいしいヨ グ/ペ-コン(無添 加)/豚ひき肉/牛乳1L /★ハム(無添加)/ 豚小間	キャベツ/にんじん/ 玉葱/トマト缶詰 (ホール)/トマト ピューレ/西洋かぼ ちゃ/きゅうり/みか ん(普通、生)/りよ くとうもやし	麦茶 ★焼きそば
月	19 カレーピラフ オニオンスープ ひれカツ スパゲティサラダ 果物(みかん)	ウエハース/精白米/ ★有塩バター/薄力粉 /パン粉(乾燥)/サラ ダ油/サラスパ/★人 参食パン	牛乳1L/ペ-コン(無 添加)/豚ひれ/★ハ ム(無添加)/牛乳 100ml/生クリーム	玉葱/にんじん/きゅ うり/みかん(普通 、生)/バナナ/もも 缶(大)/みかん缶 (大)	牛乳 ★フルーツサンド	1杯分 - 580 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 21.1 g 食塩相当量 2.5 g
		野菜 味噌汁 鶏唐揚げ 白和え 果物(オレンジ)	インスタントマカロニ /三温糖/精白米/か たくり粉/サラダ油/ 糸こんにやく/三温糖 /ごま(いり)/黒糖 蒸しパンmix	★きな粉(大豆)/菜 飯の素(三島)/湯通 し塩蔵わかめ(塩抜き)/まるももだしパック /鶏若鶏肉モモ(皮付 き)/★しほり豆腐/ 牛乳1L/おぎ	まいたけ/玉葱/こま つな/にんじん/パレ ンシアオレンジ	麦茶 ★マカロニきな粉
火	20 菜飯 味噌汁 鶏唐揚げ 白和え 果物(オレンジ)	インスタントマカロニ /三温糖/精白米/か たくり粉/サラダ油/ 糸こんにやく/三温糖 /ごま(いり)/黒糖 蒸しパンmix	★きな粉(大豆)/菜 飯の素(三島)/湯通 し塩蔵わかめ(塩抜き)/まるももだしパック /鶏若鶏肉モモ(皮付 き)/★しほり豆腐/ 牛乳1L/おぎ	まいたけ/玉葱/こま つな/にんじん/パレ ンシアオレンジ	牛乳 ★手作り饅頭	1杯分 - 541 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 1.7 g
		麦ごはん 味噌汁 魚の煮付け 大根サラダ 果物(りんご)	精白米/押し麦/三温 糖/マヨネーズ/さつ まいも/★有塩バタ ー	キャベツ/玉葱/だい こん/にんじん/ブ ロッコリー/もやし/ きゅうり/りんご	麦茶 ★ミニウイナー	1杯分 - 518 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 19.6 g 食塩相当量 2.3 g
水	21 焼肉丼 味噌汁 大根とわかめのサラダ 果物(バナナ)	ウエハース/精白米/ ★有塩バター/薄力粉 /パン粉(乾燥)/サラ ダ油/サラスパ/★人 参食パン	牛乳1L/ペ-コン(無 添加)/豚ひれ/★ハ ム(無添加)/牛乳 100ml/生クリーム	玉葱/にんじん/きゅ うり/みかん(普通 、生)/バナナ/もも 缶(大)/みかん缶 (大)	牛乳 ★蒸しパン	1杯分 - 497 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 16.9 g 食塩相当量 2.1 g
		タンメン 棒餃子 中華風サラダ 果物(バナナ)	ホットケーキmix(森 永)/三温糖/中華め ん(ゆで)/ごま油/春 巻きの皮/サラダ油/ 精白米/三温糖	牛乳1L/豚小間/豚 ひき肉/ロースハム/ ★油揚げ(いなり用)	にんじん/玉葱/りよ くとうもやし/キャ ベツ/ほうれんそう/ はくさい/にら/しょう が/ブロッコリー/も やし/きゅうり/パ ナ	麦茶 ★いなり寿司
木	22 カレーピラフ オニオンスープ ひれカツ スパゲティサラダ 果物(みかん)	ウエハース/精白米/ ★有塩バター/薄力粉 /パン粉(乾燥)/サラ ダ油/サラスパ/★人 参食パン	牛乳1L/ペ-コン(無 添加)/豚ひれ/★ハ ム(無添加)/牛乳 100ml/生クリーム	玉葱/にんじん/きゅ うり/みかん(普通 、生)/バナナ/もも 缶(大)/みかん缶 (大)	牛乳 ★フルーツサンド	1杯分 - 580 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 21.1 g 食塩相当量 2.5 g
		焼肉丼 味噌汁 大根とわかめのサラダ 果物(バナナ)	★ハードビスケット/ 精白米/ごま油/★け んせいの素/塩 せんべい	しょうが/玉葱/アル ファルファもやし/だ いこん/キャベツ/に んじん/きゅうり/パ ナナ/フルーツソース	麦茶 ★ババロア	1杯分 - 497 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 16.9 g 食塩相当量 2.1 g
土	23 カレーピラフ オニオンスープ ひれカツ スパゲティサラダ 果物(みかん)	ウエハース/精白米/ ★有塩バター/薄力粉 /パン粉(乾燥)/サラ ダ油/サラスパ/★人 参食パン	牛乳1L/ペ-コン(無 添加)/豚ひれ/★ハ ム(無添加)/牛乳 100ml/生クリーム	玉葱/にんじん/きゅ うり/みかん(普通 、生)/バナナ/もも 缶(大)/みかん缶 (大)	牛乳 ★フルーツサンド	1杯分 - 580 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 21.1 g 食塩相当量 2.5 g
		若布ご飯 味噌汁(大根) アジフライ コールスローサラダ 果物(オレンジ)	インスタントマカロニ /三温糖/精白米/薄 力粉/パン粉(乾燥)/ サラダ油/とうもろ こし缶詰(ホ-ル)/三 温糖/ホットケーキ mix(森永)/★グラ ニュー	★きな粉(大豆)/若 布ごはんの素/湯通し 塩蔵わかめ(塩抜き) /まるももだしパック /まあじ(甘塩)/牛乳 1L/★たまご	だいこん/長ねぎ/ キャベツ/にんじん/ 玉葱/きゅうり/パ レンシアオレンジ/パ ナナ/干しぶどう/レ モン(果汁、生)	牛乳 ★バナナパウンドケーキ
月	26 若布ご飯 味噌汁(大根) アジフライ コールスローサラダ 果物(オレンジ)	インスタントマカロニ /三温糖/精白米/薄 力粉/パン粉(乾燥)/ サラダ油/とうもろ こし缶詰(ホ-ル)/三 温糖/ホットケーキ mix(森永)/★グラ ニュー	★きな粉(大豆)/若 布ごはんの素/湯通し 塩蔵わかめ(塩抜き) /まるももだしパック /まあじ(甘塩)/牛乳 1L/★たまご	だいこん/長ねぎ/ キャベツ/にんじん/ 玉葱/きゅうり/パ レンシアオレンジ/パ ナナ/干しぶどう/レ モン(果汁、生)	牛乳 ★バナナパウンドケーキ	1杯分 - 517 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 14.4 g 食塩相当量 2.1 g
		ごはん 味噌汁 チンジャオロース チョレギ風サラダ 果物(バナナ)	★ハードビスケット/ 精白米/じゃがいも/ サラダ油/三温糖/か たくり粉/ごま油/三 温糖/ごま(乾)/★食 パン/アーモンドプ ードル/グラニュー糖	生わかめ/まるもも だしパック/豚ロース (スライス)/★ハム (無添加)/焼きのり /牛乳1L/★たまご	長ねぎ/青ピーマン/ 赤ピーマン/ブロッ コリー/もやし/たけの こ/キャベツ/にんじん/ きゅうり/おろしに んにく(チューブ)/パ ナ	牛乳 ★アーモンドトースト
火	27 ごはん 味噌汁 チンジャオロース チョレギ風サラダ 果物(バナナ)	★ハードビスケット/ 精白米/じゃがいも/ サラダ油/三温糖/か たくり粉/ごま油/三 温糖/ごま(乾)/★食 パン/アーモンドプ ードル/グラニュー糖	生わかめ/まるもも だしパック/豚ロース (スライス)/★ハム (無添加)/焼きのり /牛乳1L/★たまご	長ねぎ/青ピーマン/ 赤ピーマン/ブロッ コリー/もやし/たけの こ/キャベツ/にんじん/ きゅうり/おろしに んにく(チューブ)/パ ナ	麦茶 ★マカロニきな粉	1杯分 - 467 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 1.3 g
		味噌煮込みうどん ゆずチキン 青菜とコーンの和え物 果物(りんご)	★あんぱん/うどん (ゆで・玉)/とうも ろこし缶詰(ホ-ル)/さ つまいも/サラダ油/ 三温糖/黒ごま(いり)	にんじん/玉葱/はく さい/ほうれんそう/ ねぎ/ゆず(果皮、生) /こまつな/りんご	麦茶 ★大学芋	1杯分 - 549 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 18.1 g 食塩相当量 2.2 g
水	28 ゆずチキン 青菜とコーンの和え物 果物(りんご)	★あんぱん/うどん (ゆで・玉)/とうも ろこし缶詰(ホ-ル)/さ つまいも/サラダ油/ 三温糖/黒ごま(いり)	にんじん/玉葱/はく さい/ほうれんそう/ ねぎ/ゆず(果皮、生) /こまつな/りんご	にんじん/玉葱/はく さい/ほうれんそう/ ねぎ/ゆず(果皮、生) /こまつな/りんご	牛乳 あんぱん	1杯分 - 463 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 3.0 g
		ハムカツチーズサンド グリーンシチュー カミカミサラダ 果物(みかん)	★食パン/薄力粉/★ 有塩バター/ごま油/ 精白米/三温糖	十勝ヨーグルト/ス ライス/ハムカツ /鶏若鶏肉ひき肉/牛 乳1L/いかくん製/ ツナフレークレトルト	ほうれんそう/玉葱/ にんじん/ブロッ コリー/きゅうり/だ いこん/ごぼう/みか ん(普通、生)	麦茶 ★ツナマヨおにぎり
木	29 たまきごはん 味噌汁 レバーの竜田揚げ きのこのおろし和え 果物(キウイフルーツ)	ホットケーキmix(森 永)/サラダ油/精白 米/かたくり粉/パイ シート/さつまいも/ 三温糖	牛乳1L/★揚げ玉/ 湯通し塩蔵わかめ(塩 抜き)/まるももだ しパック/豚レバー/ 牛乳100ml/生クリー ム	こねぎ/玉葱/しょう が/えのきたけ/キャ ベツ/きゅうり/だ いこん/ゴールデンキ ウイ/日本かぼちゃ	牛乳 ★ホットケーキ	1杯分 - 665 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 26.9 g 食塩相当量 2.2 g
		ごはん 味噌汁 魚の酢豚風 春雨サラダ 果物(みかん)	じゃがいも/精白米/ かたくり粉/サラダ油 /三温糖/普通はるさ め(乾)/ごま油/三温 糖/薄力粉	★絹ごし豆腐/湯通し 塩蔵わかめ(塩抜き)/ まるももだしパック/ まかじき(フツ)/★ ハム(無添加)/豚ひ き肉	玉葱/にんじん/青 ピーマン/たけのこ (ゆで)/きゅうり/み かん(普通、生)/ねぎ	麦茶 ★ホットケーキ</