

令和5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		
2 月	ドリア風ライス トマトかき玉スープ 梅ドレッシングサラダ ヨーグルト	精白米/とうもろこし(冷凍)/薄力粉/有塩バター/かたくり粉/三温糖/塩せんべい	牛乳/ペーコン(無添加)★たまご/ツナフレークレトルト/明治ﾌﾞﾗｯｸﾞﾗﾝﾄﾞﾍﾞｰﾙ	にんじん/玉葱/トマト缶詰(ダイス)/ほうれんそう/長ねぎ/おろしにんにく(チューブ)/きゅうり/キャベツ/紀州梅 B/りんご	牛乳 果物(りんご)	エネルギー 502 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 1.8 g
		精白米/かたくり粉/サラダ油/三温糖/ごま油/食パン ⑥/はちみつ/有塩バター	湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/削り節(マルモト)/まかじき(ブツ)/牛乳	りんご(ストレートジュース)/りよくとうもろやし/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)	牛乳 ★ハニートースト	エネルギー 484 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 12.2 g 食塩相当量 2.3 g
3 火	ごはん 味噌汁 魚の酢豚風 きゅうり華風和え 果物(みかん)	精白米/かたくり粉/サラダ油/三温糖/ごま油/食パン ⑥/はちみつ/有塩バター	湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/削り節(マルモト)/まかじき(ブツ)/牛乳	りんご(ストレートジュース)/りよくとうもろやし/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)	牛乳 ★ハニートースト	エネルギー 484 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 12.2 g 食塩相当量 2.3 g
		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/精白米	牛乳/削り節(マルモト)/豚ばら(脂身付)/鶏若鶏肉ひき肉/しほり豆腐/★たまご/フジッコの塩昆布/甘塩ざけ(ブツ)/若布ごはんの素	えのきたけ/ほんしめじ/生しいたけ(菌床栽培、生)/まいたけ/なめこ/こまつな/ねぎ/玉葱/キャベツ/きゅうり/にんじん/バナナ	麦茶 ★鮭若布おにぎり	エネルギー 497 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 2.8 g
4 水	きのこうどん 豆腐入り松風焼き 塩昆布キャベツ 果物(バナナ)	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/精白米	牛乳/削り節(マルモト)/豚ばら(脂身付)/鶏若鶏肉ひき肉/しほり豆腐/★たまご/フジッコの塩昆布/甘塩ざけ(ブツ)/若布ごはんの素	えのきたけ/ほんしめじ/生しいたけ(菌床栽培、生)/まいたけ/なめこ/こまつな/ねぎ/玉葱/キャベツ/きゅうり/にんじん/バナナ	麦茶 ★鮭若布おにぎり	エネルギー 497 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 2.8 g
		精白米/ごま塩/薄力粉/パン粉(乾燥)/サラダ油/三温糖/無塩バター	牛乳/ひとえぐさ(素干し)/削り節(マルモト)/★はんぺんちぢみ/手もみ造り本かつお節/飲むヨーグルト Caプラス/エダムチーズ/ハム(無添加)	玉葱/こまつな/にんじん/パレンシアオレレンジ	飲むヨーグルト ★クレセントロール	エネルギー 498 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 2.1 g
5 木	ごまごはん 味噌汁 チーズはんぺんフライ 小松菜と人参のおかかサラダ 果物(オレンジ)	精白米/ごま塩/薄力粉/パン粉(乾燥)/サラダ油/三温糖/無塩バター	牛乳/ひとえぐさ(素干し)/削り節(マルモト)/★はんぺんちぢみ/手もみ造り本かつお節/飲むヨーグルト Caプラス/エダムチーズ/ハム(無添加)	玉葱/こまつな/にんじん/パレンシアオレレンジ	飲むヨーグルト ★クレセントロール	エネルギー 498 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 2.1 g
		精白米/とうもろこし缶詰(クリーム)/かたくり粉/ごま油/ごま(いり)/三温糖/ホットケーキミックス(森永)	牛乳/焼き豚/★たまご/鶏若鶏肉ひき肉/★たまご/しほり豆腐/★むきえび/豚小間/カニカマ卵なし/あずき(乾)	こねぎ/豆苗/はくさい/たけのこ(ゆで)/にんじん/生しいたけ(菌床栽培、生)/豆もやし/だいこん/ほうれんそう/バナナ	牛乳 ★小豆蒸しパン	エネルギー 510 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 15.9 g 食塩相当量 2.7 g
6 金	チャーハン 中華風コーンスープ 豆腐の中華煮 ナムル 果物(バナナ)	精白米/とうもろこし缶詰(クリーム)/かたくり粉/ごま油/ごま(いり)/三温糖/ホットケーキミックス(森永)	牛乳/焼き豚/★たまご/鶏若鶏肉ひき肉/★たまご/しほり豆腐/★むきえび/豚小間/カニカマ卵なし/あずき(乾)	こねぎ/豆苗/はくさい/たけのこ(ゆで)/にんじん/生しいたけ(菌床栽培、生)/豆もやし/だいこん/ほうれんそう/バナナ	牛乳 ★小豆蒸しパン	エネルギー 510 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 15.9 g 食塩相当量 2.7 g
		精白米/サラダ油/三温糖/ごま油/★カスタードプリン(乳・卵)/さつまいも	まぐろ缶詰(油漬フレーク)/ペーコン(無添加)/ハム(無添加)/牛乳/焼き豚	パレンシアオレレンジ(ストレートジュース)/玉葱/まいたけ/きゅうり/キャベツ/にんじん	牛乳 ★ふかしいも	エネルギー 522 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 21.4 g 食塩相当量 1.8 g
7 土	ツナピラフ 舞茸スープ ハムサラダ プリン	精白米/サラダ油/三温糖/ごま油/★カスタードプリン(乳・卵)/さつまいも	まぐろ缶詰(油漬フレーク)/ペーコン(無添加)/ハム(無添加)/牛乳/焼き豚	パレンシアオレレンジ(ストレートジュース)/玉葱/まいたけ/きゅうり/キャベツ/にんじん	牛乳 ★ふかしいも	エネルギー 522 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 21.4 g 食塩相当量 1.8 g
		精白米/さつまいも/薄力粉/パン粉(乾燥)/三温糖/ごま油/食パン ⑥/有塩バター/粉糖	牛乳/豚小間/ペーコン(無添加)/ハム(無添加)/おなかにおいしいヨーグルト(大豆)	玉葱/ぶなしめじ/キャベツ/ブロッコリー	飲むヨーグルト Caプラス/あずき(乾)/油揚げ/削り節(マルモト)/いなだ/牛乳/★たまご/チーズ/ホイップクリーム	エネルギー 521 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 1.6 g
8 日	ひじきご飯 味噌汁 南瓜コロッケ 小松菜の磯和え 果物(バナナ)	精白米/サラダ油/三温糖/じゃがいも(皮つき、生)/薄力粉/パン粉(乾燥)/さつまいも/梅プルシロップ/白玉粉/薄力粉/三温糖	牛乳/干ひじき(ステンレス、乾)/鶏小間/油揚げ/絹ごし豆腐/削り節(マルモト)/豚ひき肉/ちりめんじゃこ/焼きのり	にんじん/さやえんどう/なめこ/長ねぎ/日本かぼちゃ/玉葱/こまつな/バナナ	牛乳 ★さつま芋のきんつば風	エネルギー 504 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 1.6 g
		精白米/さつまいも/薄力粉/パン粉(乾燥)/三温糖/ごま油/★カスタードプリン(乳・卵)/さつまいも	まぐろ缶詰(油漬フレーク)/ペーコン(無添加)/ハム(無添加)/牛乳/焼き豚	パレンシアオレレンジ(ストレートジュース)/玉葱/まいたけ/きゅうり/キャベツ/にんじん	牛乳 ★ふかしいも	エネルギー 522 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 21.4 g 食塩相当量 1.8 g
9 月	チャーハン 中華風コーンスープ 豆腐の中華煮 ナムル 果物(バナナ)	精白米/とうもろこし缶詰(クリーム)/かたくり粉/ごま油/ごま(いり)/三温糖/ホットケーキミックス(森永)	牛乳/焼き豚/★たまご/鶏若鶏肉ひき肉/★たまご/しほり豆腐/★むきえび/豚小間/カニカマ卵なし/あずき(乾)	こねぎ/豆苗/はくさい/たけのこ(ゆで)/にんじん/生しいたけ(菌床栽培、生)/豆もやし/だいこん/ほうれんそう/バナナ	牛乳 ★小豆蒸しパン	エネルギー 510 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 15.9 g 食塩相当量 2.7 g
		精白米/さつまいも/薄力粉/パン粉(乾燥)/三温糖/ごま油/食パン ⑥/有塩バター/粉糖	牛乳/豚小間/ペーコン(無添加)/ハム(無添加)/おなかにおいしいヨーグルト(大豆)	玉葱/ぶなしめじ/キャベツ/ブロッコリー	飲むヨーグルト Caプラス/あずき(乾)/油揚げ/削り節(マルモト)/いなだ/牛乳/★たまご/チーズ/ホイップクリーム	エネルギー 521 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 1.6 g
10 火	ひじきご飯 味噌汁 南瓜コロッケ 小松菜の磯和え 果物(バナナ)	精白米/さつまいも/薄力粉/パン粉(乾燥)/三温糖/ごま油/★カスタードプリン(乳・卵)/さつまいも	まぐろ缶詰(油漬フレーク)/ペーコン(無添加)/ハム(無添加)/牛乳/焼き豚	パレンシアオレレンジ(ストレートジュース)/玉葱/まいたけ/きゅうり/キャベツ/にんじん	牛乳 ★ふかしいも	エネルギー 522 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 21.4 g 食塩相当量 1.8 g
		精白米/さつまいも/薄力粉/パン粉(乾燥)/三温糖/ごま油/食パン ⑥/有塩バター/粉糖	牛乳/豚小間/ペーコン(無添加)/ハム(無添加)/おなかにおいしいヨーグルト(大豆)	玉葱/ぶなしめじ/キャベツ/ブロッコリー	飲むヨーグルト Caプラス/あずき(乾)/油揚げ/削り節(マルモト)/いなだ/牛乳/★たまご/チーズ/ホイップクリーム	エネルギー 521 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 1.6 g
11 水	ハンバーガー カレーシチュー シュフレサラダ 果物(柿)	精白米/さつまいも/薄力粉/パン粉(乾燥)/三温糖/ごま油/★カスタードプリン(乳・卵)/さつまいも	まぐろ缶詰(油漬フレーク)/ペーコン(無添加)/ハム(無添加)/牛乳/焼き豚	パレンシアオレレンジ(ストレートジュース)/玉葱/まいたけ/きゅうり/キャベツ/にんじん	牛乳 ★ふかしいも	エネルギー 522 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 21.4 g 食塩相当量 1.8 g
		精白米/さつまいも/薄力粉/パン粉(乾燥)/三温糖/ごま油/食パン ⑥/有塩バター/粉糖	牛乳/豚小間/ペーコン(無添加)/ハム(無添加)/おなかにおいしいヨーグルト(大豆)	玉葱/ぶなしめじ/キャベツ/ブロッコリー	飲むヨーグルト Caプラス/あずき(乾)/油揚げ/削り節(マルモト)/いなだ/牛乳/★たまご/チーズ/ホイップクリーム	エネルギー 521 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 1.6 g
12 木	みそラーメン 焼売 大根のゆかり和え 果物(りんご)	中巻めん(ゆで)/ごま油/三温糖/しゅうまいの皮/三温糖/精白米/味噌/白ごま	豚ばら(脂身付)/豚ひき肉/ちりめんじゃこ	りんご(ストレートジュース)/りよくとうもろやし/キャベツ/にんじん/チンゲンツァイ/スイートコーン(加熱、冷凍、ゆで)/長ねぎ/玉葱/たけのこ(ゆで)/しょうが	麦茶 ★じゃこおにぎり	エネルギー 486 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 14.1 g 食塩相当量 1.6 g
		精白米/じゃがいも/ごま油/ごま(いり)/薄力粉/三温糖/サラダ油	牛乳/豚小間/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/薄力粉/かたくり粉	にんじん/玉葱/ねぎ/だいこん/ブロッコリー/もやし/きゅうり/バナナ	麦茶 ★おやき	エネルギー 493 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 2.2 g
13 金	ハヤシライス 若布スープ 大根とかかのサラダ 果物(バナナ)	精白米/じゃがいも/ごま油/ごま(いり)/薄力粉/三温糖/サラダ油	牛乳/豚小間/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/薄力粉/かたくり粉	にんじん/玉葱/ねぎ/だいこん/ブロッコリー/もやし/きゅうり/バナナ	麦茶 ★おやき	エネルギー 493 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 2.2 g
		精白米/さつまいも/薄力粉/パン粉(乾燥)/三温糖/ごま油/食パン ⑥/有塩バター/粉糖	牛乳/豚小間/ペーコン(無添加)/ハム(無添加)/おなかにおいしいヨーグルト(大豆)	玉葱/ぶなしめじ/キャベツ/ブロッコリー	飲むヨーグルト Caプラス/あずき(乾)/油揚げ/削り節(マルモト)/いなだ/牛乳/★たまご/チーズ/ホイップクリーム	エネルギー 521 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 1.6 g
14 土	スパゲティーナボリタン コーンスープ キャベツとハムのサラダ 果物(みかん)	スパゲッティ/サラダ油/とうもろこし缶詰(クリーム)/とうもろこし缶詰(熱ル)/三温糖/ごま油/食パン ⑥	飲むヨーグルト Caプラス/ウィンナー(無添加)/ペーコン(無添加)/ハム(無添加)/牛乳/ツナフレークレトルト	にんじん/青ピーマン/玉葱/きゅうり/キャベツ/みかん(普通、生)	牛乳 ★ツナサンドイッチ	エネルギー 467 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 15.0 g 食塩相当量 2.4 g
		精白米/さつまいも/薄力粉/パン粉(乾燥)/三温糖/ごま油/食パン ⑥/有塩バター/粉糖	牛乳/豚小間/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/薄力粉/かたくり粉	にんじん/玉葱/ねぎ/だいこん/ブロッコリー/もやし/きゅうり/バナナ	麦茶 ★おやき	エネルギー 493 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 2.2 g
15 日	ごはん 豚汁 れんこん入りつくね ひじきとツナの和え物 果物(オレンジ)	精白米/糸こんにやく/ごま油/三温糖/マッシュルーム/無塩バター/コーンフレーク/フルーツグラノーラ	牛乳/豚小間/削り節(マルモト)/鶏若鶏肉ひき肉/干ひじき(ステンレス、乾)/ツナフレークレトルト	にんじん/だいこん/はくさい/ねぎ/ごぼう/れんこん/生しいたけ(菌床栽培、生)/長ねぎ/キャベツ/パレンシアオレレンジ	牛乳 ★マッシュマロおこし	エネルギー 509 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 19.3 g 食塩相当量 1.4 g
		精白米/さつまいも/白すり胡麻/三温糖/黒糖蒸しパンmix/日本ぐり(甘露煮)	牛乳/油揚げ/削り節(マルモト)/豚ロース(スライス)	玉葱/青ピーマン/キャベツ/にんじん/ブロッコリー/もやし/こまつな/りんご	牛乳 ★黒糖蒸しパン	エネルギー 507 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 1.6 g
16 月	ふりかけごはん 味噌汁 ポークケチャップ ごま和え 果物(りんご)	精白米/さつまいも/白すり胡麻/三温糖/黒糖蒸しパンmix/日本ぐり(甘露煮)	牛乳/油揚げ/削り節(マルモト)/豚ロース(スライス)	玉葱/青ピーマン/キャベツ/にんじん/ブロッコリー/もやし/こまつな/りんご	牛乳 ★黒糖蒸しパン	エネルギー 507 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 1.6 g
		精白米/さつまいも/薄力粉/パン粉(乾燥)/三温糖/ごま油/食パン ⑥/有塩バター/粉糖	牛乳/豚小間/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/薄力粉/かたくり粉	にんじん/玉葱/ねぎ/だいこん/ブロッコリー/もやし/きゅうり/バナナ	麦茶 ★おやき	エネルギー 493 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 2.2 g
17 火	ふりかけごはん 味噌汁 ポークケチャップ ごま和え 果物(りんご)	精白米/さつまいも/薄力粉/パン粉(乾燥)/三温糖/ごま油/食パン ⑥/有塩バター/粉糖	牛乳/豚小間/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/薄力粉/かたくり粉	にんじん/玉葱/ねぎ/だいこん/ブロッコリー/もやし/きゅうり/バナナ	麦茶 ★おやき	エネルギー 493 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 2.2 g
		精白米/さつまいも/薄力粉/パン粉(乾燥)/三温糖/ごま油/食パン ⑥/有塩バター/粉糖	牛乳/豚小間/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/薄力粉/かたくり粉	にんじん/玉葱/ねぎ/だいこん/ブロッコリー/もやし/きゅうり/バナナ	麦茶 ★おやき	エネルギー 493 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 2.2 g

令和5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		
18 水	ごはん 味噌汁 焼さけ 筑前煮 果物(オレンジ)	精白米/さといも/糸こんにやく/三温糖/ホットケーキmix(昭和)/無塩バター/白すり胡麻	油揚げ/削り節(マルモト)/甘塩鮭/鶏若鶏肉モモ(皮なし)	ぶどうストレートジュース/だいこん/長ねぎ/にんじん/れんこん/生しいたけ(菌床栽培、生)/パレンシアオレレンジ/ほうれんそう	麦茶 ★ポパイ棒	エネルギー 511 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 13.9 g 食塩相当量 2.2 g
		精白米/さつまいも/とうもろこし缶詰(クリーム)/とうもろこし(加熱冷凍)/薄力粉/有塩バター/白すり胡麻/サラダ油/三温糖/さつまいも	牛乳/ペーコン(無添加)/豚小間/ハム(無添加)/生クリーム/★たまご	玉葱/はくさい/にんじん/キャベツ/レッドキャベツ/きゅうり/かき(甘がき)	牛乳 ★スイートポテト	エネルギー 501 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 21.9 g 食塩相当量 1.8 g
19 木	コンカリームパゲティ 野菜のごまスープ コーンスローサラダ 果物(柿)	スパゲッティ/とうもろこし缶詰(クリーム)/とうもろこし(加熱冷凍)/薄力粉/有塩バター/白すり胡麻/サラダ油/三温糖/さつまいも	牛乳/ペーコン(無添加)/豚小間/ハム(無添加)/生クリーム/★たまご	玉葱/はくさい/にんじん/キャベツ/レッドキャベツ/きゅうり/かき(甘がき)	牛乳 ★スイートポテト	エネルギー 501 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 21.9 g 食塩相当量 1.8 g
		スティックパン ミネストローネ ほうれん草とチーズのオムレツ かぼちゃサラダ 果物(バナナ)	スティックパン/じゃがいも/インスタントマカロニ/とうもろこし缶詰(熱ル)/精白米/三温糖	牛乳/ペーコン(無添加)/★たまご/サラダチーズ/油揚げ(いなり用)	牛乳	エネルギー 508 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 2.5 g
20 金	スティックパン ミネストローネ ほうれん草とチーズのオムレツ かぼちゃサラダ 果物(バナナ)	スティックパン/じゃがいも/インスタントマカロニ/とうもろこし缶詰(熱ル)/精白米/三温糖	牛乳/ペーコン(無添加)/★たまご/サラダチーズ/油揚げ(いなり用)	牛乳/ペーコン(無添加)/豚小間/ハム(無添加)/おなかにおいしいヨーグルト(大豆)	麦茶 ★いなりにぎり	エネルギー 508 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 2.5 g
		精白米/さつまいも/とうもろこし缶詰(熱ル)/三温糖	牛乳/豚小間/ペーコン(無添加)/ハム(無添加)/おなかにおいしいヨーグルト(大豆)	玉葱/ぶなしめじ/キャベツ/ブロッコリー	牛乳 ★マカロニきな粉	エネルギー 524 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 19.5 g 食塩相当量 1.9 g
21 土	ハッシュドポーク キャベツスープ さつまいもとコーンのサラダ ヨーグルト	精白米/さつまいも/とうもろこし缶詰(熱ル)/三温糖	牛乳/豚小間/ペーコン(無添加)/ハム(無添加)/おなかにおいしいヨーグルト(大豆)	玉葱/ぶなしめじ/キャベツ/ブロッコリー	牛乳 ★マカロニきな粉	エネルギー 524 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 19.5 g 食塩相当量 1.9 g
		精白米/さつまいも/とうもろこし缶詰(熱ル)/三温糖	牛乳/豚小間/ペーコン(無添加)/ハム(無添加)/おなかにおいしいヨーグルト(大豆)	玉葱/ぶなしめじ/キャベツ/ブロッコリー	牛乳 ★マカロニきな粉	エネルギー 524 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 19.5 g 食塩相当量 1.9 g
22 日	南瓜と小豆のおこわ 味噌汁 いなだの照焼 きのこのマリネ 果物(みかん)	精白米/もち米/ごま塩/さといも/薄力粉/三温糖/ごま油/食パン ⑥/有塩バター/粉糖	飲むヨーグルト Caプラス/あずき(乾)/油揚げ/削り節(マルモト)/いなだ/牛乳/★たまご/チーズ/ホイップクリーム	西洋かぼちゃ/だいこん/にんじん/ねぎ/ブロッコリー/エリンギ/まいたけ/ほんしめじ/パプリカ(黄)/パプリカ(赤)/みかん(普通、生)	牛乳 ★フレンチトースト	エネルギー 521 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 1.6 g
		精白米/さつまいも/とうもろこし缶詰(熱ル)/三温糖	牛乳/豚小間/ペーコン(無添加)/ハム(無添加)/おなかにおいしいヨーグルト(大豆)	玉葱/ぶなしめじ/キャベツ/ブロッコリー	牛乳 ★マカロニきな粉	エネルギー 524 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 19.5 g 食塩相当量 1.9 g
23 月	南瓜と小豆のおこわ 味噌汁 いなだの照焼 きのこのマリネ 果物(みかん)	精白米/もち米/ごま塩/さといも/薄力粉/三温糖/ごま油/食パン ⑥/有塩バター/粉糖	飲むヨーグルト Caプラス/あずき(乾)/油揚げ/削り節(マルモト)/いなだ/牛乳/★たまご/チーズ/ホイップクリーム	西洋かぼちゃ/だいこん/にんじん/ねぎ/ブロッコリー/エリンギ/まいたけ/ほんしめじ/パプリカ(黄)/パプリカ(赤)/みかん(普通、生)	牛乳 ★フレンチトースト	エネルギー 521 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 1.6 g
		精白米/さつまいも/とうもろこし缶詰(熱ル)/三温糖	牛乳/豚小間/ペーコン(無添加)/ハム(無添加)/おなかにおいしいヨーグルト(大豆)	玉葱/ぶなしめじ/キャベツ/ブロッコリー	牛乳 ★マカロニきな粉	エネルギー 524 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 19.5 g 食塩相当量 1.9 g
24 火	豚のしょうが焼き丼 味噌汁 ごまマヨ和え ミルクプリン	精白米/三温糖/ごま(いり)/蒸し中華めん/サラダ油	牛乳/豚ロース(スライス)/木綿豆腐/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/削り節(マルモト)/白いミルクプリン(乳)/豚小間	しょうが/玉葱/葉ねぎ/キャベツ/きゅうり/にんじん/ブロッコリー/りよくとうもろやし	麦茶 ★焼きそば	エネルギー 521 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 2.3 g
		精白米/さつまいも/とうもろこし缶詰(熱ル)/三温糖	牛乳/豚小間/ペーコン(無添加)/ハム(無添加)/おなかにおいしいヨーグルト(大豆)	玉葱/ぶなしめじ/キャベツ/ブロッコリー	牛乳 ★マカロニきな粉	エネルギー 524 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 19.5 g 食塩相当量 1.9 g
25 水	若布ご飯 すまし汁 鶏唐揚げ 春雨のあえもの 果物(りんご)	精白米/花ふり/かたくり粉/サラダ油/普通はるさめ(乾)/ごま(いり)/ごま油/三温糖/三温糖/ホットケーキmix(昭和)	牛乳/若布ごはんの素/削り節(マルモト)/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/ハム(無添加)/エダムチーズ/木綿豆腐/ペーコン(無添加)	えのきたけ/葉ねぎ/きゅうり/にんじん/りんご	牛乳 ★もちもちチーズ	エネルギー 500 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 19.5 g 食塩相当量 1.8 g
		精白米/糸こんにやく/サラダ油/三温糖/薄力粉/無塩バター/グラニュー糖/メープルシロップ	牛乳/★挽きわり納豆(冷凍)/削り節(マルモト)/鶏小間/さつま揚げ(卵なし)/油揚げ/ちりめんじゃこ/飲むヨーグルト Caプラス	とうがん/葉ねぎ/まいたけ/にんじん/だいこん/ごぼう/れんこん/生しいたけ(菌床栽培、生)/さやいんげん/こまつな/かき(甘がき)	飲むヨーグルト ★スコーン	エネルギー 495 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 1.8 g
26 木	納豆ご飯 味噌汁 炒り鶏 小松菜の煮びたし 果物(柿)	精白米/糸こんにやく/サラダ油/三温糖/薄力粉/無塩バター/グラニュー糖/メープルシロップ	牛乳/★挽きわり納豆(冷凍)/削り節(マルモト)/鶏小間/さつま揚げ(卵なし)/油揚げ/ちりめんじゃこ/飲むヨーグルト Caプラス	とうがん/葉ねぎ/まいたけ/にんじん/だいこん/ごぼう/れんこん/生しいたけ(菌床栽培、生)/さやいんげん/こまつな/かき(甘がき)	飲むヨーグルト ★スコーン	エネルギー 495 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 1.8 g
		精白米/さつまいも/かたくり粉/サラダ油/三温糖/ごま(いり)/三温糖/ごま油	牛乳/鶏小間/削り節(マルモト)/豚ばら/しほり豆腐/ツナフレークレトルト/豚ひき肉	ゆかり/だいこん/にんじん/生しいたけ(菌床栽培、生)/はくさい/葉ねぎ/しょうが/ほうれんそう/みかん(普通、生)/たけのこ(ゆで)/ねぎ	牛乳 ★肉まんじゅう	エネルギー 482 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 1.8 g
27 金	ゆかりごはん けんちん汁 レバーの竜田揚げ ほうれん草の白和え風 果物(みかん)	精白米/さつまいも/かたくり粉/サラダ油/三温糖/ごま(いり)/三温糖/ごま油	牛乳/鶏小間/削り節(マルモト)/豚ばら/しほり豆腐/ツナフレークレトルト/豚ひき肉	ゆかり/だいこん/にんじん/生しいたけ(菌床栽培、生)/はくさい/葉ねぎ/しょうが/ほうれんそう/みかん(普通、生)/たけのこ(ゆで)/ねぎ	牛乳 ★肉まんじゅう	エネルギー 482 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 1.8 g
		精白米/三温糖/サラダ油/★三連プリン(乳・卵)/ホットケーキmix(森永)	豚小間/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/削り節(マルモト)/まぐろ缶詰(油漬フレーク)/牛乳	りんご(ストレートジュース)/しょうが/玉葱/青ピーマン/えのきたけ/にんじん/きゅうり/キャベツ	牛乳 ★蒸しパン	エネルギー 548 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 21.8 g 食塩相当量 1.9 g
28 土	焼肉丼 味噌汁 ツナサラダ プリン	精白米/三温糖/サラダ油/★三連プリン(乳・卵)/ホットケーキmix(森永)	豚小間/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/削り節(マルモト)/まぐろ缶詰(油漬フレーク)/牛乳	りんご(ストレートジュース)/しょうが/玉葱/青ピーマン/えのきたけ/にんじん/きゅうり/キャベツ	牛乳 ★蒸しパン	エネルギー 548 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 21.8 g 食塩相当量 1.9 g
		精白米/押し麦/三温糖/ごま(いり)/じゃがいも/サラダ油/ぎょうざの皮	牛乳/油揚げ/削り節(マルモト)/まさば/ペーコン(無添加)	キャベツ/しょうが/だいこん/にんじん/きゅうり/こまつな/れんこん/りんご/玉葱	牛乳 ★インドサモサ	エネルギー 481 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 19.4 g 食塩相当量 2.2 g
29 日	おばけカレー 白菜のコンソメスープ さつまいもとりんごのサラダ 果物(みかん)	精白米/さつまいも/パイシート/三温糖/有塩バター/黒ごま(いり)	牛乳/豚ひき肉/ペーコン(無添加)/ハム(無添加)/飲むヨーグルト Caプラス/生クリーム	玉葱/にんじん/青ピーマン/おろしにんにく/チューブ/しょうが/はくさい/きゅうり/りんご/みかん(普通、生)/西洋かぼちゃ	飲むヨーグルト ★パンウキンパイ	エネルギー 588 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 26.4 g 食塩相当量 2.0 g
		精白米/さつまいも/薄力粉/パン粉(乾燥)/三温糖/ごま油/食パン ⑥/有塩バター/粉糖	牛乳/豚小間/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/薄力粉/かたくり粉	にんじん/		