

# 3がつのこんだてひょう

令和6年度

	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どうようび
ひ	【今月の重点目標】～クラス別リクエストメニュー～ 各クラスで1番人気だったメニューを選んでもらいました。 ぱんだ組にはグループごとで相談して1つずつ選んでもらいました。					・ぶたどん ・わふうこおるすろお ・みそしる
こんだて	○ひよこ組…すきやき風煮 ○ねこ組…ハンバーグ		○ぱんだ組 ・ハムスターグループ…肉うどん ・ていらのグループ…からあげ			☆しはんのおやつ☆
あさのおやつ	○うさぎ組…フライドポテト		・こぶらグループ…やきそば			☆しはんのおやつ☆
ひるのおやつ	○ぞう組…中華そば		・くまグループ…ハンバーグ			☆しはんのおやつ☆
エネルギー	○くま組…鮭の塩焼き		・いぬグループ…チーズカレー			未266kcal 以355kcal

◆行事食      ♥新メニュー      ☆今月の重点目標

ひ	3	4	5	6	7	8
こんだて	ひなまつり ◆ようふうちらしずし ・じゃがいものそぼろに ・うちまめじる ・ぼなな	・げんまいごはん ・ぶりのてりやき ・おから ・みそしる 	・ごはん ・はるまき ・ちゅうかつげ ・わんたんすうぶ 	りくえすとめにゆう ・ごはん ・まつかぜやき ・いんげんとささみの ごまねえずあえ ・すましじる	・ごはん ♥すばにしゅおむれつ ・ぐりるちきんさらだ ♥さけとほうれんそうの みるくすうぶ	・ちゅうかふうまぜごはん ・つなぼんじい ・ちゅうかふうたまごすうぶ 
あさのおやつ	・ぎゅうにゆう ・ええすこいん	・ぎゅうにゆう ・さつまいものきなこふうみ	・ていしぼうぎゅうにゆう ・まりいびすけつと	・ぎゅうにゆう ・じゃんぼおん	・ぎゅうにゆう ・ぎんしやりせんべい	☆しはんのおやつ☆
ひるのおやつ	・ぎゅうにゆう ◆びいちけえき	・ぎゅうにゆう ・ぶどうぜりい&はあどびすけつと	・ぎゅうにゆう ・たまごぞうすい	・ぎゅうにゆう ★やきそば	・ぎゅうにゆう ・ぶれえんくつきい	14時で閉園の為なし
エネルギー	未509kcal 以593kcal	未503kcal 以575kcal	未496kcal 以577kcal	未495kcal 以594kcal	未495kcal 以575kcal	未207kcal 以271kcal

ひ	10	11	12	13	14	15
こんだて	・ごはん ・ぶたにくとたけのこの いためもの ・はるさめのすのもの ・みそしる	りくえすとめにゆう ・ごはん ・あじのさんがやき ・こんぶまめ ♥あつあげのとろみじる	りくえすとめにゆう ・ごはん ★すきやきふうに ・ぶろっこりいとつなの おかかあえ ・みそしる	りくえすとめにゆう ・ごはん ★はんばあぐ ・きやべつのべえこん どれっしんぐあえ ・かぼちゃのすうぶ 	りくえすとめにゆう ・ごはん ★さけのしおやき ・はくさいのごまあえ ・すましじる	・ごはん ・こうやどうふの ふわふわに ・あおなとかにかまの まよあえ ・みそしる
あさのおやつ	・ぎゅうにゆう ・しがあびすけつと	・ぎゅうにゆう ・りっつ	・ていしぼうぎゅうにゆう ・とかちすていっくばたあ	・ぎゅうにゆう ・ぼたぼたやき	・ぎゅうにゆう ・どうぶつすけつと	☆しはんのおやつ☆
ひるのおやつ	・ぎゅうにゆう ・れえずんむしばん	・ぎゅうにゆう ★ふらいどぼてと	・ぎゅうにゆう ・だいこんめし	・ぎゅうにゆう ★ちゅうかそば	・ぎゅうにゆう ♥めろんぼんふうとおすと	☆しはんのおやつ☆
エネルギー	未497kcal 以586kcal	未510kcal 以582kcal	未509kcal 以582kcal	未503kcal 以575kcal	未505kcal 以605kcal	未225kcal 以297kcal

ひ	17	18	19	20	21	22
こんだて	りくえすとめにゆう ★ちいずかれえ ・さらすばさらだ ・こおんくりいむすうぶ	・ごはん ・さばのにつけ ・かんびょうとさといもの にもの ・みそしる 	・ごはん ・ぶたにくとにらの いためもの ・ぶろっこりいの ごまずあえ ・みそしる	しゅんぶんのひ 	りくえすとめにゆう ★にくうどん ・しるみざかなのおろしに ・かふうあえ 	・ろおるばん ・びいふしちゅう ・きゅうりとたまごの しんぶるさらだ
あさのおやつ	・ぎゅうにゆう ・まりいびすけつと	・ぎゅうにゆう ・ひねりあげ	・ていしぼうぎゅうにゆう ・まっしゆかぼちゃ	・ぎゅうにゆう ・ぼたぼたやき	・ぎゅうにゆう ・りっつ	☆しはんのおやつ☆
ひるのおやつ	・ぎゅうにゆう ♥りんごけえき	・ぎゅうにゆう ・とりめし	・ぎゅうにゆう ・ふるつよおくと&ごまびすけつと	・ぎゅうにゆう ・ちゅうかおこわ	・ぎゅうにゆう ・ちゅうかおこわ	☆しはんのおやつ☆
エネルギー	未520kcal 以597kcal	未504kcal 以605kcal	未505kcal 以603kcal	未496kcal 以578kcal	未496kcal 以578kcal	未223kcal 以326kcal

ひ	24	25	26	27	28	29
こんだて	りくえすとめにゆう ・ごはん ★からあげ ・もやしとやきぶたの ちゅうかあえ ・あおなのすうぶ	きぼうほいく ・ごはん ・さわらのみそやき ・がめに ・かきたまじる 	きぼうほいく ・ごはん ・とりのしょうがやき ・きりほしだいこんのさらだ ・あかだし	きぼうほいく ・ごはん ・あつあげとじゃがいもの そぼろに ・ぶろっこりいのわふうまよあえ ・みそしる	きぼうほいく ・ごはん ・さけとこのかおりやき ・きんぴらごぼう ・みそしる	きぼうほいく ・ごはん ・とりにくとやさいの いためもの ・ほうれんそうのごまあえ ・すましじる
あさのおやつ	・ぎゅうにゆう ・しろいしよくたくろおる	・ぎゅうにゆう ・ええすこいん	・ていしぼうぎゅうにゆう ・はあどびすけつと	・ぎゅうにゆう ・こんがりさくさく	・ぎゅうにゆう ・ひとくちあげせん	☆しはんのおやつ☆
ひるのおやつ	・ぎゅうにゆう ・やさいりぞつと	・ぎゅうにゆう ・じゃごごはん	・ぎゅうにゆう ・もちもちごまばん	・ぎゅうにゆう ・こんぶおにぎり	・ぎゅうにゆう ・まっちやくつきい	☆しはんのおやつ☆
エネルギー	未501kcal 以601kcal	未508kcal 以599kcal	未495kcal 以584kcal	未495kcal 以591kcal	未502kcal 以575kcal	未215kcal 以283kcal

※エネルギー表示の「未」は3歳未満児、「以」は3歳以上児の平均値を表しています (目標値:3歳未満児510kcal、3歳以上児590kcal 2024年12月改正)  
 ※土曜日はお昼ごはんのみのエネルギーを示しています  
 ※朝のおやつは、3歳未満児のみです  
 ※( )は3歳未満児のおやつで、基本のおやつと異なる場合のみ記載しています  
 ※2歳未満児はマヨネーズ及び肉加工品を使用しておりません  
 ※献立は都合により変更する場合がありますので、ご了承ください

たいしょうぐんひかりこどもえん

# 献立表

2025年03月

大將軍ひかりこども園(一般)

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は9時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
01 土	豚丼,和風コールスロー,みそ汁(ふ、玉ねぎ こまつな)	・米、豚肉(ロース)、たまねぎ、しめじ、糸こんにゃく、おろしにんにく、葉ねぎ、しょうゆ(こいくち)、みりん、砂糖、食塩、/キャベツ、コーン(冷凍)、ツナ油漬缶、しょうゆ(うすくち)、マヨネーズ、食塩、/焼ふ、たまねぎ、こまつな、白ねぎ、こめみそ、		355(266) 13.1(9.5) 12.1(8.5) 2.8(2.0)
03 月	洋風ちらし寿司,★じゃが芋のそぼろ煮,★うち豆汁,バナナ	・牛乳、/エースコイン、/米、きゅうり、角チーズ、ハム、酢、砂糖、食塩、/メークイン、牛ひき肉、豚ひき肉、酒、しょうゆ(うすくち)、みりん、砂糖、/ゆで大豆、さといも(冷凍)、油揚げ、絹ごし豆腐、かんぴょう(乾)、白ねぎ、こめみそ、/バナナ、/牛乳、/ホットケーキミックス、りんご濃縮果汁、砂糖、卵、無塩バター、もも缶、	◎牛乳(未),◎エースコイン(未),牛乳,ピーチケーキ(ひなまつりケーキ)	593(509) 21.1(17.7) 19.6(16.9) 5.6(4.0)
04 火	玄米ご飯(わかめ),ぶりの照り焼き,おから,みそ汁(卵、かぼちゃ、えのき)	・牛乳、/さつまいも、砂糖、きな粉、/玄米、米、炊き込みわかめ、/ぶり、しょうゆ(こいくち)、砂糖、みりん、酒、しょうがチューブ、/おから、木綿豆腐、鶏もも肉、油揚げ、赤こんにゃく、ごぼう、にんじん、えんどう(きぬさや)、砂糖、みりん、しょうゆ(うすくち)、/卵、かぼちゃ、えのきたけ、油揚げ、白ねぎ、こめみそ、/牛乳、/ぶどう天然果汁、水、アガー、砂糖、/ビスケット	◎牛乳(未),◎さつまいものきな粉風味,牛乳,ぶどうゼリー,ハードビスケット	575(503) 26.2(21.2) 19.8(16.1) 3.1(2.9)
05 水	ごはん,春巻き,中華漬け,★ワンタンスープ	・低脂肪牛乳、/マリービスケット、/米、/春巻きの皮、はるさめ、干しいたけ、豚肉(ばら)、にんじん、にら、たけのこ(ゆで)、しょうゆ(うすくち)、中華あじ、食塩、なたね油、片栗粉、小麦粉、/だいこん、にんじん、きゅうり、砂糖、酢、しょうゆ(うすくち)、食塩、ごま油、/ワンタンの皮、ツナ油漬缶、たまねぎ、白ねぎ、中華あじ、食塩、/牛乳、/米、卵、はくさい、にんじん、葉ねぎ、鶏もも肉、しょうゆ(うすくち)、みりん、食塩	◎低脂肪乳(未),◎マリービスケット,牛乳,卵雑炊	577(496) 19.4(17.2) 19.6(14.7) 3.1(2.3)
06 木	ごはん,★松風焼き,いんげんとささみのゴマネーズ和え,★すまし汁(メークイン、玉ねぎ、油揚げ)	・牛乳、/ジャンボコーン、/米、/鶏ひき肉、絹ごし豆腐、葉ねぎ、たまねぎ、パン粉、牛乳、卵、砂糖、こめみそ、/いんげん、鶏ささ身、にんじん、しょうゆ(こいくち)、ごま、マヨネーズ、/メークイン、油揚げ、たまねぎ、しょうゆ(うすくち)、食塩、みりん、白ねぎ、/牛乳、/中華そば、キャベツ、にんじん、もやし、ピーマン、豚肉(ばら)、焼きそばソース、食塩、あおのり、かつお節	◎牛乳(未),◎ジャンボコーン(未),牛乳,焼きそば(おやつ)	594(495) 26.2(20.9) 20.8(16.7) 5.5(3.9)
07 金	ごはん,スパニッシュオムレツ(枝豆),グリルチキンサラダ,鮭とほうれん草のミルクスープ	・牛乳、/おにぎりせんべい(銀しゃり)、/米、/卵、えだまめ(冷凍)、低脂肪牛乳、ベーコン、角チーズ、コンソメ、/鶏むね肉、食塩、なたね油、レタス、トマト、きゅうり、酢、砂糖、食塩、オリーブ油、パセリ粉、/さけ(冷凍)、ほうれんそう、たまねぎ、コンソメ、低脂肪牛乳、食塩、パセリ粉、/牛乳、/無塩バター、砂糖、卵、小麦粉、	◎牛乳(未),◎おにぎりせんべい(銀しゃり),牛乳,プレーンクッキー	575(495) 27.7(22.2) 20.9(18.9) 2.0(1.4)
08 土	中華風混ぜご飯,ツナバンジー,中華風卵スープ	・米、豚肉(もも)、干しいたけ、たけのこ(ゆで)、にんじん、しょうゆ(うすくち)、酒、食塩、中華だしの素、ごま油、/ツナ油漬缶、きゅうり、ごま、マヨネーズ、しょうゆ(うすくち)、/卵、わかめ(乾)、葉ねぎ、ごま、ごま油、中華だしの素、食塩、片栗粉、		271(207) 11.5(8.7) 10.0(7.2) 1.4(1.0)
10 月	ごはん,豚肉と竹の子の炒め物,★春雨の酢の物(かにかま),みそ汁(里芋、しいたけ、油揚げ)	・牛乳、/シガービス、/米、/豚肉(ばら)、豚肉(もも)、みりん、しょうゆ(こいくち)、しょうがチューブ、ごま油、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、ピーマン、砂糖、酒、食塩、しょうゆ(うすくち)、/はるさめ、きゅうり、にんじん、かにかまぼこ、卵、砂糖、酢、砂糖、食塩、/さといも、しいたけ、油揚げ、白ねぎ、こめみそ、/牛乳、/ホットケーキミックス、干しぶどう、低脂肪牛乳、無塩バター	◎牛乳(未),◎シガービスケット(未),牛乳,レーズン蒸しパン	586(497) 21.6(17.7) 16.7(16.0) 2.3(1.6)
11 火	ごはん,★あじのさんが焼き,昆布豆,厚揚げのとろみ汁	・牛乳、/リッツ、/米、/あじ、たまねぎ、青しそ、しょうがチューブ、酒、こめみそ、しょうゆ(うすくち)、みりん、砂糖、片栗粉、/大豆、刻みこんぶ、みりん、しょうゆ(うすくち)、砂糖、/生揚げ、豚ひき肉、もやし、にんじん、白ねぎ、しょうゆ(うすくち)、みりん、食塩、片栗粉、/牛乳、/メークイン、なたね油、食塩、片栗粉、あおのり、	◎牛乳(未),◎リッツ(未),牛乳,★フライドポテト	582(510) 29.9(24.1) 21.6(19.8) 11.4(7.8)
12 水	ごはん,すき焼き風煮,ブロッコリーとツナのおかか和え,みそ汁(大豆、さつまいも、人参)	・低脂肪牛乳、/十勝スティックバター、/米、/牛肉(ばら)、牛肉(もも)、生揚げ、たまねぎ、白ねぎ、焼ふ、赤こんにゃく、しいたけ、しょうゆ(うすくち)、砂糖、酒、食塩、みりん、/ブロッコリー(冷凍)、ツナ油漬缶、きゅうり、にんじん、かつお節、しょうゆ(うすくち)、食塩、/ゆで大豆、さつまいも、にんじん、こめみそ、白ねぎ、/牛乳、/米、だいこん、だいこん(葉)、鶏もも肉、油揚げ、しょうゆ(うすくち)	◎低脂肪乳(未),◎十勝スティックバター(未),牛乳,★大根めし(おやつ)	582(509) 25.3(21.4) 19.0(15.9) 4.7(3.3)
13 木	ごはん,ハンバーグ,キャベツのベーコンドレッシング和え,かぼちゃのスープ	・牛乳、/ぼたぼた焼、/米、/牛ひき肉、豚ひき肉、たまねぎ、食塩、低脂肪牛乳、パン粉、卵、ケチャップ、ウスターソース、/キャベツ、こまつな、ベーコン、オリーブ油、砂糖、しょうゆ(こいくち)、酢、/鶏むね肉、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、グリーンピース(冷凍)、水、コンソメ、食塩、/牛乳、/中華そば、もやし、にんじん、キャベツ、豚肉(ばら)、豚肉(もも)、しょうゆ(うすくち)、酒、中華だしの素、食塩、ごま油	◎牛乳(未),◎ぼたぼた焼き(未),牛乳,中華そば(おやつ)	575(503) 25.3(21.3) 21.1(18.4) 5.1(3.9)
14 金	ごはん,鮭の塩焼き(未:2/3),白菜のごま和え,すまし汁(わかめ、もやし、えのき)	・牛乳、/動物ビスケット、/米、/さけ40g、食塩、/はくさい、きゅうり、鶏ささ身、酢、しょうゆ(うすくち)、砂糖、食塩、ごま、/わかめ(乾)、にんじん、えのきたけ、しょうゆ(うすくち)、食塩、みりん、/牛乳、/食パン(6)、砂糖、無塩バター、小麦粉、	◎牛乳(未),◎動物ビスケット(未),牛乳,メロンパン風トースト	605(505) 25.8(20.5) 19.0(16.8) 3.7(2.5)
15 土	ごはん,高野豆腐のふわふわ煮,★青菜とカニカマのマヨ和え,みそ汁(揚げ、白菜、わかめ)	・米、/凍り豆腐、干しいたけ、にんじん、卵、みつば、みりん、しょうゆ(うすくち)、食塩、砂糖、/ほうれんそう、かにかまぼこ、にんじん、マヨネーズ、しょうゆ(うすくち)、/油揚げ、はくさい、わかめ(乾)、白ねぎ、こめみそ、		297(225) 11.3(8.2) 7.3(5.1) 5.4(3.8)
17 月	チーズカレー,サラスパサラダ,コーンクリームスープ	・牛乳、/マリービスケット、/米、鶏もも肉、メークイン、たまねぎ、にんじん、カレールウ、低脂肪牛乳、とろけるチーズ、/サラスパ、卵、ツナ油漬缶、きゅうり、にんじん、マヨネーズ、食塩、しょうゆ(うすくち)、/クリームコーン缶、コーン(冷凍)、コンソメ、食塩、生クリーム、砂糖、ホワイトソース、パセリ粉、/牛乳、/りんご天然果汁、砂糖、卵、なたね油、小麦粉、ベーキングパウダー	◎牛乳(未),◎マリービスケット,牛乳,りんごケーキ	597(520) 21.6(18.1) 23.9(20.2) 4.6(3.5)

# 献立表

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は9時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
18 火	ごはん,★鯖の煮つけ,かん びょうと里芋の煮物,みそ汁 (もやし,大豆,わかめ)	・牛乳、／・ひねりあげ、／・米、／・さば40g、・砂糖、・しょうゆ(こいくち)、・酒、・し ょうがチューブ、／・かんびょう(乾)、・さといも(冷凍)、・鶏ひき肉、・かつお節、 ・しょうゆ(うすくち)、・砂糖、・みりん、／・ゆで大豆、・もやし、・わかめ(乾)、・白ね ぎ、・こめみそ、／・牛乳、／・米、・ごぼう、・干しいたけ、・鶏もも肉、・しょうゆ(う すくち)、・酒、・みりん、・砂糖、・食塩、	◎牛乳(未),◎ひ ねりあげ(未),牛乳, とりめし(おやつ)	605(504) 28.1(22.3) 17.7(15.7) 4.0(2.9)
19 水	ごはん,豚肉とニラの炒め物 (人参入り),ブロッコリーの ごま酢和え,みそ汁(ふ、玉 ねぎ さつまいも)	・低脂肪牛乳、／・かぼちゃ、・粉チーズ、／・米、／・豚肉(ばら)、・豚肉(もも)、・み りん、・しょうゆ(こいくち)、・しょうがチューブ、・にんじん、・たまねぎ、・たけのこ(こ ゆで)、・にら、・砂糖、・酒、・食塩、・しょうゆ(うすくち)、・ごま油、／・ブロッコリー(冷 凍)、・さつま揚げ、・にんじん、・酢、・砂糖、・しょうゆ(こいくち)、・ごま、／・焼 ふ、・たまねぎ、・さつまいも、・白ねぎ、・こめみそ、／・牛乳、／・ヨーグルト(無糖) ・バナナ、・もも缶、・みかん缶、・パン缶、／・ごまビスケット	◎低脂肪乳(未), ◎マッシュカボチャ 牛乳,★フルーツヨ ーグルト,ごまビスケ ット	603(505) 22.9(20.3) 19.4(14.5) 4.1(4.6)
21 金	肉うどん,白身魚のおろし煮 (未2/3),華風和え	・牛乳、／・リッツ、／・うどん、・牛肉(ばら)、・牛肉(もも)、・ごぼう、・にんじん、・たま ねぎ、・葉ねぎ、・砂糖、・みりん、・しょうゆ(うすくち)、／・かえり40g、・片栗粉、 ・なたね油、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、・砂糖、・だいこん、・片栗粉、／・チンゲ ンサイ、・にんじん、・もやし、・卵、・しょうゆ(うすくち)、・酢、・砂糖、・ごま油、／ ・牛乳、／・もち米、・米、・牛ひき肉、・にんじん、・油揚げ、・みりん、・しょうゆ(こい くち)、・酒、・ごま油、・食塩、	◎牛乳(未),◎リッ ツ(未),牛乳,★中 華おこわ(おやつ)	578(496) 24.9(20.1) 21.0(19.1) 3.1(2.3)
22 土	ロールパン,ビーフシチュ ー,きゅうりと卵のシンプルサラ ダ	・ロールパン、／・牛肉(ばら)、・牛肉(もも)、・たまねぎ、・メーカーイン、・にんじん、 ・マッシュルーム缶、・ケチャップ、・ビーフシチューミックス、／・きゅうり、・卵 ・食塩、・なたね油、・ちりめん、・マヨネーズ、・食塩、		326(223) 11.6(8.0) 15.3(10.5) 5.9(4.1)
24 月	ごはん,からあげ,もやしと焼 き豚の中華和え,青菜のス ープ	・牛乳、／・白い食卓ロール、／・米、／・鶏もも肉、・酒、・みりん、・しょうゆ(こい くち)、・砂糖、・おろしにんにく、・片栗粉、・なたね油、／・もやし、・焼き豚、・きゅう り、・にんじん、・卵、・しょうゆ(うすくち)、・ごま油、／・豚肉(ばら)、・豚肉(もも)、 ・はるさめ、・にんじん、・ごまつな、・干しいたけ、・中華だし(素)、・食塩、／・牛乳 ／・米、・低脂肪牛乳、・粉チーズ、・鶏ひき肉、・たまねぎ、・ピーマン、・トマト、 ・にんじん、・食塩、・コンソメ、水、	◎牛乳(未),◎白い 食卓ロール(未),牛 乳,野菜リゾット(鶏ミ ンチ)	601(501) 28.3(23.3) 19.6(17.0) 1.9(1.4)
25 火	ごはん,さわらのみそ焼き(未: 2/3),★がめ煮×1.1,か き玉汁	・牛乳、／・エースコイン、／・米、／・さわら40g、・しょうがチューブ、・こめみそ、 ・みりん、・砂糖、・葉ねぎ、／・鶏もも肉、・にんじん、・生揚げ、・れんこん、・板こんに ゃく、・ごぼう、・さといも(冷凍)、・しいたけ、・えんどう(きぬさや)、・しょうゆ(こい くち)、・砂糖、・みりん、・酒、／・卵、・たまねぎ、・片栗粉、・白ねぎ、・しょうゆ(う すくち)、・みりん、・食塩、／・牛乳、／・米、・ちりめん、・ごま、・菜飯ふりかけ、	◎牛乳(未),◎エ ースコイン(未),牛乳, じゃご飯	599(508) 28.1(22.1) 15.2(14.0) 2.1(1.5)
26 水	ごはん,★鶏の生姜焼き,切 干大根のサラダ,赤だし(玉 ねぎ,なめこ,三つ葉)	・低脂肪牛乳、／・ビスケット、／・米、／・鶏もも肉、・白ねぎ、・しょうが、・しょうゆ (うすくち)、・食塩、・砂糖、・酒、／・切り干しだいこん、・もやし、・にんじん、・きゅう り、・ツナ油漬缶、・ごま、・しょうゆ(うすくち)、・酢、・砂糖、・なたね油、／・たまね ぎ、・なめこ、・みつば、・赤みそ、・みりん、／・牛乳、／・白玉粉、・小麦粉、・低脂 肪牛乳、・粉チーズ、・オリーブ油、・黒ごま、・ベーキングパウダー、・食塩、	◎低脂肪乳(未), ◎ハードビスケット(未), 牛乳,もちもち ごまパン	584(495) 30.8(25.8) 19.7(14.7) 2.9(2.4)
27 木	ごはん,★厚揚げとじゃが芋 のそぼろ煮,ブロッコリーの 和風マヨ和え,みそ汁(大豆 、玉ねぎ,しいたけ)	・牛乳、／・こんがりサクサク、／・米、／・生揚げ、・豚ひき肉、・メーカーイン、・たま ねぎ、・にんじん、・えんどう(きぬさや)、・しょうゆ(こいくち)、・砂糖、・みりん、・片 栗粉、／・ブロッコリー(冷凍)、・鶏ささ身、・きゅうり、・にんじん、・かつお節、・マヨ ネーズ、・しょうゆ(うすくち)、・食塩、／・だいず水煮缶詰、・たまねぎ、・しいたけ、 ・こめみそ、・白ねぎ、／・牛乳、／・米、・塩こんぶ、	◎牛乳(未),◎こん がりサクサク(未), 牛乳,昆布おにぎり	591(495) 24.4(20.2) 16.4(15.1) 5.9(4.3)
28 金	ごはん,鮭ときのこの香り焼 き,きんぴらごぼう,みそ汁(も やし,揚げ,豆腐)	・牛乳、／・ひとくちあげせん、／・米、／・さけ40g、・食塩、・しめじ、・えのきたけ、 ・無塩バター、・しょうゆ(こいくち)、／・ごぼう、・ピーマン、・牛ひき肉、・赤こんに ゃく、・にんじん、・砂糖、・みりん、・しょうゆ(こいくち)、・ごま、・ごま油、／・もやし ・油揚げ、・絹ごし豆腐、・白ねぎ、・こめみそ、／・牛乳、／・無塩バター、・砂糖 ・卵、・抹茶、・小麦粉、	◎牛乳(未),◎ひと くちあげせん(未), 牛乳,抹茶クッキー	575(502) 24.9(19.9) 20.8(18.4) 3.4(2.3)
29 土	ごはん,鶏肉と野菜の炒めも の,ほうれん草の胡麻和え ×1.1,すまし汁(ちくわ,玉 ねぎ,人参,えのき)	・米、／・鶏もも肉、・たまねぎ、・にんじん、・ピーマン、・食塩、・砂糖、・しょうゆ(う すくち)、・酒、／・ほうれん草、・ごま、・しょうゆ(こいくち)、・砂糖、／・ちくわ、 ・にんじん、・えのきたけ、・たまねぎ、・白ねぎ、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、・食塩		283(215) 13.9(10.0) 4.6(3.3) 3.3(2.3)
31 月	ごはん,チキンカツ,マセド ンサラダ,スープ(キャベツ, 人参,コーン,ツナ)	・牛乳、／・野菜かりんとう、／・米、／・鶏むね肉、・小麦粉、・卵、・牛乳、・食塩、 ・パン粉、・なたね油、・とんかつソース、・ケチャップ、／・じゃがいも、・きゅうり、 ・にんじん、・ハム、・マヨネーズ、・食塩、／・キャベツ、・にんじん、・コーン(冷凍)、 ・ツナ油漬缶、・パセリ粉、・コンソメ、・食塩、／・牛乳、／・米、・えのきたけ、・しめ じ、・しいたけ、・エリンギ、・まいたけ、・鶏もも肉、・みりん、・しょうゆ(うすくち)、 ・酒、・食塩、	◎牛乳(未),◎野 菜かりんとう,牛乳,き のこごはん(おやつ)	599(514) 27.0(21.7) 18.7(17.0) 4.5(3.4)