



7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	どようび
ひ	1	2	3	4	5	6
こんだて	・ごはん ★とりときのこの いために ★うめさらだ ・むぎみそしる	・ごはん ★しろみざかなの からあげ ★きゃべつのごまずあえ ★ぶたじる	・ごはん ★あつあげのそぼろに ・はるさめのまよあえ ・みそしる	・ごはん ★ぶたにくとたけのこの いためもの ★なすとかぼちゃの あげびたし ・すましじる	・ごはん ★さばのしおやき ★びいまんのつなあえ ・みそしる	・ごはん ★ぎゅうにくいとこの しぐれに ★こまつなどおんの あえもの ・みそしる
あさのおやつ	・ぎゅうにゅう ・ぼたぼたやき	・ぎゅうにゅう ・ぎんしゃりせんべい	・ていしぼうぎゅうにゅう ★まつしゆかぼちゃ	・ぎゅうにゅう ・ええすこいん	・ぎゅうにゅう ・ぱりんこ	★しはんのおやつ★
ひるのおやつ	・ぎゅうにゅう ・きなこおすと	・ぎゅうにゅう ★すたまなごはん	・ぎゅうにゅう ・ごましおおにぎり	・ぎゅうにゅう ★えだまめとちりめんのごはん	・ぎゅうにゅう ◆たなばたそうめん	★しはんのおやつ★
エネルギー	未470kcal 以573kcal	未466kcal 以572kcal	未476kcal 以576kcal	未474kcal 以566kcal	未474kcal 以587kcal	未226kcal 以298kcal
ひ	8	9	10	11	12	13
こんだて	・ごはん ★まあほおなす ★かふうあえ ★ぶたにくとおしむぎの すうぶ	・ごはん ★さわらのてりやき ★なつとうあえ ・さつまじる	・ごはん ★とりにくとやさいの いためもの ★かぼちゃといんげんの ごまずあえ ・すましじる	★にくうどん ★ちくわのいそべあげ ★しらあえ	・ごはん ★さけのぼんこやき ★ぐるちきんさらだ ★かぼちゃのみるく すうぶ	・ごはん ★ぶたにくとにらの いためもの ★だいずのころころさらだ ・みそしる
あさのおやつ	・ぎゅうにゅう ・くらっかあ	・ぎゅうにゅう ・じゃんぼこおん	・ていしぼうぎゅうにゅう ・ひとくちあげせん	・ぎゅうにゅう ・とかちすていっくぼたあ	・ぎゅうにゅう ・まんげつぼん	★しはんのおやつ★
ひるのおやつ	・ぎゅうにゅう ・くろごまさんど	・ぎゅうにゅう ★しいちきんごはん	・ぎゅうにゅう ★やさいりぞつと	・ぎゅうにゅう ★おれんじぜりい&りつつ	・ぎゅうにゅう ・きなこかすてら	14時で閉園の為なし
エネルギー	未475kcal 以571kcal	未484kcal 以585kcal	未474kcal 以567kcal	未470kcal 以579kcal	未483kcal 以582kcal	未237kcal 以315kcal
ひ	15	16	17	18	19	20
こんだて	うみのひ 	・ごはん ★さばのみそに ★ひじきまめ ・のっぺいじる	・ごはん ★こうやどうふの すぶたふう ★ぼんぼんじい ・わんたんわかめ すうぶ	りくえすとめにゅう ◎★かれえらいす ・きゃべつのべえこん どれっしんぐあえ ・すうぶ	・ごはん ★さわらのうめやき ・きんぴらさらだ ・すましじる	・ごはん ★とうふとおおなの ちゃんぶるう ★もやしのいろどりあえ ・ちゅうかすうぶ
あさのおやつ		・ぎゅうにゅう ・ぱりんこ	・ていしぼうぎゅうにゅう ・しがあびすけつと	・ぎゅうにゅう ★おれんじ	・ぎゅうにゅう ・くらっかあ	★しはんのおやつ★
ひるのおやつ		・ぎゅうにゅう ★ゆかりおにぎり	・ぎゅうにゅう ・ちゅうかそば	・ぎゅうにゅう ・なめしごはん	・ぎゅうにゅう ★れえずんそふとくつきい	★しはんのおやつ★
エネルギー	未475kcal 以586kcal	未480kcal 以578kcal	未478kcal 以584kcal	未482kcal 以580kcal	未244kcal 以328kcal	
ひ	22	23	24	25	26	27
こんだて	・ごはん ★とりのすきやきふう たまごじ ★じゃがいもときゅうりの ごままよあえ ・みそしる	・ごはん ★ぶたのしょうがやき ・きんときまめのあまに ・みそしる	どようのうしのひ ・ごはん ★にらのたまごじ ★とまとのあえもの ★いしかりじる	・ごはん ★たんどりいちきん ★みもざさらだ ・じゃがいもの ぼたあじゆ	・ごはん ★ししゃものてんぶら ・がめに ・みそしる	・ろしあぼん ・ぼてとぐらたん ・すうぶ
あさのおやつ	・ぎゅうにゅう ・ひねりあげ	・ぎゅうにゅう ・はあどびすけつと	・ていしぼうぎゅうにゅう ・れえずんぼおる	・ぎゅうにゅう ・まんげつぼん	・ぎゅうにゅう ・ぱりんこ	★しはんのおやつ★
ひるのおやつ	・ぎゅうにゅう ★つなびらふ	・ぎゅうにゅう ★ふるうつよおぐると	・ぎゅうにゅう ◆★うなぎごはん	・ぎゅうにゅう ・まかろにきなこ	・ぎゅうにゅう ・ごまぼん	★しはんのおやつ★
エネルギー	未475kcal 以582kcal	未472kcal 以566kcal	未473kcal 以588kcal	未470kcal 以581kcal	未482kcal 以582kcal	未174kcal 以260kcal
ひ	29	30	31	今月の重点目標…夏バテを予防する ～曇くなり始め、食欲が落ちる時期です。 不足しがちな栄養をしっかりと食事から摂って 健康で元気に過ごしましょう!!～ 		
こんだて	・ごはん ★わふうみいとろおふ ・こまつなとつなの ごままよあえ ・あかだし	・ごはん ★さけのみそやき ・ぶろっりいとひじきの さらだ ・すましじる	・ごはん ★からあげ ★ちゅうかづけ ★とうふのちゅうか すうぶ	たんぱく質:肉、魚、卵、大豆製品、乳製品など ビタミンB群:豚肉、うなぎ、卵、大豆、納豆、バナナなど 夏野菜:きゅうり、トマト、ナス、ピーマン、オクラ とうもろこし、枝豆、いんげんなど クエン酸:オレンジ、レモン、梅干しなど		
あさのおやつ	・ぎゅうにゅう ・こんがりさくさく	・ぎゅうにゅう ・じゃんぼこおん	・ていしぼうぎゅうにゅう ・じゃがぱたあ			
ひるのおやつ	・ぎゅうにゅう ・でつちようかん	・ぎゅうにゅう ・ちゅうかおこわ	・ぎゅうにゅう ★かぼちゃのこめこけえき			
エネルギー	未480kcal 以587kcal	未474kcal 以576kcal	未472kcal 以578kcal	◎誕生児によるリクエストメニュー ◆行事食 ★今月の重点目標		

※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500kcal、3歳以上児590kcal 2024年4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



献立表

2024年07月

大将軍ひかりこども園(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月	ごはん、鶏ときのこの炒め煮、梅サラダ、麦みそ汁(大豆、さつま芋、人参)	・牛乳、／・ぼたぼた焼、／・米、／・鶏もも肉、しいたけ、まいたけ、ピーマン、たまねぎ、えんどう(きぬさや)、みりん、砂糖、しょうゆ(うすくち)、／・切り干しだいこん、きゅうり、ベーコン、うめびしお、しょうゆ(こいくち)、砂糖、／・ゆで大豆、さつまいも、にんじん、麦みそ、白ねぎ、／・牛乳、／・食パン(6)、マーガリン、きな粉、砂糖、	◎牛乳(未)、◎ぼたぼた焼(未)、牛乳、きなこトースト	573(470) 24.5(19.2) 18.0(15.1) 6.1(4.1)
02火	ごはん、白身魚の唐揚げ、キャベツのゴマ酢和え、★豚汁	・牛乳、／・おにぎりせんべい(銀しゃり)、／・米、／・かおひ60g、小麦粉、片栗粉、なたね油、食塩、／・キャベツ、きゅうり、にんじん、わかめ(乾)、ごま、砂糖、酢、しょうゆ(うすくち)、食塩、／・豚肉(ばら)、豚肉(もも)、ごぼう、だいこん、さといも(冷凍)、にんじん、赤こんにゃく、白ねぎ、こめみそ、／・牛乳、／・米、豚肉(ばら)、豚肉(もも)、ひじき、にんじん、さといも(冷凍)、青しそ、しょうゆ(こいくち)、みりん、酒、中華あじ	◎牛乳(未)、◎おにぎりせんべい(銀しゃり)、牛乳、スタミナごはん(おやつ)	572(466) 27.5(21.4) 18.2(15.6) 2.3(1.6)
03水	ごはん、厚揚げのそぼろ煮、春雨のマヨ和え(ささ身)、みそ汁(梅クイン、ほうれん草、ふ)	・低脂肪牛乳、／・かぼちゃ、粉チーズ、／・米、／・生揚げ、豚ひき肉、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、水、しょうゆ(こいくち)、砂糖、酒、片栗粉、／・はるさめ、きゅうり、にんじん、鶏ささ身、マヨネーズ、しょうゆ(うすくち)、食塩、／・梅クイン、ほうれん草、焼ふ、白ねぎ、こめみそ、／・牛乳、／・米、ごましおふりかけ、	◎低脂肪乳(未)、◎マッシュカボちゃ、牛乳、おにぎり(ごま塩)	576(476) 20.4(18.5) 15.5(11.2) 2.6(3.2)
04木	ごはん、豚肉と竹の子の炒め物、なすとかぼちゃの揚げびたし、すまし汁(とろろ昆布、玉ねぎ、えのき)	・牛乳、／・エースコイン、／・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)、／・なす、かぼちゃ、しょうゆ(うすくち)、砂糖、ごま、なたね油、／・とろろこんぶ、たまねぎ、えのきたけ、白ねぎ、しょうゆ(うすくち)、食塩、みりん、／・牛乳、／・米、食塩、えだまめ(冷凍)、にんじん、ちりめん、砂糖、みりん、しょうゆ(うすくち)、酒	◎牛乳(未)、◎エースコイン、牛乳、枝豆とちりめんのごはん	566(474) 20.8(17.0) 16.5(14.6) 4.0(2.8)
05金	ごはん、鯖の塩焼き(未:2/3)、ピーマンのツナあえ、みそ汁(なす、玉ねぎ、生揚げ)	・牛乳、／・ぱりんこ、／・米、／・さば40g、食塩、／・ピーマン、にんじん、ツナ油漬缶、ねりごま、砂糖、しょうゆ(こいくち)、酢、／・なす、たまねぎ、生揚げ、こめみそ、白ねぎ、／・牛乳、／・干しそめん、めんつゆ・3倍濃縮、水、卵、なたね油、食塩、にんじん、オクラ、食塩、	◎牛乳(未)、◎ぱりんこ(未)、牛乳、七夕そうめん(おやつ)	587(474) 26.7(20.8) 21.4(17.9) 2.6(1.8)
06土	ごはん、牛肉と糸こんにゃく煮、小松菜とコーンの和え物(コーン増量)、みそ汁(もやし、油揚げ、わかめ)	・米、／・牛肉(もも)、牛肉(ばら)、糸こんにゃく、にんじん、ゆで大豆、グリーンピース、砂糖、酒、みりん、しょうゆ(こいくち)、／・こまつな、にんじん、コーン(冷凍)、しょうゆ(こいくち)、砂糖、食塩、／・油揚げ、もやし、わかめ(乾)、白ねぎ、こめみそ、		298(226) 10.0(7.3) 8.2(5.8) 3.2(2.2)
08月	ごはん、マーボーナス、華風和え、豚肉と押し麦のスープ	・牛乳、／・クラッカー、／・米、／・豚ひき肉、牛ひき肉、なす、たまねぎ、にんじん、しいたけ、ピーマン、砂糖、酒、しょうゆ(こいくち)、みりん、食塩、しょうがチューブ、片栗粉、ごま油、中華あじ、／・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、／・豚肉(ばら)、はるさめ、にんじん、しいたけ、押麦、中華だしの素、食塩、しょうゆ(こいくち)、酒、／・牛乳、／・食パン(6)、ねりごま、ガムシロップ	◎牛乳(未)、◎クラッカー(未)、牛乳、黒ごまサンド	577(480) 20.8(17.4) 20.7(17.4) 5.0(3.6)
09火	ごはん、さわらの照り焼き、★納豆あえ、★さつま汁	・牛乳、／・ジャンボコーン、／・米、／・さわら40g、しょうゆ(こいくち)、みりん、酒、／・納豆、もやし、ほうれん草、にんじん、しょうゆ(うすくち)、／・鶏もも肉、ごぼう、にんじん、だいこん、たまねぎ、白ねぎ、絹ごし豆腐、こめみそ、／・牛乳、／・米、ツナ油漬缶、ごま、砂糖、しょうゆ(うすくち)、酒、食塩、	◎牛乳(未)、◎ジャンボコーン(未)、牛乳、シーチキンご飯	585(484) 27.8(21.8) 17.1(14.2) 3.2(2.3)
10水	ごはん、鶏肉と野菜の炒めもの、○かぼちゃといんげんのごま酢和え、すまし汁(梅クイン、玉ねぎ、わかめ)	・低脂肪牛乳、／・ひとくちあげせん、／・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、／・かぼちゃ、いんげん、ごま、こめみそ、しょうゆ(うすくち)、砂糖、酢、みりん、／・梅クイン、たまねぎ、わかめ(乾)、しょうゆ(うすくち)、食塩、みりん、白ねぎ、／・牛乳、／・米、牛乳、粉チーズ、ベーコン、たまねぎ、ピーマン、トマト、にんじん、食塩、コンソメ、水	◎低脂肪乳(未)、◎ひとくちあげせん(未)、牛乳、野菜リゾット	567(474) 24.1(20.0) 15.2(11.9) 5.1(3.7)
11木	肉うどん、★竹輪の磯辺揚げ(卵なし)、白和え(油揚げ)	・牛乳、／・十勝スティックバター、／・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)、／・ちくわ、あおのり、小麦粉、牛乳、なたね油、／・絹ごし豆腐、糸こんにゃく、にんじん、いんげん、油揚げ、干しいたけ、ごま、砂糖、しょうゆ(うすくち)、みりん、／・牛乳、／・みかん天然果汁、水、みかん缶、アガー、砂糖、／・リッツ	◎牛乳(未)、◎十勝スティックバター(未)、牛乳、オレンジゼリー、リッツ	579(470) 22.2(17.5) 22.8(19.6) 3.1(2.2)
12金	ごはん、鮭のパン粉焼き、グリルチキンサラダ、かぼちゃのミルクスープ(ca&fe)	・牛乳、／・満月ポン、／・米、／・さけ40g、パセリ粉、パン粉、食塩、おろしにんにく、酒、／・鶏もも肉、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、／・かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、コンソメ、カルシウムと鉄分の多いミルク、食塩、パセリ粉、／・牛乳、／・強力粉、小麦粉、きな粉、はちみつ、砂糖、牛乳、なたね油、卵、ベーキングパウダー	◎牛乳(未)、◎満月ポン(未)、牛乳、きなこカステラ	582(483) 28.9(23.1) 17.3(14.5) 3.0(2.2)
13土	ごはん、豚肉とニラの炒め物、大豆のころころサラダ、みそ汁(里芋、しいたけ、絹ごし)	・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、ピーマン、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、にら、砂糖、酒、食塩、しょうゆ(うすくち)、ごま油、／・だいず水煮缶詰、きゅうり、トマト、わかめ(乾)、マヨネーズ、しょうゆ(こいくち)、食塩、／・絹ごし豆腐、さといも、しいたけ、白ねぎ、こめみそ、		315(237) 11.5(8.4) 9.7(6.8) 2.7(1.9)
16火	ごはん、鯖の味噌煮、ひじき豆、のっぺい汁	・牛乳、／・ぱりんこ、／・米、／・さば40g、しょうがチューブ、こめみそ、砂糖、しょうゆ(うすくち)、酒、／・ひじき、ゆで大豆、油揚げ、にんじん、えんどう(きぬさや)、砂糖、しょうゆ(こいくち)、／・鶏もも肉、だいこん、ごぼう、にんじん、赤こんにゃく、白ねぎ、しょうゆ(うすくち)、みりん、食塩、片栗粉、／・牛乳、／・米、ゆかり、	◎牛乳(未)、◎ぱりんこ(未)、牛乳、ゆかりおにぎり	586(475) 25.1(19.6) 17.2(14.9) 3.2(2.3)
17水	ごはん、高野豆腐の酢豚風、バンバンジー、ワンタンわかめスープ	・低脂肪牛乳、／・シガービス、／・米、／・凍り豆腐、片栗粉、なたね油、たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しいたけ、酢、砂糖、しょうゆ(うすくち)、中華だしの素、ケチャップ、／・鶏ささ身、きゅうり、ごま油、こめみそ、砂糖、ごま、ワンタンの皮、わかめ(乾)、黒きくらげ、葉ねぎ、中華あじ、食塩、ごま油、／・牛乳、／・中華そば、もやし、にんじん、キャベツ、豚肉(ばら)、しょうゆ(うすくち)、酒、中華だしの素、食塩、ごま油、	◎低脂肪乳(未)、◎シガービスケット、牛乳、中華そば(おやつ)	578(480) 23.5(20.0) 21.0(15.9) 4.5(3.4)

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 木	カレーライス,キャベツのペ コンドレッシング和え,ス ープ(玉ねぎ,人参,ブロッ コリー)	・牛乳、/・オレンジ、/・米、・牛ひき肉、・豚ひき肉、・メークイン、・たまねぎ、・に んじん、・カレールウ、・牛乳、/・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、/・たまねぎ、・にんじん、・ブロッコリー(冷凍)、 ・コンソメ、・食塩、・パセリ粉、/・牛乳、/・米、・菜飯ふりかけ、	◎牛乳(未),◎オレ ンジ(未),牛乳,菜 めしごはん	584(478) 18.5(15.4) 17.8(14.9) 4.8(3.9)
19 金	ごはん,さわらの梅焼き,きん びらサラダ,すまし汁(絹ごし 、油揚げ,わかめ)	・牛乳、/・クラッカー、/・米、/・さわら40g、・みりん、・砂糖、・こめみそ、・うめび しお、・かつお節、・酒、/・ごぼう、・にんじん、・れんこん、・牛ひき肉、・糸こんに やく、・砂糖、・みりん、・しょうゆ(こいくち)、・ごま、・マヨネーズ、/・絹ごし豆腐、 ・油揚げ、・わかめ(乾)、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、・食塩、/・牛乳、/・かぼち ゃ、・小麦粉、・ベーキングパウダー、・無塩バター、・砂糖、・卵、・干しぶどう、	◎牛乳(未),◎クラ ッカー(未),牛乳,レ ーズンソフトクッキ ー	580(482) 22.7(18.4) 21.0(17.4) 2.4(1.9)
20 土	ごはん,豆腐と青菜のチャン プルー(卵なし),もやしの彩 り和え,中華スープ(大根 人参 きくらげ)	・米、/・木綿豆腐、・豚肉(ばら)、・食塩、・酒、・片栗粉、・なたね油、・チンゲンサイ、 ・ごま油、・しょうゆ(こいくち)、・食塩、・酒、/・もやし、・にら、・にんじん、・卵、 ・なたね油、・しょうゆ(こいくち)、・砂糖、・ごま、/・だいこん、・にんじん、・黒きく らげ、・ごま、・酒、・中華だしの素、・食塩、		328(244) 12.0(8.6) 11.5(8.0) 2.6(1.8)
22 月	ごはん,鶏のすき焼き風卵と じ,じゃが芋ときゅうりのごま マヨ和え,みそ汁(大豆,人 参,玉ねぎ)	・牛乳、/・ひねりあげ、/・米、/・卵、・鶏もも肉、・生揚げ、・たまねぎ、・はくさい 、・糸こんにやく、・しいたけ、・しょうゆ(こいくち)、・みりん、・砂糖、・酒、/・メーク イン、・きゅうり、・マヨネーズ、・しょうゆ(うすくち)、・ごま、・食塩、/・だいたい水煮 缶詰、・たまねぎ、・にんじん、・こめみそ、・白ねぎ、/・牛乳、/・米、・ツナ油漬 缶、・たまねぎ、・にんじん、・ピーマン、・コーン(冷凍)、・無塩バター、・食塩、 ・コンソメ、・パセリ粉	◎牛乳(未),◎ひ ねりあげ(未),牛乳, ツナピラフ(おやつ)	582(475) 22.3(17.6) 17.1(14.7) 5.9(4.1)
23 火	ごはん,豚の生姜焼き,金時 豆の甘煮,みそ汁(キャベツ 、玉ねぎ,しめじ)	・牛乳、/・ビスケット、/・米、/・豚肉(もも)、・豚肉(ばら)、・たまねぎ、・にんじん 、・ピーマン、・しょうゆ(うすくち)、・砂糖、・酒、・しょうが、/・金時豆、・砂糖、・食 塩、・しょうゆ(うすくち)、/・キャベツ、・たまねぎ、・しめじ、・こめみそ、・白ねぎ、 /・牛乳、/・ヨーグルト(無糖)、・バナナ、・もも缶、・みかん缶、・パイ缶、	◎牛乳(未),◎ハ ードビスケット,牛乳, フルーツヨーグルト (おやつ)	566(472) 22.8(18.5) 17.7(15.1) 5.1(3.7)
24 水	ごはん,ニラの卵とじ,トマトの 和え物,石狩汁	・低脂肪牛乳、/・レーズンボール、/・米、/・卵、・豚ひき肉、・にら、・にんじん 、・しめじ、・かつお節、・砂糖、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、/・トマト、・青しそ、 ・たまねぎ、・ごま、・酢、・砂糖、・食塩、/・さけ(冷凍)、・さといも、・にんじん、・だ いこん、・ごぼう、・白ねぎ、・こめみそ、/・牛乳、/・米、・うなぎ蒲焼、・卵、・食塩 、・なたね油、・しょうゆ(うすくち)、・砂糖、・みりん、	◎低脂肪乳(未), ◎レーズンボール(未),牛乳,うなぎご飯 (おやつ)	588(473) 25.6(20.9) 17.8(12.4) 2.8(1.9)
25 木	ごはん,タンドリーチキン,ミ モザサラダ,じゃが芋のポタ ージュ	・牛乳、/・満月ボン、/・米、/・鶏もも肉、・たまねぎ、・食塩、・しょうゆ(こいくち)、・おろしにんにく、・カレー粉、・ヨーグルト(無糖)、/・ブロッコリー(冷凍)、・ハム 、・卵、・マヨネーズ、/・だんしゃく、・たまねぎ、・パセリ粉、・砂糖、・食塩、・無塩 バター、・ホワイトソース、・牛乳、・コンソメ、/・牛乳、/・マカロニ、・食塩、・砂糖 、・きな粉、	◎牛乳(未),◎満 月ボン(未),牛乳, マカロニきなこ	581(470) 30.7(24.0) 20.4(16.4) 7.1(5.0)
26 金	ごはん,ししゃもの天ぷら,★ がめ煮,みそ汁(卵,かぼち ゃ,えのき)	・牛乳、/・ぱりんこ、/・米、/・ししゃも、・小麦粉、・水、・なたね油、/・鶏もも肉 、・にんじん、・生揚げ、・れんこん、・赤こんにやく、・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、 ・かぼちゃ、・えのきたけ、・油揚げ、・白ねぎ、・こめみそ、/・牛乳、/・ねりごま、 ・砂糖、・はちみつ、・卵、・スキムミルク、・じゅうそう、・強力粉、・ベーキングパウダ ー	◎牛乳(未),◎ぱ りんこ(未),牛乳,ごま パン	582(482) 23.9(19.0) 17.4(15.0) 3.1(2.3)
27 土	ロシアパン,ポテトグラタン, スープ(鶏ひき肉,しめじ, 人参,キャベツ)	・ロシアパン、/・牛ひき肉、・メークイン、・たまねぎ、・にんじん、・ピーマン、・マッ シールドーム缶、・食塩、・ホワイトソース、・パン粉、・とろけるチーズ、/・鶏ひき肉、 ・しめじ、・にんじん、・キャベツ、・コンソメ、・食塩、・パセリ粉、		260(174) 11.4(7.7) 10.2(6.9) 6.1(4.2)
29 月	ごはん,和風ミートローフ,小 松菜とツナのごまマヨ和え, 赤だし(玉ねぎ,なめこ,三 つ葉)	・牛乳、/・こんがりサクサク、/・米、/・豚ひき肉、・にんじん、・たまねぎ、・ひじ き、・パン粉、・片栗粉、・食塩、・しょうゆ(うすくち)、/・こまつな、・ツナ油漬缶、 ・ごま、・めんつゆ3倍濃縮、・砂糖、・マヨネーズ、/・たまねぎ、・なめこ、・みつば 、・赤みそ、・みりん、/・牛乳、/・こしあん(生)、・上新粉、・水、	◎牛乳(未),◎こん がりサクサク(未), 牛乳,でっちゃん (x1.1)	587(480) 27.2(21.4) 23.3(19.3) 5.5(3.9)
30 火	ごはん,鮭のみそ焼き(未: 2/3),ブロッコリーとひじきの サラダ(ささみ),★すまし汁(メークイン,玉ねぎ,わかめ)	・牛乳、/・ジャンボコーン、/・米、/・さけ40g、・こめみそ、・みりん、・砂糖、・葉 ねぎ、/・ブロッコリー(冷凍)、・マヨネーズ、・ひじき、・鶏ささ身、・食塩、/・メーク イン、・たまねぎ、・わかめ(乾)、・しょうゆ(うすくち)、・食塩、・みりん、・白ねぎ、/ ・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),◎ジャン ボコーン,牛乳,★ 中華おこわ(おやつ)	576(474) 27.1(20.9) 15.5(12.9) 4.6(3.2)
31 水	ごはん,からあげ,中華漬け, 豆腐の中華スープ	・低脂肪牛乳、/・メークイン(冷凍)、・食塩、・無塩バター、/・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 、/・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、/・絹ごし豆腐、・黒きくらげ、・ほうれんそう、・中華だしの素、・酒、・食塩、 ・ごま油、/・牛乳、/・かぼちゃ、・米粉、・ベーキングパウダー、・調製豆乳、・砂 糖、・食塩、・なたね油、	◎低脂肪乳(未), ◎じゃがバター(未),牛乳,かぼちゃの 米粉ケーキ	578(472) 21.6(18.4) 21.5(17.2) 2.1(3.6)