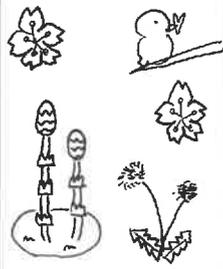




3がつのこんだてひょう

令和7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	
	2	3	4	5	6	7	
こんだて	・ごはん ・まあぼお豆腐 ・もやしとささみのさらだ ・ちゅうかふうこおん すうぶ	ひなまつり ◆さけちらし ・じゃがいもと とりのにつけ ・ばなな ・うちまめじる	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 ・あつあげのとろみじる	りくえすとめにゆう ・ごはん ◎★からあげ ・うめさらだ ・すましじる	りくえすとめにゆう ・ごはん ・ほっけのしおやき ・おから ・みそしる	・ぶたどん ・わふうこおるすろお ・みそしる	
あさのおやつ	・ぎゆうにゆう ・とかちすていっばたあ	・ぎゆうにゆう ・まりいびすけつと	・ぎゆうにゆう ・ええすこいん	・ぎゆうにゆう ・ひとくちあげせん	・ぎゆうにゆう ・ごまびすけつと	☆しはんのおやつ☆	
ひるのおやつ	・ぎゆうにゆう ・なめしごはん	・ぎゆうにゆう ◆びいちけえき	・ぎゆうにゆう ★すしいとぼてと	・ぎゆうにゆう ・こんぶおにぎり	・ぎゆうにゆう ★でつちようかん&りつ	☆しはんのおやつ☆	
エネルギー	未495kcal 以576kcal	未496kcal 以593kcal	未506kcal 以587kcal	未512kcal 以603kcal	未498kcal 以589kcal	未280kcal 以368kcal	
	9	10	11	12	13	14	
こんだて	・ごはん ・ぶたにくとたけのこの いためもの ・はるさめのまよあえ ・みそしる	りくえすとめにゆう ・ごはん ・さばのごまだれやき ・かぼちゃのとろみぼろに ・さつまじる	・ごはん ・すきやきふうに ・ぶろっこりいと ひじきのさらだ ・みそしる	りくえすとめにゆう ・ごはん ★はんぱあく ・きゃべつべえこん どれっしんぐあえ ・かぼちゃのみるくすうぶ	りくえすとめにゆう ・ごはん ・さけのてりやき ・はくさいのごまあえ ・ぶたじる	・ぎゆうにくとごぼうの まぜごはん ・あつあげのごもくうまに ・ちゅうかすうぶ	
あさのおやつ	・ぎゆうにゆう ・はあどびすけつと	・ぎゆうにゆう ・ひねりあげ	・ていしぼうぎゆうにゆう ・まりいびすけつと	・ぎゆうにゆう ・どうぶつびすけつと	・ぎゆうにゆう ・さつまいものきなこふうみ	☆しはんのおやつ☆	
ひるのおやつ	・ぎゆうにゆう ・ばななむしばん	・ぎゆうにゆう ★ふらいどぼてと	・ぎゆうにゆう ・だいこんめし	・ぎゆうにゆう ★ちゅうかそば	・ぎゆうにゆう ★こおんぐりつつくきい	14時で閉園の為なし	
エネルギー	未507kcal 以580kcal	未500kcal 以600kcal	未502kcal 以601kcal	未498kcal 以575kcal	未496kcal 以587kcal	未228kcal 以293kcal	
	16	17	18	19	20	21	
こんだて	りくえすとめにゆう ★かれえらいす ・ぶろっこりいと だいずのさらだ ・すうぶ	りくえすとめにゆう ・ごはん ・さばのみそに ・かんぴょうとさといもの にももの  ・すましじる	・ごはん ・こうや豆腐の たまごじ ・びいまんつなあえ ・みそしる	・にくうどん ・いわしのからあげ ・ごもくまめ	しゅんぶんのひ 	そつえんしき ・ごはん ・とりときのこのいために ・うずらまめのあまに ・みそしる	
あさのおやつ	・ぎゆうにゆう ・すしいとぼんがきん	・ぎゆうにゆう ・ごまびすけつと	・ぎゆうにゆう ・りつ	・ぎゆうにゆう ・ひとくちあげせん		☆しはんのおやつ☆	
ひるのおやつ	・ぎゆうにゆう ・まかろにきなこ	・ぎゆうにゆう ★ほつとけえき	・ぎゆうにゆう ・ゆかりごはん	・ぎゆうにゆう ・ちゅうかおこわ		☆しはんのおやつ☆	
エネルギー	未507kcal 以587kcal	未513kcal 以601kcal	未510kcal 以581kcal	未498kcal 以593kcal		未229kcal 以302kcal	
	23	24	25	26	27	28	
こんだて	・ごはん ・あつやきたまご ・ごぼうさらだ ・あかだし	・ごはん ・さわらのてりやき ・がめに ・みそしる	きぼうほいく ・ごはん ・やきにくふう ・こんぶまめ ・すましじる	きぼうほいく ・ごはん ・すどり ・ちゅうかづけ ・ぶたにくとおしむぎの すうぶ	きぼうほいく ・ごはん ・さけのみそやき ・しらあえ ・かきたまじる	きぼうほいく ・ごはん ・たんどりいちきん ・だいこんさらだ ・すうぶ	
あさのおやつ	・ぎゆうにゆう ・とかちすていっばたあ	・ぎゆうにゆう ・はあどびすけつと	・ぎゆうにゆう ・ぼたぼたやき	・ぎゆうにゆう ・ええすこいん	・ぎゆうにゆう ・ごまびすけつと	☆しはんのおやつ☆	
ひるのおやつ	・ぎゆうにゆう ・ぶれえんくつきい	・ぎゆうにゆう ・えだまめごはん	・ぎゆうにゆう ・もちもちいずばん ・とりそぼろごはん	・ぎゆうにゆう ・まっちゃむしばん	・ぎゆうにゆう ・まっちゃむしばん	☆しはんのおやつ☆	
エネルギー	未507kcal 以587kcal	未507kcal 以582kcal	未495kcal 以593kcal	未497kcal 以591kcal	未495kcal 以582kcal	未231kcal 以305kcal	
	30	31	<p>【今月の重点目標】～クラス別リクエストメニュー～ ～1年間を振り返って楽しかった食事やおいしかったものをリクエスト！ 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。 思い出に残る楽しい食事にしましょう～</p> <p>ぱんだ組</p> <p>○ひよこ組…ホットケーキ ○ねこ組…ハンバーグ ○うさぎ組…コーングリッツクッキー  ○ぞう組…フライドポテト  ○くま組…中華そば </p> <p>★今月の重点目標</p>				
こんだて	きぼうほいく ・ごはん ・ぶたにくとじゃがいもの いために ・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 ・あじのかばやき ・こうや豆腐のふくめに ・すましじる					○ペンギんグループ…スイートポテト ○ちーたーグループ…カレーライス ○うまグループ…からあげ ○しゃちグループ…フライドポテト ○ほほじろざめグループ…でつちようかん
あさのおやつ	・ぎゆうにゆう ・りつ	・ぎゆうにゆう ・ひねりあげ					◆行事食 ◎誕生児リクエストメニュー
ひるのおやつ	・ぎゆうにゆう ・わかめおにぎり	・ぎゆうにゆう ・ふれんちとおすと					
エネルギー	未508kcal 以579kcal	未503kcal 以597kcal					

※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 2025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

※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

2026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
02月	ごはん,マーボー豆腐,もやしとささ身のサラダ,中華風コーンスープ	・牛乳、/・十勝スティックバター、/・米、/・木綿豆腐、・豚ひき肉、・白ねぎ、・しょうがチューブ、・しょうゆ(こいくち)、・こめみそ、・砂糖、・酒、・片栗粉、/・もやし、・きゅうり、・にんじん、・鶏ささ身、・卵、・なたね油、・食塩、・ごま油、・酢、・砂糖、・食塩、/・クリームコーン缶、・たまねぎ、・葉ねぎ、・中華だしの素、・食塩、・片栗粉、/・牛乳、/・米、・菜飯ふりかけ、	◎牛乳(未),◎十勝スティックバター(未),牛乳,菜めしごはん	576(495) 22.9(18.9) 14.5(14.2) 2.7(1.9)
03火	鮭ちらし,じゃが芋と鶏の煮付け,バナナ,うち豆汁	・牛乳、/・マリービスケット、/・米、・さけ(冷凍)、・きゅうり、・だいこん(たくあん)、・卵、・ごま、・酢、・砂糖、・食塩、/・メークイン、・鶏もも肉、・白ねぎ、・しょうがチューブ、・しょうゆ(うすくち)、・酒、・食塩、/・バナナ、/・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、/・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),◎マリービスケット,牛乳,ピーチケーキ(ひなまつりケーキ)	593(496) 23.9(19.5) 16.1(13.9) 6.6(4.5)
04水	ごはん,★松風焼き,いんげんとささみのゴマネーズ和え,厚揚げののろみ汁	・牛乳、/・エースコイン、/・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、/・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、/・さつまいも、・生クリーム、・砂糖、・無塩バター、	◎牛乳(未),◎エースコイン(未),牛乳,スイーツポテト	587(506) 24.1(19.5) 21.2(18.4) 3.7(2.6)
05木	ごはん,からあげ,梅サラダ,すまし汁(玉ねぎ、人参、わかめ)	・牛乳、/・ひとくちあげせん、/・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、/・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、/・たまねぎ、・にんじん、・わかめ(乾)、・白ねぎ、・しょうゆ(うすくち)、・食塩、・みりん、/・牛乳、/・米、・塩こんぶ、	◎牛乳(未),◎ひとくちあげせん(未),牛乳,昆布おにぎり	603(512) 22.7(18.7) 17.4(15.9) 2.2(1.6)
06金	ごはん,ほっけの塩焼き,おから,みそ汁(切り干し大根、かぼちゃ、小松菜)	・牛乳、/・ごまビスケット、/・米、/・ほっけ40g、・食塩、/・おから、・木綿豆腐、・鶏もも肉、・油揚げ、・赤こんにやく、・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)、/・切り干しだいこん、・かぼちゃ、・こまつな、・白ねぎ、・こめみそ、/・牛乳、/・こしあん(生)、・上新粉、・水、/・リッツ、	◎牛乳(未),◎ごまビスケット(未),牛乳,でっちようかん,リッツ	589(498) 28.9(22.9) 17.3(15.6) 5.1(3.6)
07土	豚丼,和風コールスロー,みそ汁(メークイン、えのき、人参)	・米、・豚肉(コース)、・たまねぎ、・しめじ、・糸こんにやく、・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)、・マヨレ、・食塩、/・メークイン、・えのきたけ、・にんじん、・白ねぎ、・こめみそ、		368(280) 13.2(9.6) 11.4(8.1) 3.7(2.6)
09月	ごはん,豚肉と竹の子の炒め物,春雨のマヨ和え(ささ身),みそ汁(絹ごし、えのき、大根)	・牛乳、/・ビスケット、/・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、・鶏ささ身、・マヨネーズ、・しょうゆ(うすくち)、・食塩、/・絹ごし豆腐、・えのきたけ、・だいこん、・こめみそ、・白ねぎ、/・牛乳、/・砂糖、・なたね油、・無調整豆乳、・バナナ、・米粉、・小麦粉、・ベーキングパウダー	◎牛乳(未),◎ハードビスケット(未),牛乳,バナナ蒸しパン	580(507) 21.3(17.9) 19.1(16.7) 2.4(2.0)
10火	ごはん,鯖のゴマだれ焼き,かぼちゃの鶏そぼろ煮,★さつまい	・牛乳、/・ひねりあげ、/・米、/・さば40g、・酒、・砂糖、・みりん、・しょうゆ(うすくち)、・ごま、/・かぼちゃ、・鶏ひき肉、・砂糖、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、・片栗粉、/・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、/・メークイン、・なたね油、・食塩、・片栗粉、・あおのり、	◎牛乳(未),◎ひねりあげ(未),牛乳,★フライドポテト	600(500) 26.3(20.8) 24.5(20.2) 7.9(5.3)
11水	ごはん,すき焼き風煮,ブロッコリーとひじきのサラダ(ツナ),みそ汁(大豆、じゃが芋、人参)	・低脂肪牛乳、/・マリービスケット、/・米、/・牛肉(ばら)、・牛肉(もも)、・生揚げ、・たまねぎ、・白ねぎ、・焼ふ、・赤こんにやく、・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)、・マヨネーズ、・ツナ油漬缶、・ひじき、・食塩、/・ゆで大豆、・じゃがいも、・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),◎マリービスケット,牛乳,★大根めし(おやつ)	601(502) 24.9(20.7) 21.9(16.1) 5.6(3.9)
12木	ごはん,ハンバーグ,キャベツのペーコンドレッシング和え,かぼちゃのミルクスープ	・牛乳、/・動物ビスケット、/・米、/・牛ひき肉、・豚ひき肉、・たまねぎ、・食塩、・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、/・かぼちゃ、・たまねぎ、・にんじん、・コーン(冷凍)、・コンソメ、・牛乳、・食塩、・パセリ粉、/・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	◎牛乳(未),◎動物ビスケット(未),牛乳,中華そば(おやつ)	575(498) 23.5(19.5) 21.6(18.9) 4.5(3.4)
13金	ごはん,鮭の照り焼き(未満児2/3),白菜のごま和え,豚汁	・牛乳、/・さつまいも、・砂糖、・きな粉、/・米、/・さけ40g、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、/・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、/・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、・赤こんにやく、・白ねぎ、・こめみそ、/・牛乳、/・コーングリッツ、・小麦粉、・無塩バター、・砂糖、・牛乳、	◎牛乳(未),◎さつまいものきな粉風味,牛乳,コーングリッツクッキー	587(496) 24.9(20.2) 20.7(16.1) 2.7(2.8)
14土	牛肉とごぼうの混ぜご飯(オイスターなし),厚揚げの五目旨煮,中華スープ(チンゲン菜、きくらげ、玉ねぎ)	・米、・牛肉(ばら)、・ごぼう、・にんじん、・ごま、・食塩、・砂糖、・酒、・みりん、・しょうゆ(こいくち)、/・生揚げ、・だいこん、・しめじ、・にんじん、・いんげん、・中華スープ、・砂糖、・しょうゆ(こいくち)、・片栗粉、・ごま油、/・チンゲンサイ、・黒きくらげ、・たまねぎ、・ごま、・中華だしの素、・食塩、		293(228) 8.7(6.6) 11.9(9.2) 2.6(1.9)
16月	カレーライス,ブロッコリーと大豆のサラダ,スープ(キャベツ、人参、コーン、ツナ)	・牛乳、/・かぼちゃ、・砂糖、/・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、/・ブロッコリー(冷凍)、・ゆで大豆、・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、/・マカロニ、・食塩、・砂糖、・きな粉、	◎牛乳(未),◎スイートパンプキン(未),牛乳,マカロニきなこ	587(507) 23.9(19.7) 22.6(18.4) 7.6(6.9)
17火	ごはん,鯖の味噌煮,かんぴょうと里芋の煮物,すまし汁(卵、しいたけ、三つ葉)	・牛乳、/・ごまビスケット、/・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、/・かんぴょう(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、/・卵、・しいたけ、・みつば、・しょうゆ(うすくち)、・食塩、・みりん、/・牛乳、/・ホットケーキミックス、・牛乳、・卵、・マーガリン、・メープルシロップ、	◎牛乳(未),◎ごまビスケット(未),牛乳,ホットケーキ	601(513) 26.4(21.1) 20.1(17.7) 2.0(1.4)

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水	ごはん,高野豆腐の卵とじ,ピーマンのツナあえ,みそ汁(さつま芋,玉ねぎ,しめじ)	・牛乳、/・リッツ、/・米、/・凍り豆腐、・卵、・たまねぎ、・にんじん、・しいたけ、・えんどう(きぬさや)、・砂糖、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、/・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、/・さつまいも、・たまねぎ、・しめじ、・白ねぎ、・こめみそ、/・牛乳、/・米、・ゆかり、	◎牛乳(未),◎リッツ(未),牛乳,ゆかり ごはん(おやつ)	581(510) 20.4(17.1) 15.8(15.9) 2.9(2.0)
19木	肉うどん,イワシの唐揚げ(未2/3),五目豆	・牛乳、/・ひとくちあげせん、/・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)、/・いわし40g、・酒、・みりん、・しょうゆ(うすくち)、・砂糖、・おろしにんにく、・片栗粉、・なたね油、/・だいこん、・にんじん、・ゆで大豆、・赤こんにやく、・いんげん、・しいたけ、・砂糖、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、/・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),◎ひとくちあげせん(未),牛乳,中華おこわ(おやつ)	593(498) 25.5(20.0) 22.3(19.0) 4.3(3.2)
21土	ごはん,鶏ときのこの炒め煮,うずら豆の甘煮,みそ汁(切り干し大根,玉ねぎ,しめじ)	・米、/・鶏もも肉、・しいたけ、・まいたけ、・ピーマン、・たまねぎ、・みりん、・砂糖、・しょうゆ(うすくち)、/・うずら豆、・砂糖、・食塩、・しょうゆ(うすくち)、/・切り干しだいこん、・たまねぎ、・しめじ、・白ねぎ、・こめみそ、		302(229) 14.0(10.1) 2.7(1.9) 4.8(3.4)
23月	ごはん,厚焼き卵,ごぼうサラダ(ささみ),赤だし(豆腐,なめこ,玉ねぎ)	・牛乳、/・十勝スティックバター、/・米、/・豚ひき肉、・にんじん、・たまねぎ、・卵、・葉ねぎ、・酒、・砂糖、・食塩、/・ごぼう、・にんじん、・きゅうり、・鶏ささ身、・ごま、・食塩、・マヨネーズ、・しょうゆ(うすくち)、/・絹ごし豆腐、・なめこ、・たまねぎ、・白ねぎ、・赤みそ、・みりん、/・牛乳、/・無塩バター、・砂糖、・卵、・小麦粉、	◎牛乳(未),◎十勝スティックバター(未),牛乳,プレーンクッキー	587(507) 23.1(18.4) 23.7(20.4) 3.1(2.2)
24火	ごはん,さわらの照り焼き,★がめ煮,みそ汁(油揚げ,小松菜,さつま芋)	・牛乳、/・ビスケット、/・米、/・さわら40g、・しょうゆ(こいくち)、・みりん、・酒、/・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、/・油揚げ、・こまつな、・さつまいも、・白ねぎ、・こめみそ、/・牛乳、/・米、・食塩、・えだまめ(冷凍)、・酒、	◎牛乳(未),◎ハードビスケット(未),牛乳,★枝豆ごはん	582(507) 26.8(21.7) 15.1(13.9) 2.5(2.0)
25水	ごはん,焼肉風,昆布豆,すまし汁(ふ,玉ねぎ,しいたけ)	・牛乳、/・ぼたぼた焼、/・米、/・牛肉(ばら)、・牛肉(もも)、・たまねぎ、・にんじん、・ピーマン、・キャベツ、・食塩、・しょうゆ(うすくち)、・砂糖、・おろしにんにく、・ごま油、/・大豆、・刻みこんぶ、・みりん、・しょうゆ(うすくち)、・砂糖、/・焼ふ、・たまねぎ、・しいたけ、・白ねぎ、・しょうゆ(うすくち)、・食塩、・みりん、/・牛乳、/・白玉粉、・食塩、・牛乳、・粉チーズ、・なたね油、	◎牛乳(未),◎ぼたぼた焼(未),牛乳,もちもちチーズパン	593(495) 26.8(21.2) 22.7(18.6) 6.4(4.5)
26木	ごはん,酢鶏,中華漬け,豚肉と押し麦のスープ	・牛乳、/・エースコイン、/・米、/・鶏むね肉、・食塩、・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、/・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、/・豚肉(ばら)、・はるさめ、・にら、・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、/・米、・鶏ひき肉、・酒、・砂糖、・しょうゆ(こいくち)、・みりん、・あおのり、・食塩、	◎牛乳(未),◎エースコイン(未),牛乳,鶏そぼろごはん	591(497) 22.7(18.5) 16.9(15.0) 3.3(2.1)
27金	ごはん,鮭のみそ焼き(未:2/3),白和え(油揚げ),かき玉汁	・牛乳、/・ごまビスケット、/・米、/・さけ40g、・こめみそ、・みりん、・砂糖、・葉ねぎ、/・絹ごし豆腐、・糸こんにやく、・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、/・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、/・ホットケーキミックス、・抹茶、・甘納豆、・牛乳、・無塩バター、	◎牛乳(未),◎ごまビスケット(未),牛乳,★抹茶蒸しパン	582(495) 26.4(20.9) 16.1(15.1) 2.1(1.5)
28土	ごはん,タンドリーチキン,大根サラダ(ささみ),スープ(キャベツ,人参,コーン,ツナ)	・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、/・だいこん、・きゅうり、・にんじん、・鶏ささ身、・マヨドレ、・しょうゆ(うすくち)、・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、		305(231) 18.4(13.2) 7.3(5.2) 1.6(1.1)
30月	ごはん,豚肉とじゃが芋の炒め煮,ブロッコリーの和風マヨ和え(ささみ),みそ汁(絹ごし,油揚げ,わかめ)	・牛乳、/・リッツ、/・米、/・メークイン、・豚肉(ばら)、・豚肉(もも)、・白ねぎ、・しょうがチューブ、・しょうゆ(うすくち)、・酒、/・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、/・絹ごし豆腐、・油揚げ、・わかめ(乾)、・白ねぎ、・こめみそ、/・牛乳、/・米、・炊き込みわかめ、	◎牛乳(未),◎リッツ(未),牛乳,★わかめおにぎり	579(508) 22.0(18.2) 16.9(16.6) 5.8(4.1)
31火	ごはん,あじのかば焼き,高野豆腐の含め煮,すまし汁(ささみ,玉ねぎ,わかめ)	・牛乳、/・ひねりあげ、/・米、/・あじ40g、・しょうがチューブ、・片栗粉、・しょうゆ(こいくち)、・みりん、・砂糖、・片栗粉、・なたね油、/・凍り豆腐、・にんじん、・干しいたけ、・さといも、・えんどう(きぬさや)、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、・砂糖、・酒、/・鶏ささ身、・たまねぎ、・わかめ(乾)、・白ねぎ、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、・食塩、/・牛乳、/・食パン(6)、・カルシウムと鉄分の多いミルク、・砂糖、・卵、	◎牛乳(未),◎ひねりあげ(未),牛乳,フレンチトースト	597(503) 27.9(21.9) 18.2(16.2) 3.4(2.4)