

9がつのこんだてひょう 令和6年度

ひ	げつようび 2	かようび 3	すいようび 4	もくようび 5	きんようび 6	どようび 7
こんだて	・ごはん ・ぶたじやが ・ひじきまめ ・すましる	・ごはん ・つないりあつやきたまご ・うめさらだ ・みそしる	・ごはん ・ちんじやおろおす ・かふうあえ ・ちゅうかふう ・こおんすうぶ	・ごはん ・こうやどうふのそぼろに ・わふうこおるするお ・みそしる	・ごはん ・しみざかなのむにえる ・みもざさらだ ・まかろにすうぶ	・ひじきごはん ・きんぴらごぼう ・みそしる
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 ・ひねりあげ	・ていしほうぎゅうにゅう ・とかちすていっぱたあ	・ぎゅうにゅう ・ぱりんこ	・ぎゅうにゅう ・くらつかあ	★しはんのおやつ☆
ひるの おやつ	・ぎゅうにゅう ・わかめおにぎり	・ぎゅうにゅう ・ろっくくつきい	・ぎゅうにゅう ・つなびらふ	・ぎゅうにゅう ・かぼちゃまふいん	・ぎゅうにゅう ・ごへいもち	★しはんのおやつ☆
エネルギー	未475kcal 以571kcal	未473kcal 以574kcal	未464kcal 以573kcal	未471kcal 以577kcal	未475kcal 以582kcal	未192kcal 以270kcal
ひ	9	10	11	12	13	14
こんだて	・りくえすとめにゅう ・ごはん ◎からあげ ・こまつなとこおんの あえもの ・あかだし	・ごはん ・さばのみそに ・さといものにもの ・すましる	・ごはん ・ぶたにくとにらの いためもの ・いんげんとささみの ごまねえずあえ ・みそしる	・ちいずかれえ ・ちきんさらだ ・すうぶ	・ごはん ・さけのてりやき ・しらあえ ・みそしる	・ごはん ・ぎゅうにくといとこんの しぐれに ・はくさいのごまあえ ・みそしる
あさの おやつ	・ぎゅうにゅう ・ぱたぱたやき	・ぎゅうにゅう ・おれんじ	・ていしほうぎゅうにゅう ・ひとくちあげせん	・ぎゅうにゅう ・まんげつぽん	・ぎゅうにゅう ・じゃんぽこおん	★しはんのおやつ☆
ひるの おやつ	・ぎゅうにゅう ・おぐらばん	・ぎゅうにゅう ・えだまめごはん	・ぎゅうにゅう ・すたみなごはん	・ぎゅうにゅう ・りんごせりい&ええすこいん	・ぎゅうにゅう ・ぶらじるふうこおんけえき	14時で閉園の為なし
エネルギー	未473kcal 以572kcal	未464kcal 以576kcal	未471kcal 以572kcal	未478kcal 以574kcal	未481kcal 以581kcal	未228kcal 以301kcal
ひ	16	17	18	19	20	21
こんだて		・ごはん ・さわらのうめやき ・きりぼしだいこんの にもの ・すましる	・ごはん ・とりのしょうがやき ・ぶろっこりいの わふうまよあえ ・なっとうじる	・ごはん ・あつあげとだいこんの そぼろに ・きやべつのあえもの ・みそしる	・ごはん ・あじのごまだれやき ・ちくせんに ・みそしる	・ろおるばん ・ぼおくびいんず ・きゅうりとたまごの しんぷるさらだ ・すうぶ
あさの おやつ		・ぎゅうにゅう ・くらつかあ	・ていしほうぎゅうにゅう ・まっしゅかぼちゃ	・ぎゅうにゅう ・しがあびすけっと	・ぎゅうにゅう ・ぎんしやりせんべい	★しはんのおやつ☆
ひるの おやつ		・ぎゅうにゅう ・にんじんごはん	・ぎゅうにゅう ・はにいむしばん	・ぎゅうにゅう ・しいちきんごはん	・ぎゅうにゅう ・うめおにぎり	★しはんのおやつ☆
エネルギー		未481kcal 以569kcal	未487kcal 以586kcal	未480kcal 以577kcal	未474kcal 以567kcal	未181kcal 以265kcal
ひ	23	24	25	26	27	28
こんだて		・ごはん ・しみざかなの すぶたふう ・もやしとささみのさらだ ・ぶたにくとおしむぎの すうぶ	・ごはん ・ぶたにくとびいまんの みそいため ・さんしょくやさいの すのもの ・かきたまじる	・やさいたっぷりべんね ・きやべつのべえこん ・どれっしんぐあえ ・すうぶ	・ごはん ・さけのちゃんちゃんやき ・きんときまめのあまに ・すましる	・ごはん ・いいどうふ ・ちんげんさいと ちくわのおかかあえ ・みそしる
あさの おやつ		・ぎゅうにゅう ・ひとくちあげせん	・ていしほうぎゅうにゅう ・ごまびすけっと	・ぎゅうにゅう ・ぱりんこ	・ぎゅうにゅう ・こふきいも	★しはんのおやつ☆
ひるの おやつ		・ぎゅうにゅう ・ふのらすく	・ぎゅうにゅう ・だいこんめし	・ぎゅうにゅう ・まっちやくつきい	・ぎゅうにゅう ・おこわ	★しはんのおやつ☆
エネルギー		未477kcal 以586kcal	未476kcal 以571kcal	未467kcal 以578kcal	未482kcal 以580kcal	未203kcal 以275kcal
ひ	30	<p>【今月の重点目標】食事のマナーを知る ~友だちと気持ちよく食事をする為に、必要な食事のマナーを考えてみましょう~</p> 				
こんだて	・ごはん ・わふうみいとろおふ ・れんこんさらだ ・みそしる	<p>◎誕生日リクエストメニュー</p> 				
あさの おやつ	・ぎゅうにゅう ・ええすこいん					
ひるの おやつ	・ぎゅうにゅう ・ふらいどばてと					
エネルギー	未473kcal 以590kcal					

*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470kcal、3歳以上児580kcal 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

たいしょぐんひかりこどもえん

献立表

2024年09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
02 月	ごはん、豚じやが、ひじき豆、すまし汁(絹ごし とろろ えのき)	・牛乳、／・こんがりサクサク、／・米、／・豚肉(ばら)、・豚肉(もも)、・にんじん、・たまねぎ、・メーケイン、・糸こんにゃく、・グリンピース、・砂糖、・みりん、・しょうゆ(こいくち)、／・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)、／・絹ごし豆腐、・とろろこんぶ、・えのきだけ、・しょうゆ(うすくち)、・食塩、・みりん、・白ねぎ、・牛乳、／・米、・炊き込みわかめ、	◎牛乳(未), ◎こんがりサクサク(未), 牛乳, ★わかめおにぎり	571(475) 20.4(16.7) 15.1(13.8) 6.6(4.6)
03 火	ごはん、ツナ入り厚焼き卵、梅サラダ、みそ汁(揚げ、小松菜、人参)	・牛乳、／・ひねりあげ、／・米、／・卵、・ツナ油漬缶、・にんじん、・たまねぎ、・砂糖、・食塩、・かつおだし(粉)、／・切り干したいこん、・きゅうり、・ベーコン、・うめびしお、・しょうゆ(こいくち)、・砂糖、・油揚げ、・こまつな、・にんじん、・こめみそ、・牛乳、・小麦粉、・無塩バター、・砂糖、・牛乳、・干しうどう、	◎牛乳(未), ◎ひねりあげ(未), 牛乳, ロックマッキー(卵なし)	574(473) 18.7(15.8) 21.5(18.1) 2.8(2.0)
04 水	ごはん、チンジャオロース、華風和え、中華風コーンスープ	・低脂肪牛乳、／・十勝ステーキバター、／・米、／・ピーマン、・牛肉(ばら)、・牛肉(もも)、・干しうとうけ、・たけのこ(ゆで)、・にんじん、・砂糖、・酒、・ごま油、・しょうゆ(こいくち)、・食塩、・片栗粉、／・チングンサイ、・にんじん、・もやし、・卵、・しょうゆ(うすくち)、・酢、・砂糖、・ごま油、／・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、・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	◎低脂肪乳(未), ◎十勝ステーキバター(未), 牛乳, ツナピラフ(おやつ)	573(464) 19.5(16.5) 17.1(13.0) 3.7(2.5)
05 木	ごはん、高野豆腐のそぼろ煮、和風コールスロー、みそ汁(大豆、人参、大根)	・牛乳、／・ぱりんこ、／・米、／・牛ひき肉、・豚ひき肉、・凍り豆腐、・たまねぎ、・にんじん、・しいたけ、・砂糖、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、・食塩、・葉ねぎ、・キヤベツ、・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、・だいず水煮缶詰、・だいこん、・にんじん、・こめみそ、・白ねぎ、・牛乳、・かぼちゃ、・小麦粉、・無塩バター、・卵、・ベーキングパウダー、・砂糖、・牛乳、	◎牛乳(未), ◎ぱりんこ(未), 牛乳, かぼちゃマフィン	577(471) 22.0(17.7) 22.8(19.0) 3.5(2.5)
06 金	ごはん、白身魚のムニエル、ミモザサラダ、マカロニスープ	・牛乳、／・クラッカー、／・米、／・かれい 60g、・食塩、・小麦粉、・なたね油、／・ブロッコリー(冷凍)、・ハム、・卵、・マヨネーズ、／・マカロニ、・キヤベツ、・にんじん、・鶏ひき肉、・パセリ粉、・コンソメ、・食塩、・牛乳、・砂糖、・米、・もち米、・こめみそ、・みりん、・砂糖、	◎牛乳(未), ◎クラッcker(未), 牛乳, ★五平餅	582(475) 29.6(23.3) 16.3(13.8) 2.5(1.9)
07 土	ひじきご飯(油揚げ)、きんぴらごぼう、みそ汁(ふ、玉ねぎ さつまいも)	・米、・酢、・砂糖、・食塩、・ひじき、・油揚げ、・にんじん、・いんげん、・砂糖、・みりん、・しょうゆ(こいくち)、・ごぼう、・ピーマン、・牛ひき肉、・糸こんにゃく、・にんじん、・砂糖、・みりん、・しょうゆ(こいくち)、・ごま、・ごま油、・焼ぶ、・たまねぎ、・さつまいも、・白ねぎ、・こめみそ、		270(192) 6.8(4.8) 4.8(3.3) 2.8(2.0)
09 月	ごはん、からあげ、小松菜とコーンの和え物、赤だし(豆腐、なめこ、玉ねぎ)	・牛乳、／・ぼたぼた焼、／・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、／・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、・絹ごし豆腐、・なめこ、・たまねぎ、・白ねぎ、・赤みそ、・みりん、・牛乳、・ロールパン、・つぶしあん(砂糖添加)、・マーガリン、	◎牛乳(未), ◎ぼたぼた焼(未), 牛乳, 小倉パン	572(473) 24.3(19.5) 19.5(16.3) 3.1(2.1)
10 火	ごはん、鯖の味噌煮、里芋の煮物、すまし汁(ふ、もやし、油揚げ)	・牛乳、／・オレンジ、／・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、／・さといも(冷凍)、・にんじん、・いんげん、・かつおだし汁、・しょうゆ(こいくち)、・砂糖、・酒、／・焼ぶ、・もやし、・油揚げ、・しょうゆ(うすくち)、・食塩、・みりん、・牛乳、・米、・食塩、・えだまめ(冷凍)、・酒、	◎牛乳(未), ◎オレンジ(未), 牛乳, ★枝豆ごはん	576(464) 23.1(18.3) 16.0(13.1) 2.4(1.9)
11 水	ごはん、豚肉とニラの炒め物(人参入り)、いんげんとささみのゴマネーズ和え、みそ汁(絹ごし、白菜、わかめ)	・低脂肪牛乳、／・ひとちあげせん、／・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(ゆで)、・にら、・砂糖、・酒、・食塩、・しょうゆ(うすくち)、・ごま油、・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、・絹ごし豆腐、・はくさい、・わかめ(乾)、・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)、・青レタス、・しょうゆ(こいくち)、・みりん、	◎低脂肪乳(未), ◎ひとちあげせん(未), 牛乳, スタミナごはん(おやつ)	572(471) 23.4(19.3) 20.6(15.5) 3.2(2.3)
12 木	チーズカレー、チキンサラダ、スープ(ベーコン 玉ねぎ かぼちゃ サラダ)	・牛乳、／・満月ポン、／・米、・牛ひき肉、・豚ひき肉、・メーケイン、・たまねぎ、・にんじん、・カレールウ、・食塩、・牛乳、・とろけるチーズ、・鶏もも肉、・食塩、・キヤベツ、・にんじん、・きゅうり、・酢、・砂糖、・食塩、・オリーブ油、・パセリ粉、・ベーコン、・たまねぎ、・かぼちゃ、・コーン(冷凍)、・コンソメ、・食塩、・パセリ粉、・牛乳、・りんご天然果汁、・水、・アガー、・砂糖、・エースコイン、	◎牛乳(未), ◎満月ポン(未), 牛乳, りんごゼリー, エースコイン	574(478) 21.5(18.0) 20.6(17.4) 4.2(3.2)
13 金	ごはん、鮭の照り焼き(未満児2/3), 白和え(油揚げ)、みそ汁(ほうれん草、玉ねぎ、人参)	・牛乳、／・ジャンボコーン、／・米、／・さけ40g、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、・絹ごし豆腐、・糸こんにゃく、・にんじん、・いんげん、・油揚げ、・干しうとうけ、・ごま、・砂糖、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、・ほれんそう、・たまねぎ、・にんじん、・こめみそ、・白ねぎ、・牛乳、・卵、・砂糖、・牛乳、・なたね油、・粉チーズ、・小麦粉、・ベーキングパウダー、・コーングリット、	◎牛乳(未), ◎ジャンボコーン(未), 牛乳, ブラジル風コンケーキ(90%)	581(481) 25.5(20.0) 21.9(17.5) 2.6(1.8)
14 土	ごはん、牛肉と糸こんのしぐれ煮、白菜のごまあえ、みそ汁(なす、玉ねぎ、えのき)	・米、・牛肉(もも)、・牛肉(ばら)、・糸こんにゃく、・にんじん、・いんげん、・ゆで大豆、・グリンピース、・砂糖、・酒、・みりん、・しょうゆ(こいくち)、・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、・なす、・たまねぎ、・えのきだけ、・こめみそ、・白ねぎ、		301(228) 11.4(8.3) 8.1(5.7) 2.9(2.1)
17 火	ごはん、さわらの梅焼き、切り干し大根の煮物(鶏ひき肉), すまし汁(メーケイン、玉ねぎ、わかめ)	・牛乳、／・クラッcker、／・米、／・さわら40g、・みりん、・砂糖、・こめみそ、・うめびしお、・かつお節、・酒、／・切り干したいこん、・油揚げ、・にんじん、・干しうとうけ、・鶏ひき肉、・赤こんにゃく、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、・砂糖、・酒、・メーケイン、・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、・こんぶ(だし用)、・にんじん、・食塩、・しょうゆ(こいくち)、・ごま	◎牛乳(未), ◎クラッcker(未), 牛乳, 人参ごはん	569(481) 22.9(18.6) 13.8(12.2) 4.0(3.0)
18 水	ごはん、★鶏の生姜焼き、ブロッコリーの和風マヨ和え、納豆汁	・低脂肪牛乳、／・かぼちゃ、・粉チーズ、／・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、・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、・マヨネーズ、・しょうゆ(うすくち)、・食塩、・納豆、・いんじん、・白ねぎ、・こめみそ、・牛乳、・ホットケーキミックス、・はちみつ、・卵、・牛乳、	◎低脂肪乳(未), ◎マッシュカボチャ、牛乳, ハニー蒸レパン	586(487) 29.6(25.1) 18.2(13.1) 3.2(3.8)

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
19 木	ごはん,厚揚げと大根のそぼろ煮,キャベツの和え物,みそ汁(卵、かぼちゃ、えのき)	・牛乳、／・シガービス、／・米、／・生揚げ、・豚ひき肉、・だいこん、・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、／・キャベツ、・にんじん、・きゅうり、・はるさめ、・ハム、・ごま、・酢、・砂糖、・食塩、・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、／・米、・ツナ油漬缶、・ごま、・砂糖、・しょうゆ(うすくち)、・酒、・食塩	◎牛乳(未),◎シガービスケット(未),牛乳,シーチキンご飯	577(480) 20.9(17.1) 17.2(15.3) 2.7(1.9)
20 金	ごはん,○あじのゴマだれ焼き(未:2/3),筑前煮,みそ汁(ふ、玉ねぎ さつまいも)	・牛乳、／・おにぎりせんべい(銀しやり)、／・米、／・あじ40g、・酒、・砂糖、・みりん、・しょうゆ(うすくち)、・ごま、／・鶏もも肉、・だいこん、・にんじん、・たけのこ(ゆで)、・れんこん、・赤こんにゃく、・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、／・焼ふ、・たまねぎ、・さつまいも、・白ねぎ、・こめみそ、／・牛乳、／・米、・うめびしお、・食塩、	◎牛乳(未),◎おにぎりせんべい(銀しやり),牛乳,うめおにぎり	567(474) 25.4(19.9) 12.0(12.0) 2.5(1.8)
21 土	ロールパン,ポークビーンズ,きゅうりと卵のシンプルサラダ,スープ(鶏ひき肉 玉ねぎ ブロッコリー)	・ロールパン、／・豚肉(ヒレ)、・たまねぎ、・ゆで大豆、・ピーマン、・しいたけ、・たけのこ(ゆで)、・トマト、・トマトピューレ、・食塩、・砂糖、・コンソメ、・ケチャップ、／・きゅうり、・卵、・食塩、・なたね油、・ちりめん、・マヨネーズ、・食塩、／・鶏ひき肉、・たまねぎ、・ブロッコリー(冷凍)、・コンソメ、・食塩、・パセリ粉、		265(181) 14.3(9.9) 10.0(6.8) 4.0(2.8)
24 火	ごはん,★白身魚の酢豚風,もやしとささ身のサラダ,豚肉と押し麦のスープ	・牛乳、／・ひとくちあげせん、／・米、／・かれい40g、・片栗粉、・なたね油、・ピーマン、・たまねぎ、・しいたけ、・にんじん、・葉ねぎ、・中華だしの素、・ケチャップ、・酢、・砂糖、・しょうゆ(うすくち)、・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、／・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、／・唐辛子、・砂糖、・マークル	◎牛乳(未),◎ひとくちあげせん(未),牛乳,★ふのラスク	586(477) 25.0(19.9) 22.8(18.7) 2.6(1.6)
25 水	ごはん,豚肉とピーマンのみそ炒め,三色野菜の酢の物,かき玉汁	・低脂肪牛乳、／・ごまビスクット、／・米、／・豚肉(ばら)、・豚肉(もも)、・ピーマン、・たまねぎ、・にんじん、・こめみそ、・食塩、・砂糖、／・ほうれんそう、・もやし、・にんじん、・酢、・砂糖、・食塩、／・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、・だいこん、・いんげん(冷凍)、・鶏もも肉、・油揚げ、・しょうゆ(うすくち)、	◎低脂肪乳(未),◎ごまビスクット(未),牛乳,★大根めし・いんげん(おやつ)	571(476) 23.6(19.7) 18.7(14.4) 3.0(2.1)
26 木	野菜たっぷりパンネ,キャベツのベーコンドレッシング和え,スープ(もやし,しめじ,ブロッコリー)	・牛乳、／・ぱりんこ、／・パンネ、・食塩、・牛ひき肉、・豚ひき肉、・たまねぎ、・にんじん、・ピーマン、・なす、・ケチャップ、・ウスターソース、・コンソメ、・食塩、・砂糖、・ホールトマト缶詰、／・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、／・もやし、・しめじ、・ブロッコリー(冷凍)、・パセリ粉、・コンソメ、・食塩、／・牛乳、／・無塩バター、・砂糖、・卵、・抹茶、・小麦粉、	◎牛乳(未),◎ぱりんこ(未),牛乳,抹茶クッキー	578(467) 23.2(18.4) 22.6(19.3) 6.2(4.4)
27 金	ごはん,鮭のちゃんちゃん焼き,金時豆の甘煮,すまし汁(マークイン,玉ねぎ,わかめ)	・牛乳、／・マークイン(冷凍)、・食塩、・あおのり、／・米、／・さけ40g、・エリンギイ、・まいたけ、・しめじ、・キャベツ、・たまねぎ、・ピーマン、・無塩バター、・こめみそ、・酒、・砂糖、・食塩、／・金時豆、・砂糖、・食塩、・しょうゆ(うすくち)、／・マークイン、・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、／・米、・もち米、・牛ひき肉、・にんじん、・油揚げ、・みりん、・しょうゆ(こいくち)・酒、・食塩、・ごま油	◎牛乳(未),◎粉ふき芋(未),牛乳,おこわ	580(482) 25.9(21.0) 12.3(10.8) 5.8(6.4)
28 土	ごはん,炒り豆腐(卵抜き),チングン菜と竹輪のおかか和え,みそ汁(ふ、玉ねぎ、えのき)	・米、／・木綿豆腐、・鶏ひき肉、・干ししいたけ、・にんじん、・たまねぎ、・糸こんにゃく、・えだまめ(冷凍)、・しょうゆ(こいくち)、・砂糖、・みりん、／・ちくわ、・チングンサイ、・にんじん、・しめじ、・しょうゆ(うすくち)、・かつお節、／・焼ふ、・たまねぎ、・えのきたけ、・白ねぎ、・こめみそ、		275(203) 11.1(7.6) 4.3(2.7) 3.2(2.0)
30 月	ごはん,和風ミートローフ(合ミンチ),れんこんサラダ(ささみ),みそ汁(もやし,揚げ,豆腐)	・牛乳、／・エースコイン、／・米、／・豚ひき肉、・牛ひき肉、・にんじん、・たまねぎ、・ひじき、・卵、・牛乳、・パン粉、・片栗粉、・食塩、・しょうゆ(うすくち)、／・れんこん、・だいこん、・きゅうり、・にんじん、・鶏ささ身、・ごま、・しょうゆ(うすくち)、・マヨネーズ、・食塩、／・もやし、・油揚げ、・絹ごし豆腐、・白ねぎ、・こめみそ、／・牛乳、／・マークイン、・なたね油、・食塩、・片栗粉、・あおのり、	◎牛乳(未),◎エースコイン(未),牛乳,★フライドポテト	590(473) 22.8(16.6) 27.2(20.3) 7.3(4.8)