

# 11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
	<p>【今月の重点目標】 食事に感謝する</p> <p>～命の大切さを知り、食材への感謝や食事ができるまでに たくさんの方が関わっていることを知しましょう～</p>				1	2
こんだて					<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>さわらのうめやき</li> <li>しらあえ</li> <li>すましじる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おむらいす</li> <li>ぼばいさらだ</li> <li>すうぶ</li> </ul>
あさのおやつ					<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>ひねりあげ</li> </ul>	☆しはんのおやつ☆
ひるのおやつ					<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>じゃむさんど</li> </ul>	☆しはんのおやつ☆
エネルギー	◎誕生児リクエストメニュー      ♥新メニュー				未472kcal 以574kcal	未207kcal 以270kcal
	4	5	6	7	8	9
こんだて	<p>ふりかえきゆうじつ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>さんまのしおやき</li> <li>がめに</li> <li>すましじる</li> </ul>	<p>りくえすとめにゅう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>まあぼおどん</li> <li>ぼんぼんじい</li> <li>ぶたにくとおしむぎのすうぶ</li> </ul>	<p>りくえすとめにゅう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>◎からあげ</li> <li>だいこんとつなのあえもの</li> <li>うちまめじる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>さけのむにえる</li> <li>みもぎさらだ</li> <li>すうぶ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ぶたじゃが</li> <li>いんげんとささみのごまねえずあえ</li> <li>すましじる</li> </ul>
あさのおやつ					<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>ふかしいも</li> </ul>	☆しはんのおやつ☆
ひるのおやつ					<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>わかめおにぎり</li> </ul>	14時で閉園の為なし
エネルギー	未483kcal 以593kcal	未466kcal 以589kcal	未468kcal 以573kcal	未480kcal 以579kcal	未244kcal 以324kcal	
	11	12	13	14	15	16
こんだて	<ul style="list-style-type: none"> <li>げんまいごはん</li> <li>とうふのつくねやき</li> <li>かぼちゃのあまにかきたまじる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ししゃものからあげ</li> <li>さといもとかんぴょうのもの</li> <li>なっとうじる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>あつやきたまご</li> <li>きやべつのあえもの</li> <li>みそしる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ちいずちきんかれえ</li> <li>さらすばさらだ</li> <li>おにおんすうぶ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>さばのしおやき</li> <li>はくさいとあおなのごまあえ</li> <li>さつまじる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ぎゅうにくとびいまんのいためもの</li> <li>だいこんのゆかりづけ</li> <li>すましじる</li> </ul>
あさのおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>ぱりんこ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>こくとうりてえぶるろおる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ていしほうぎゅうにゅう</li> <li>ごまびすけつと</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>くらっかあ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>ひとくちあげせん</li> </ul>	☆しはんのおやつ☆
ひるのおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>♥まっちゃんぽうんどけえき</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>さけごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>つなびらふ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>やさいぞうすい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>さつまいもくつきい</li> </ul>	☆しはんのおやつ☆
エネルギー	未466kcal 以570kcal	未470kcal 以575kcal	未464kcal 以572kcal	未479kcal 以578kcal	未474kcal 以568kcal	未217kcal 以286kcal
	18	19	20	21	22	23
こんだて	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>あつあげとじゃがいものそぼろに</li> <li>ぶろっこりいのわふうまよあえ</li> <li>みそしる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>あじのなんばんづけ</li> <li>むしどりのちゅうかあえ</li> <li>わんたんわかめすうぶ</li> </ul>	<p>りくえすとめにゅう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>こうやどうふのふわふわに</li> <li>ぶたしやぶさらだ</li> <li>むぎみそしる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>しょくばん</li> <li>だいいずはんばあく</li> <li>だいこんさらだ</li> <li>こおんくりいむすうぶ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>さけのみそやき</li> <li>おから</li> <li>すましじる</li> </ul>	<p>きんろうかんしゃのひ</p>
あさのおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>じゃんぼこおん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>まんげつぼん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ていしほうぎゅうにゅう</li> <li>ていしほうぎゅうにゅう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>しがあびすけつと</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>こんがりさくさく</li> </ul>	
ひるのおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>ばななけえき</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>ごへいもち</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>◎ぶれえんくつきい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>かぼちやむしぼん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>ちゅうかおこわ</li> </ul>	
エネルギー	未476kcal 以583kcal	未476kcal 以586kcal	未465kcal 以567kcal	未465kcal 以584kcal	未475kcal 以574kcal	
	25	26	27	28	29	30
こんだて	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>やきにくふう</li> <li>れんこんさらだ</li> <li>あかだし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ぶりのてりやき</li> <li>はくさいのにびたし</li> <li>すましじる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>とりのれもんふうみ</li> <li>ほうれんそうと</li> <li>まっしゆるうむのさらだ</li> <li>すうぶ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>だいこんとぶたにくのいためもの</li> <li>ぶろっこりいのごまずあえ</li> <li>みそしる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>にくみそうどん</li> <li>じゃがいもときゅうりのごままよあえ</li> <li>いしかりじる</li> <li>ほうちいず</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>がおりつくちやあはん</li> <li>もやしちゅうかふうさらだ</li> <li>ちゅうかすうぶ</li> </ul>
あさのおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>やさいかりんとう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>ぱりんこ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ていしほうぎゅうにゅう</li> <li>ええすこいん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>どうぶつびすけつと</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>すいいとばんぶきん</li> </ul>	☆しはんのおやつ☆
ひるのおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>こんぶおにぎり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>あおなごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>ちいずけえきふう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>いもかりんとう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>ぶろっぺりいとおくとごまびすけつと</li> </ul>	☆しはんのおやつ☆
エネルギー	未485kcal 以571kcal	未478kcal 以581kcal	未462kcal 以568kcal	未475kcal 以579kcal	未467kcal 以576kcal	未211kcal 以277kcal

※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

たいしょうぐんひかりこどもえん

# 献立表

2024年11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 金	ごはん,さわらの梅焼き,白和え(油揚げ),すまし汁(そうめん,わかめ)	・牛乳、／・ひねりあげ、／・米、／・さわら40g、・みりん、・砂糖、・こめみそ、・うめびしお、・かつお節、・酒、／・絹ごし豆腐、・赤こんにやく、・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、／・干しそうめん、・わかめ(乾)、・白ねぎ、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、・食塩、／・牛乳、／・ロールパン、・いちごジャム、・マーガリン、	◎牛乳(未),◎ひねりあげ(未),牛乳,ジャムサンド(未2/3)	574(472) 24.4(19.0) 19.7(16.5) 2.3(1.6)
02 土	オムライス,★ポパイサラダ(人参・かまぼこ),スープ(ツナ 玉ねぎ かぼちゃ プロ)	・米、・卵、・なたね油、・コーン(冷凍)、・鶏ひき肉、・たまねぎ、・にんじん、・ピーマン、・マッシュルーム缶、・ケチャップ、・食塩、／・ほうれんそう、・にんじん、・かまぼこ、・ごま、・しょうゆ(こいくち)、・マヨネーズ、・食塩、／・ツナ油漬缶、・たまねぎ、・かぼちゃ、・ブロッコリー(冷凍)、・コンソメ、・食塩、・パセリ粉、		270(207) 10.3(7.6) 7.9(5.6) 3.2(2.4)
05 火	ごはん,さんまの塩焼き,★がめ煮,すまし汁(ふ、玉ねぎ、えのき)	・牛乳、／・ぼたぼた焼、／・米、／・さんま、・食塩、／・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、／・焼ふ、・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),◎ぼたぼた焼き(未),牛乳,枝豆とちりめんのごはん	594(483) 25.7(19.7) 20.4(16.0) 2.5(1.8)
06 水	マーボー丼,バンバンジー(1割増し),豚肉と押し麦のスープ	・低脂肪牛乳、／・おにぎりせんべい(銀シャリ)、／・米、・木綿豆腐、・豚ひき肉、・白ねぎ、・しょうがチューブ、・おろしにんにく、・しょうゆ(うすくち)、・こめみそ、・食塩、・砂糖、・ケチャップ、・ごま油、・片栗粉、／・鶏ささ身、・きゅうり、・ごま油、・こめみそ、・砂糖、・ごま、／・豚肉(ばら)、・豚肉(もも)、・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、／・みかん、天然果汁、・水、・みかん缶、・アガー、・砂糖、／・エースコイン	◎低脂肪乳(未),◎おにぎりせんべい(銀シャリ),牛乳,オレンジゼリー,エースコイン	589(466) 27.7(21.5) 18.5(14.4) 2.7(1.6)
07 木	ごはん,からあげ,大根とツナの和え物,うち豆汁	・牛乳、／・シガービス、／・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、・きゅうり、・コーン(冷凍)、・ツナ油漬缶、・マヨネーズ、・食塩、／・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、／・マカロニ、・食塩、・砂糖、・きな粉、	◎牛乳(未),◎シガービスケット(未),牛乳,マカロニきなこ	573(468) 25.1(20.1) 21.3(17.5) 3.0(2.1)
08 金	ごはん,鮭のムニエル,ミモザサラダ,スープ(玉ねぎ、メークイン、人参、豚ミンチ)	・牛乳、／・さつまいも、・砂糖、・しょうゆ(うすくち)、／・米、／・さけ40g、・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、／・たまねぎ、・メークイン、・にんじん、・豚ひき肉、・パセリ粉、・コンソメ、・食塩、／・牛乳、／・米、・炊き込みわかめ、	◎牛乳(未),◎ぶかし芋,牛乳,★わかめおにぎり	579(480) 26.3(20.3) 16.4(13.4) 3.2(2.7)
09 土	ごはん,豚じゃが(×1.2),いんげんとささみのゴマネーズ和え,すまし汁(わかめ、もやし、しいたけ)	・米、／・豚肉(ばら)、・豚肉(もも)、・にんじん、・たまねぎ、・メークイン、・糸こんにやく、・グリーンピース、・砂糖、・みりん、・しょうゆ(こいくち)、／・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、／・わかめ(乾)、・もやし、・しいたけ、・しょうゆ(うすくち)、・食塩、・みりん、		324(244) 12.3(8.9) 8.6(6.1) 5.2(3.7)
11 月	玄米ご飯(菜飯),豆腐のつくね焼き,かぼちゃの甘煮,かき玉汁	・牛乳、／・ばりんこ、／・玄米、・米、・菜飯ふりかけ、／・絹ごし豆腐、・鶏ひき肉、・たまねぎ、・パン粉、・葉ねぎ、・食塩、・こめみそ、・みりん、・酒、／・かぼちゃ、・砂糖、・しょうゆ(こいくち)、・砂糖、・ごま、・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、／・無塩バター、・砂糖、・卵、・低脂肪牛乳、・小麦粉、・ベーキングパウダー、・抹茶、	◎牛乳(未),◎ばりんこ(未),牛乳,抹茶のパウンドケーキ	570(466) 19.7(16.0) 20.0(16.8) 4.4(2.8)
12 火	ごはん,ししゃもの唐揚,★里芋とかんぴょうの煮物,納豆汁	・牛乳、／・黒糖入りロールパン、／・米、／・ししゃも、・片栗粉、・なたね油、／・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、／・納豆、・えのきたけ、・にんじん、・白ねぎ、・こめみそ、／・牛乳、／・米、・ごま、・さけ(冷凍)、・食塩、・刻みのみり、	◎牛乳(未),◎黒糖入りテーブルロール(未),牛乳,★鮭ごはん	575(470) 21.0(17.3) 15.8(13.1) 2.8(2.2)
13 水	ごはん,厚焼き卵(ひじき)☆,キャベツの和え物,みそ汁(大豆、さつま芋、人参)	・低脂肪牛乳、／・ごまビスケット、／・米、／・卵、・鶏ひき肉、・たまねぎ、・にんじん、・ひじき、・砂糖、・食塩、・酒、／・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)、／・ゆで大豆、・さつまいも、・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	◎低脂肪乳(未),◎ごまビスケット(未),牛乳,ツナピラフ(おやつ)	572(464) 21.6(17.9) 16.6(12.4) 3.3(2.2)
14 木	チーズチキンカレー,サラスパサラダ,オニオンスープ	・牛乳、／・クラッカー、／・米、・鶏もも肉、・メークイン、・たまねぎ、・にんじん、・カレールウ、・食塩、・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)、／・たまねぎ、・ペーコン、・コーン(冷凍)、・パセリ粉、・コンソメ、・食塩、・無塩バター、／・牛乳、／・米、・ほうれんそう、・にんじん、・しいたけ、・葉ねぎ、・鶏もも肉、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、・食塩	◎牛乳(未),◎クラッカー(未),牛乳,野菜雑炊	578(479) 22.3(18.3) 19.2(15.9) 4.7(3.7)
15 金	ごはん,鯖の塩焼き(未:2/3),白菜と青菜のごま和え,★さつま汁	・牛乳、／・ひとくちあげせん、／・米、／・さば40g、・食塩、／・はくさい、・こまつな、・鶏ささ身、・ごま、・酢、・しょうゆ(うすくち)、・砂糖、・食塩、／・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、／・さつまいも、・小麦粉、・無塩バター、・砂糖、・卵、	◎牛乳(未),◎ひとくちあげせん(未),牛乳,さつま芋クッキー	568(474) 25.6(20.3) 20.2(17.3) 2.6(1.8)
16 土	ごはん,牛肉とピーマンの炒め物,大根のゆかり漬,すまし汁(生揚げ、玉ねぎ、わかめ)	・米、／・牛肉(ばら)、・牛肉(もも)、・たまねぎ、・にんじん、・ピーマン、・食塩、・しょうゆ(こいくち)、・砂糖、・酒、・ごま油、／・だいこん、・ゆかり、・食塩、／・生揚げ、・たまねぎ、・わかめ(乾)、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、・食塩、		286(217) 9.5(6.9) 7.9(5.6) 2.0(1.4)
18 月	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(大根しめじ わかめ)	・牛乳、／・ジャンボコーン、／・米、／・生揚げ、・豚ひき肉、・メークイン、・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)、・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、／・だいこん、・しめじ、・わかめ(乾)、・白ねぎ、・こめみそ、／・牛乳、／・ホットケーキミックス、・バナナ、・砂糖、・無調整豆乳、・無塩バター	◎牛乳(未),◎ジャンボコーン(未),牛乳,新バナナケーキ	583(476) 21.1(16.8) 22.3(17.0) 4.9(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
19 火	ごはん,あじの南蛮漬け,蒸し鶏の中華和え,ワンタンわかめスープ	・牛乳、／・満月ポン、／・米、／・あじ40g、・片栗粉、・たまねぎ、・にんじん、・葉ねぎ、・酢、・砂糖、・食塩、・なたね油、／・鶏もも肉、・食塩、・にんじん、・ピーマン、・たまねぎ、・砂糖、・食塩、・酢、・しょうゆ(うすくち)、・ごま油、／・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、／・砂糖、・米、・もち米、・こめみそ、・みりん、・砂糖、	◎牛乳(未),◎満月ポン(未),牛乳,★五平餅	586(476) 27.2(21.5) 14.4(12.4) 2.1(1.5)
20 水	ごはん,高野豆腐のふわふわ煮,豚しゃぶサラダ(キャベツ),麦みそ汁(大豆、ふ、大根)	・低脂肪牛乳、／・白い食卓ロール、／・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、／・豚肉(ロース)、・キャベツ、・きゅうり、・もやし、・コーン(冷凍)、・食塩、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、・酢、／・だいず水煮缶詰、・だいこん、・焼ふ、・麦みそ、・白ねぎ、／・牛乳、／・無塩バター、・砂糖、・卵、・小麦粉、	◎低脂肪乳(未),◎白い食卓ロール(未),牛乳,プレーンクッキー	567(465) 22.8(19.3) 21.5(15.6) 3.5(2.5)
21 木	食パン,○大豆ハンバーグ,大根サラダ(ハム),コーンクリームスープ	・牛乳、／・シガービス、／・食パン(6)、／・牛ひき肉、・豚ひき肉、・だいず水煮缶詰、・木綿豆腐、・たまねぎ、・にんじん、・しいたけ、・ピーマン、・片栗粉、・パン粉、・食塩、・ウスターソース、・ケチャップ、・砂糖、・片栗粉、／・だいこん、・きゅうり、・にんじん、・ハム、・マヨネーズ、・しょうゆ(うすくち)、・食塩、／・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、／・かぼちゃ、・ホットケーキミックス、・カルシウムと鉄分の多いビスケット	◎牛乳(未),◎シガービスケット(未),牛乳,かぼちゃ蒸しパン	584(465) 24.6(19.2) 23.1(18.5) 6.1(4.5)
22 金	ごはん,鮭のみそ焼き(未:2/3),おから,すまし汁(はんぺん,三つ葉,玉ねぎ)	・牛乳、／・こんがりサクサク、／・米、／・さけ40g、・こめみそ、・みりん、・砂糖、・葉ねぎ、／・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)、／・はんぺん、・みつば、・たまねぎ、・しょうゆ(うすくち)、・食塩、・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),◎こんがりサクサク(未),牛乳,★中華おこわ(おやつ)	574(475) 26.7(20.8) 14.6(13.3) 2.5(1.8)
25 月	ごはん,焼肉風,れんこんサラダ,赤だし(豆腐,なめこ,玉ねぎ)	・牛乳、／・野菜かりんとう、／・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、／・れんこん、・だいこん、・きゅうり、・にんじん、・かにかまぼこ、・ごま、・しょうゆ(うすくち)、・マヨネーズ、・食塩、／・木綿豆腐、・なめこ、・たまねぎ、・白ねぎ、・赤みそ、・みりん、／・牛乳、／・米、・塩こんぶ、	◎牛乳(未),◎野菜かりんとう,牛乳,昆布おにぎり	571(485) 19.9(16.5) 17.4(15.9) 2.7(2.1)
26 火	ごはん,ぶりの照り焼き,★白菜の煮浸し,すまし汁(とろろ昆布,玉ねぎ,えのき)	・牛乳、／・ぱりんこ、／・米、／・ぶり、・しょうゆ(こいくち)、・砂糖、・みりん、・酒、・しょうがチューブ、／・はくさい、・油揚げ、・にんじん、・みりん、・酒、・砂糖、・しょうゆ(うすくち)、／・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、・ちりめん、・ほうれんそう、・しょうゆ(うすくち)、・食塩、	◎牛乳(未),◎ぱりんこ(未),牛乳,青菜ごはん	581(478) 24.3(19.2) 18.3(15.5) 2.1(1.5)
27 水	ごはん,鶏のレモン風味,★ほうれん草とマッシュルームのサラダ,スープ(豚ひき肉玉ねぎ プロコ)	・低脂肪牛乳、／・エースコイン、／・米、／・鶏もも肉、・レモン果汁、・食塩、・無塩バター、／・ほうれんそう、・マッシュルーム缶、・ベーコン、・オリーブ油、・砂糖、・酢、・食塩、／・豚ひき肉、・たまねぎ、・ブロッコリー(冷凍)、・コーン(冷凍)、・コンソメ、・食塩、・パセリ粉、／・牛乳、／・ヨーグルト(無糖)、・ホットケーキミックス、・砂糖、・卵、	◎低脂肪乳(未),◎エースコイン(未),牛乳,チーズケーキ風	568(462) 33.1(25.4) 20.5(14.5) 2.4(1.7)
28 木	ごはん,大根と豚肉の炒め物,ブロッコリーのごま酢和え,みそ汁(卵,かぼちゃ,えのき)	・牛乳、／・動物ビスケット、／・米、／・だいこん、・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、・食塩、／・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、／・卵、・かぼちゃ、・えのきたけ、・油揚げ、・白ねぎ、・こめみそ、／・牛乳、／・さつまいも、・なたね油、・砂糖、・水、	◎牛乳(未),◎動物ビスケット(未),牛乳,芋かりんとう	579(475) 19.1(15.4) 21.1(16.5) 4.4(3.2)
29 金	肉みそうどん(調味料 減),じゃが芋ときゅうりのごまマヨ和え,石狩汁,棒チーズ	・牛乳、／・かぼちゃ、・砂糖、／・うどん、・豚ひき肉、・グリーンピース(冷凍)、・にんじん、・たまねぎ、・もやし、・水、・砂糖、・みりん、・しょうゆ(こいくち)、・こめみそ、・片栗粉、／・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、／・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、／・棒チーズ、／・牛乳、／・ヨーグルト(無糖)、・砂糖、・ブルーベリージャム、／・ごまビスケット	◎牛乳(未),◎スイートパンプキン(未),牛乳,ブルーベリーヨーグルト,ごまビスケット	576(467) 24.5(19.0) 23.4(17.7) 6.4(5.9)
30 土	ガーリックチャーハン,もやしの中華風サラダ,中華スープ(玉ねぎ,絹ごし,わかめ)	・米、・豚肉(ばら)、・卵、・なたね油、・食塩、・おろしにんにく、・にんじん、・たまねぎ、・ピーマン、・中華あじ、／・もやし、・きゅうり、・にんじん、・切り干しだいこん、・ハム、・酢、・砂糖、・食塩、・ごま油、／・たまねぎ、・わかめ(乾)、・絹ごし豆腐、・ごま油、・中華あじ、・食塩、		277(211) 9.8(7.4) 9.3(6.7) 2.3(1.7)