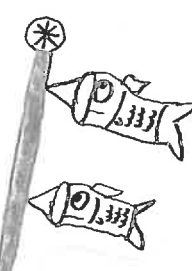
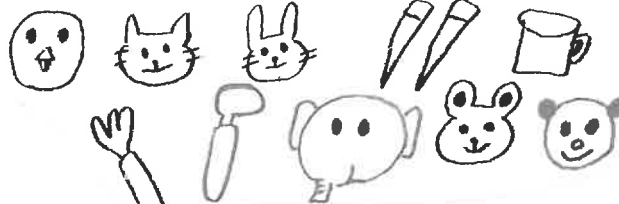


# 5がつのこんだてひょう 令和7年度

|            | げつようび                                                                                                                       | かようび                                                                                                            | すいようび                                                                                                                          | もくようび                                                                                                                                  | きんようび                                                                                                               | どうようび                                                                                                         |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ひ          | 今月の重点目標…楽しくおいしく食べる                                                                                                          |                                                                                                                 |                                                                                                                                | 1                                                                                                                                      | 2                                                                                                                   | 3                                                                                                             |
| こんだて       | ～新しい生活に徐々に慣れてくるころです。<br>楽しく食事をする中で好きな食べ物を見つけましょう。                                                                           |                                                                                                                 |                                                                                                                                | ・ごはん<br>・ぶたにくとたけのこの<br>いためもの<br>・かふうあえ<br>・すましじる                                                                                       | ・しょくばん<br>・しろみざかなの<br>むにえる<br>・かぼちゃとまめのさらだ<br>・まかにすうぶ                                                               | けんぽうきねんび<br>               |
| あさの<br>おやつ |                                            |                                                                                                                 |                                                                                                                                | ・ぎゅうにゅう<br>・こんがりさくさく                                                                                                                   | ・ぎゅうにゅう<br>・ぱりんこ                                                                                                    |                                                                                                               |
| ひるの<br>おやつ |                                                                                                                             |                                                                                                                 |                                                                                                                                | ・ぎゅうにゅう<br>・こんぶおにぎり                                                                                                                    | ・ぎゅうにゅう<br>・れえずんそふとくつきい                                                                                             |                                                                                                               |
| エネルギー      |                                                                                                                             |                                                                                                                 |                                                                                                                                | 未473kcal 以568kcal                                                                                                                      | 未466kcal 以574kcal                                                                                                   |                                                                                                               |
| ひ          | 5                                                                                                                           | 6                                                                                                               | 7                                                                                                                              | 8                                                                                                                                      | 9                                                                                                                   | 10                                                                                                            |
| こんだて       | こどものひ<br>                                  | ふりかえきゅうじつ<br>                  | ・ごはん<br>・こうやどうふの<br>たまごじ<br>・こまつなとつなの<br>ごままよあえ<br>・ぶたじる<br>・ていしほうぎゅうにゅう<br>・すなっくぼん<br>・ぎゅうにゅう<br>・だいこんめし<br>未467kcal 以579kcal | ・ごはん<br>・はんばあぐ<br>・ほうれんそうと<br>まっしゆるうむのさらだ<br>・すうぶ<br>・ぎゅうにゅう<br>・まんげつぽん<br>・ぎゅうにゅう<br>・ふるうつよおぐと<br>未467kcal 以577kcal                   | ・あけぼのごはん<br>・ぶたしやぶさらだ<br>・ぼうちいず<br>・さつまじる<br>・ぎゅうにゅう<br>・はあどびすけつと<br>・ぎゅうにゅう<br>・まっちゃんむしぼん<br>未469kcal 以565kcal     | ・ごはん<br>・とりにくとこおんの<br>いためもの<br>・かぼちゃといんげんの<br>ごますあえ<br>・すましじる<br>☆しはんのおやつ☆<br>14時で閉園の為なし<br>未238kcal 以316kcal |
| あさの<br>おやつ |                                                                                                                             |                                                                                                                 |                                                                                                                                |                                                                                                                                        |                                                                                                                     |                                                                                                               |
| ひるの<br>おやつ |                                                                                                                             |                                                                                                                 |                                                                                                                                |                                                                                                                                        |                                                                                                                     |                                                                                                               |
| エネルギー      |                                                                                                                             |                                                                                                                 |                                                                                                                                |                                                                                                                                        |                                                                                                                     |                                                                                                               |
| ひ          | 12                                                                                                                          | 13                                                                                                              | 14                                                                                                                             | 15                                                                                                                                     | 16                                                                                                                  | 17                                                                                                            |
| こんだて       | ・ごはん<br>・やきにくふう<br>・うめさらだ<br>・あかだし<br>・ぎゅうにゅう<br>・じゃんぼこおん<br>・ぎゅうにゅう<br>・あおなごはん<br>未481kcal 以568kcal                        | ・ごはん<br>・さばのにつけ<br>・ひじきのしらあえ<br>・かきたまじる<br>・ぎゅうにゅう<br>・ぱりんこ<br>・ぎゅうにゅう<br>・とりめし<br>未478kcal 以586kcal            | はなまつり<br>・だいずかれえらいす<br>・さらすばさらだ<br>・すうぶ<br>・ていしほうぎゅうにゅう<br>・やさいかりんとう<br>・ぎゅうにゅう<br>◆はなさんど<br>未472kcal 以565kcal                 | ・ごはん<br>・とりのしょうがやき<br>・おから<br>・みそしる<br>・ぎゅうにゅう<br>・ぎんしやりせんべい<br>・ぎゅうにゅう<br>・さつまいもごはん<br>未474kcal 以569kcal                              | ・ごはん<br>・さけのなんばんづけ<br>・つなばんじい<br>・ちゅうかふう<br>こおんすうぶ<br>・ぎゅうにゅう<br>・おれんじ<br>・ぎゅうにゅう<br>・ちいずけえきふう<br>未476kcal 以589kcal | ・ごはん<br>・ぎゅうにくといとこんの<br>しぐれに<br>・いんげんのごまよごし<br>・みそしる<br>☆しはんのおやつ☆<br>☆しはんのおやつ☆<br>未238kcal 以316kcal           |
| あさの<br>おやつ |                                                                                                                             |                                                                                                                 |                                                                                                                                |                                                                                                                                        |                                                                                                                     |                                                                                                               |
| ひるの<br>おやつ |                                                                                                                             |                                                                                                                 |                                                                                                                                |                                                                                                                                        |                                                                                                                     |                                                                                                               |
| エネルギー      |                                                                                                                             |                                                                                                                 |                                                                                                                                |                                                                                                                                        |                                                                                                                     |                                                                                                               |
| ひ          | 19                                                                                                                          | 20                                                                                                              | 21                                                                                                                             | 22                                                                                                                                     | 23                                                                                                                  | 24                                                                                                            |
| こんだて       | ・ごはん<br>・あつあげのそぼろに<br>・ごぼうさらだ<br>・みそしる<br>・ぎゅうにゅう<br>・まんげつぽん<br>・ぎゅうにゅう<br>・ぷれえんくつきい<br>未472kcal 以565kcal                   | ・ごはん<br>・しろみざかなの<br>おろしに<br>・あおなのにびたし<br>・みそしる<br>・ぎゅうにゅう<br>・くらっかあ<br>・ぎゅうにゅう<br>・さんさいおこわ<br>未478kcal 以584kcal | ・ごはん<br>・やさいおむれつ<br>・ぐりるちきんさらだ<br>・かぼちゃのみるく<br>すうぶ<br>・ていしほうぎゅうにゅう<br>・れえずんぼおる<br>・ぎゅうにゅう<br>・とうもろこしむしぼん<br>未470kcal 以566kcal  | ばいきんぐ<br>・ごはん<br>・ぶたにくとじゃがいものいために<br>・ぶろっこりいとつなの<br>おかかあえ<br>・みそしる<br>・ぎゅうにゅう<br>・こんがりさくさく<br>・ぎゅうにゅう<br>・わかめおにぎり<br>未471kcal 以565kcal | ・ごはん<br>・あじのさんがやき<br>・きりぼしだいこんの<br>にももの<br>・すましじる<br>・ぎゅうにゅう<br>・ぱりんこ<br>・ぎゅうにゅう<br>♥かるびすけえき<br>未471kcal 以592kcal   | ・ごはん<br>・なすとびいまんの<br>みそいため<br>・じゃがいもの<br>ばいにくあえ<br>・すましじる<br>☆しはんのおやつ☆<br>☆しはんのおやつ☆<br>未219kcal 以289kcal      |
| あさの<br>おやつ |                                                                                                                             |                                                                                                                 |                                                                                                                                |                                                                                                                                        |                                                                                                                     |                                                                                                               |
| ひるの<br>おやつ |                                                                                                                             |                                                                                                                 |                                                                                                                                |                                                                                                                                        |                                                                                                                     |                                                                                                               |
| エネルギー      |                                                                                                                             |                                                                                                                 |                                                                                                                                |                                                                                                                                        |                                                                                                                     |                                                                                                               |
| ひ          | 26                                                                                                                          | 27                                                                                                              | 28                                                                                                                             | 29                                                                                                                                     | 30                                                                                                                  | 31                                                                                                            |
| こんだて       | ・ごはん<br>・たんどりいちきん<br>・きやべつとべえこんの<br>どれっしんぐあえ<br>・ぐだくさんすうぶ<br>・ぎゅうにゅう<br>・ふかしいも<br>・ぎゅうにゅう<br>・にんじんまふいん<br>未476kcal 以567kcal | ・あんかけうどん<br>・いわしのからあげ<br>・ごもくまめ<br>・ぎゅうにゅう<br>・じゃんぼこおん<br>・ぎゅうにゅう<br>・じゃこごはん<br>未469kcal 以574kcal               | ・ごはん<br>・とりのじぶに<br>・ぶろっこりいの<br>わふうまよあえ<br>・みそしる<br>・ていしほうぎゅうにゅう<br>・ぼたぼたやき<br>・ぎゅうにゅう<br>・たけのこおこわ<br>未474kcal 以573kcal         | ・ごはん<br>・とうふとあおなの<br>ちゃんぷるう<br>・もやしのちゅうかふう<br>さらだ<br>・わんたんわかめすうぶ<br>・ぎゅうにゅう<br>・しがあびすけつと<br>・ぎゅうにゅう<br>・どおなつ<br>未469kcal 以568kcal      | ・ごはん<br>・さわらのうめやき<br>・かぼちゃのあまに<br>・すましじる<br>・ぎゅうにゅう<br>・まんげつぽん<br>・ぎゅうにゅう<br>・おれんじざいりもごまびすけつと<br>未467kcal 以586kcal  | ・ぎゅうにくとごぼうの<br>まぜごはん<br>・こまつなとこおんの<br>あえもの<br>・みそしる<br>☆しはんのおやつ☆<br>☆しはんのおやつ☆<br>未223kcal 以286kcal            |
| あさの<br>おやつ |                                                                                                                             |                                                                                                                 |                                                                                                                                |                                                                                                                                        |                                                                                                                     |                                                                                                               |
| ひるの<br>おやつ |                                                                                                                             |                                                                                                                 |                                                                                                                                |                                                                                                                                        |                                                                                                                     |                                                                                                               |
| エネルギー      |                                                                                                                             |                                                                                                                 |                                                                                                                                |                                                                                                                                        |                                                                                                                     |                                                                                                               |

※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 2025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

2025年05月

大將軍ひかりこども園(一般)

| 日付      | 献立名                                               | 材料名                                                                                                                                                                                                                                      | おやつ<br>(◎は9時おやつ)                       | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食物繊維                     |
|---------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 01<br>木 | ごはん、豚肉と竹の子の炒め物、華風和え、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、／・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)、／・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、／・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、／・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          | 568(473)<br>20.5(16.8)<br>16.7(14.9)<br>2.2(1.6) |
| 02<br>金 | 食パン、白身魚のムニエル、かぼちゃと豆のサラダ、マカロニスープ(豚ミンチ)             | ・牛乳、／・ぱりんこ、／・食パン(6)、／・かおれい60g、・食塩、・小麦粉、・なたね油、／・かぼちゃ、・きゅうり、・うずら豆、・ハム、・マヨネーズ、・食塩、／・マカロニ、・キャベツ、・にんじん、・豚ひき肉、・パセリ粉、・コンソメ、・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)、◎ぱりんこ(未)、牛乳、レーズンソフトクッキー         | 574(466)<br>30.8(23.9)<br>20.0(17.2)<br>6.3(4.6) |
| 07<br>水 | ごはん、高野豆腐の卵とじ、小松菜とツナのごまマヨ和え、★豚汁                    | ・低脂肪牛乳、／・スナックパン、／・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、／・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、／・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、・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)、◎スナックパン(未)、牛乳、★大根めし、いんげん(おやつ) | 579(467)<br>24.3(20.0)<br>20.3(15.0)<br>3.0(2.1) |
| 08<br>木 | ごはん、ハンバーグ、★ほうれん草とマッシュルームのサラダ、スープ(キャベツ、人参、コーン、ツナ)  | ・牛乳、／・満月パン、／・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、／・ほうれん草、・マッシュルーム缶、・ベーコン、・オリーブ油、・砂糖、・酢、・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、／・ヨーグルト(無糖)、・バナナ、・もも缶、・みかん缶、・パイン缶、                                         | ◎牛乳(未)、◎満月パン(未)、牛乳、フルーツヨーグルト(おやつ)      | 577(467)<br>23.4(18.9)<br>23.2(18.4)<br>3.1(2.2) |
| 09<br>金 | あけぼのご飯、豚しゃぶサラダ、棒チーズ、★さつま汁                         | ・牛乳、／・ビスケット、／・米、・さけ(冷凍)、・だいこん(たくあん)、・えだまめ(冷凍)、・卵、・砂糖、・なたね油、・しょうゆ(うすくち)、・食塩、・ごま、／・豚肉(ロース)、・レタス、・きゅうり、・もやし、・コーン(冷凍)、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、・酢、／・棒チーズ、／・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、／・ホットケーキミックス、・抹茶、・甘納豆、・牛乳、             | ◎牛乳(未)、◎ハードビスケット(未)、牛乳、★抹茶蒸しパン         | 565(469)<br>27.4(21.8)<br>19.2(16.0)<br>2.2(1.8) |
| 10<br>土 | ごはん、鶏肉とコーンの炒め物、★かぼちゃといんげんのごま酢和え、すまし汁(生揚げ、玉ねぎ、わかめ) | ・米、／・鶏もも肉、・コーン(冷凍)、・たまねぎ、・ピーマン、・しょうゆ(こいくち)、・食塩、／・かぼちゃ、・いんげん(冷凍)、・こめみそ、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、・砂糖、・ごま、・酢、／・生揚げ、・たまねぎ、・わかめ(乾)、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、・食塩、                                                                                              |                                        | 316(238)<br>14.6(10.5)<br>4.9(3.5)<br>3.5(2.5)   |
| 12<br>月 | ごはん、焼肉風、梅サラダ、赤だし(玉ねぎ、なめこ、三つ葉)                     | ・牛乳、／・ジャンボコーン、／・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、／・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、・なめこ、・みつば、・赤みそ、・みりん、／・牛乳、／・米、・ちりめん、・ほうれん草、・しょうゆ(うすくち)、・食塩、                             | ◎牛乳(未)、◎ジャンボコーン(未)、牛乳、青菜ごはん            | 568(481)<br>20.1(16.6)<br>16.4(13.7)<br>3.2(2.3) |
| 13<br>火 | ごはん、★鯖の煮つけ、ひじきの白和え(油揚げ)、かき玉汁                      | ・牛乳、／・ぱりんこ、／・米、／・さば40g、・砂糖、・しょうゆ(こいくち)、・酒、・しょうがチューブ、／・ひじき、・絹ごし豆腐、・赤こんにゃく、・にんじん、・油揚げ、・いんげん、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、・砂糖、・食塩、・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、／・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)、◎ぱりんこ(未)、牛乳、とりめし(おやつ)           | 586(478)<br>25.8(20.5)<br>18.1(15.7)<br>2.7(2.0) |
| 14<br>水 | 大豆カレーライス、サラスパサラダ、スープ(玉ねぎ、コーン、ブロッコリー)              | ・低脂肪牛乳、／・野菜かりんどう、／・米、・ゆで大豆、・牛ひき肉、・豚ひき肉、・メークイン、・たまねぎ、・にんじん、・カレーパウダー、・牛乳、／・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、・コーン(冷凍)、・ブロッコリー(冷凍)、・コンソメ、・食塩、・パセリ粉、／・牛乳、／・食パン(10)、・いちごジャム、                                           | ◎低脂肪乳(未)、◎野菜かりんどう、牛乳、花サンド              | 565(472)<br>19.4(16.9)<br>17.9(14.3)<br>6.6(5.1) |
| 15<br>木 | ごはん、★鶏の生姜焼き、おから、みそ汁(里芋、しいたけ、もやし)                  | ・牛乳、／・おにぎりせんべい(銀しゃり)、／・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、／・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)、／・さといも(冷凍)、・しいたけ、・もやし、・こめみそ、・白ねぎ、／・牛乳、／・米、・さつまいも、・食塩、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、・酒、                   | ◎牛乳(未)、◎おにぎりせんべい(銀しゃり)、牛乳、さつま芋ご飯(おやつ)  | 569(474)<br>27.3(21.4)<br>13.2(13.0)<br>3.2(2.3) |
| 16<br>金 | ごはん、★鮭の南蛮漬け、ツナパンジー、中華風コーンスープ                      | ・牛乳、／・オレンジ、／・米、／・さけ40g、・片栗粉、・たまねぎ、・にんじん、・葉ねぎ、・酢、・砂糖、・食塩、・なたね油、／・ツナ油漬缶、・きゅうり、・ごま、・マヨネーズ、・しょうゆ(うすくち)、／・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、／・ヨーグルト(無糖)、・ホットケーキミックス、・砂糖、・卵、                                                           | ◎牛乳(未)、◎オレンジ(未)、牛乳、チーズケーキ風             | 589(476)<br>26.1(20.7)<br>21.3(17.0)<br>1.8(1.5) |
| 17<br>土 | ごはん、牛肉と糸こんにゃく、れ煮、★いんげんのごまよごし、みそ汁(さつま芋、玉ねぎ、しめじ)    | ・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)、／・いんげん、・にんじん、・ごま、・しょうゆ(こいくち)、・砂糖、／・さつまいも、・たまねぎ、・しめじ、・白ねぎ、・こめみそ、                                                                                                 |                                        | 316(238)<br>9.9(7.2)<br>8.8(6.2)<br>3.4(2.4)     |
| 19<br>月 | ごはん、厚揚げのそぼろ煮、ごぼうサラダ(ささみ)、みそ汁(大根 しめじ わかめ)          | ・牛乳、／・満月パン、／・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、／・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)、／・だいこん、・しめじ、・わかめ(乾)、・白ねぎ、・こめみそ、／・牛乳、／・無塩バター、・砂糖、・卵、・小麦粉、                                            | ◎牛乳(未)、◎満月パン(未)、牛乳、プレーンクッキー            | 565(472)<br>19.9(16.6)<br>21.7(17.9)<br>3.2(2.3) |
| 20<br>火 | ごはん、白身魚のおろし煮(未2/3)、青菜の煮浸し、みそ汁(人参、しいたけ、もやし)        | ・牛乳、／・クラッカー、／・米、／・かれい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、／・こまつな、・生揚げ、・にんじん、・しめじ、・みりん、・酒、・砂糖、・しょうゆ(うすくち)、／・にんじん、・しいたけ、・もやし、・こめみそ、・白ねぎ、／・牛乳、／・米、・もち米、・鶏ひき肉、・山菜、・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)、◎クラッカー(未)、牛乳、山菜おこわ              | 584(478)<br>23.0(18.8)<br>17.1(14.4)<br>2.4(1.8) |

# 献立表

| 日付      | 献立名                                                     | 材料名                                                                                                                                                                                                                                             | おやつ<br>(◎は9時おやつ)                       | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食物繊維                     |
|---------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 21<br>水 | ごはん、野菜オムレツ、グリルチキンサラダ、かぼちゃのミルクスープ                        | ・低脂肪牛乳、／・レーズンボール、／・米、／・メークイン、・ウインナー、・ピーマン、・たまねぎ、・卵、・砂糖、・食塩、・ケチャップ、／・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、・牛乳、・食塩、・パセリ粉、／・牛乳、／・コーン(冷凍)、・ホットケーキミックス、・牛乳、                                      | ◎低脂肪乳(未),<br>◎レーズンボール(未),牛乳,とうもろこし蒸しパン | 566(470)<br>23.3(20.0)<br>17.2(12.5)<br>4.0(2.8) |
| 22<br>木 | ごはん、豚肉とじゃが芋の炒め煮、ブロッコリーとツナのおかか和え、みそ汁(さつま芋、玉ねぎ、しめじ)       | ・牛乳、／・こんがりサクサク、／・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)、・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、／・さつま芋、・たまねぎ、・しめじ、・白ねぎ、・こめみそ、／・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        | 565(471)<br>20.1(16.5)<br>14.2(13.2)<br>6.2(4.4) |
| 23<br>金 | ごはん、★あじのさんが焼き、切り干し大根の煮物(鶏ひき肉) 調・減、すまし汁(ふ、玉ねぎ、えのき)       | ・牛乳、／・ぱりんこ、／・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、／・切り干しだいこん、・油揚げ、・にんじん、・干ししいたけ、・鶏ひき肉、・赤こんにゃく、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、・砂糖、・酒、／・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、／・小麦粉、・卵、・カルピス、・なたね油、・ベーキングパウダー                | ◎牛乳(未),◎ぱりんこ(未),牛乳,カルピスケーキ             | 592(471)<br>25.7(20.0)<br>18.8(15.8)<br>3.0(2.1) |
| 24<br>土 | ごはん、なすとピーマンのみそ炒め、★じゃが芋の梅肉和え、すまし汁(絹ごし、油揚げ、えのき)           | ・米、／・なす、・ピーマン、・にんじん、・牛ひき肉、・豚ひき肉、・こめみそ、・みりん、・砂糖、・食塩、・なたね油、／・メークイン、・うめびしお、・かいわれだいこん、・酢、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、／・絹ごし豆腐、・油揚げ、・えのきたけ、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、・食塩、                                                                                                 |                                        | 289(219)<br>9.4(6.9)<br>5.8(4.1)<br>5.6(3.9)     |
| 26<br>月 | ごはん、タンドリーチキン、キャベツのベーコンドレッシング和え、具だくさんスープ                 | ・牛乳、／・さつま芋、・砂糖、・しょうゆ(うすくち)、／・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)、／・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、／・豚ひき肉、・たまねぎ、・にんじん、・ピーマン、・メークイン、・食塩、・コンソメ、／・牛乳、／・にんじん、・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),◎ふかし芋,牛乳,人参マフィン                 | 567(476)<br>27.3(21.5)<br>20.3(16.3)<br>3.4(2.9) |
| 27<br>火 | あんかけうどん、イワシの唐揚げ(未2/3)、五目豆                               | ・米、／・ジャンボコーン、／・うどん、・はくさい、・たまねぎ、・しいたけ、・にんじん、・ピーマン、・豚肉(ばら)、・砂糖、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、・食塩、・片栗粉、／・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、・板こんにゃく、・いんげん、・しいたけ、・砂糖、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、／・牛乳、／・米、・ちりめん、・ごま、・茶飯ふりかけ              | ◎牛乳(未),◎ジャンボコーン(未),牛乳,じゃこご飯            | 574(469)<br>24.1(19.0)<br>20.1(16.2)<br>4.2(3.2) |
| 28<br>水 | ごはん、鶏の治部煮、ブロッコリーの和風マヨ和え、みそ汁(人参、しいたけ、もやし)                | ・低脂肪牛乳、／・ぼたぼた焼、／・米、／・鶏もも肉、・小麦粉、・しめじ、・ほうれんそう、・みりん、・砂糖、・しょうゆ(うすくち)、／・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、／・にんじん、・しいたけ、・もやし、・こめみそ、・白ねぎ、／・牛乳、／・もち米、・米、・たけのこ(ゆで)、・にんじん、・油揚げ、・えんどう(きぬさや)、・砂糖、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、・食塩、・酒、・こんぶ(だし用) | ◎低脂肪乳(未),◎ぼたぼた焼き(未),牛乳,竹の子おこわ(おやつ)     | 573(474)<br>26.3(21.5)<br>16.3(11.7)<br>4.1(3.0) |
| 29<br>木 | ごはん、豆腐と青菜のチャンプルー(卵なし)、もやしの中華風サラダ(ささ身)、ワンタンわかめスープ        | ・牛乳、／・シガービス、／・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、・きゅうり、・にんじん、・切り干しだいこん、・鶏ささ身、・酢、・砂糖、・食塩、・ごま油、／・ワンタンの皮、・わかめ(乾)、・黒さくらげ、・葉ねぎ、・中華あじ、・食塩、・ごま油、／・牛乳、／・ホットケーキミックス、・卵、・牛乳、・なたね油、                                  | ◎牛乳(未),◎シガービスケット(未),牛乳,ドーナツ            | 568(469)<br>20.8(16.9)<br>21.4(18.0)<br>2.7(1.9) |
| 30<br>金 | ごはん、さわらの梅焼き、かぼちゃの甘煮、すまし汁(卵、しいたけ、三つ葉)                    | ・牛乳、／・満月ポン、／・米、／・さわら40g、・みりん、・砂糖、・こめみそ、・うめびしお、・かつお節、・酒、／・かぼちゃ、・砂糖、・しょうゆ(こいくち)、・グリーンピース(冷凍)、／・卵、・しいたけ、・みつば、・しょうゆ(うすくち)、・食塩、・みりん、／・牛乳、／・みかん天然果汁、・水、・みかん缶、・アガー、・砂糖、／・ごまビスケット、                                                                      | ◎牛乳(未),◎満月ポン(未),牛乳,オレンジゼリー,ごまビスケット     | 586(467)<br>23.7(18.8)<br>16.4(13.4)<br>3.1(2.2) |
| 31<br>土 | 牛肉とごぼうの混ぜご飯(オイスターなし)、小松菜とコーンの和え物(コーン増量)、みそ汁(もやし、大豆、わかめ) | ・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)、／・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、／・ゆで大豆、・もやし、・わかめ(乾)、・白ねぎ、・こめみそ、                                                                                                                 |                                        | 286(223)<br>8.8(6.7)<br>10.6(8.4)<br>3.3(2.4)    |
|         |                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                        |                                                  |
|         |                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                        |                                                  |
|         |                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                        |                                                  |
|         |                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                        |                                                  |