



12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
	1	2	3	4	5	6
こんだて	★ちきんかれえ ・だいこんさらだ ・まかろにすうぶ	・ごはん ★さばのにつけ ・ちくぜんに ・みそしる	・ごはん ★からあげ ・きりぼしだいこんと はむのちゅうかあえ ・ちゅうかすうぶ	・ごはん ★ぶたにくとじゃがいもの ために ・はるさめのすのものの ・みそしる	・ごはん ★さけのしおやき ★ぶろっくりいのわふう まよあえ ★ぶたじる	★びびんぼう まぜごはん ★はつぼうさい ・わんたんわかめすうぶ ★ぶたじる
あさの おやつ	・ぎゅうにゅう ・しがあびすけつと	・ぎゅうにゅう ・ひとくちあげせん	・ていしぼうぎゅうにゅう ・やさいかりんとう	・ぎゅうにゅう ・りっつ	・ぎゅうにゅう ・すいいとばんぶきん	★しはんのおやつ☆
ひるの おやつ	・ぎゅうにゅう ★さけおにぎり	・ぎゅうにゅう ★もちもちいずばん	・ぎゅうにゅう ・さんさいごはん	・ぎゅうにゅう ・こおんぐりっつくきい	・ぎゅうにゅう ★ふれんちとおすと	★しはんのおやつ☆
エネルギー	未500kcal 以591kcal	未497kcal 以580kcal	未499kcal 以589kcal	未502kcal 以598kcal	未497kcal 以593kcal	未213kcal 以289kcal
	8	9	10	11	12	13
こんだて	じょうどうえ ・ごはん ★ぎゅうにくときのこの 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	・ごはん ★いわしのかばやき ・うめさらだ ・みそしる	・ごはん ★ぶたにくとたけのこの いためもの ・きんときまめのあまに ★さつまじる	・ごはん ★とりのしょうがやき ・あおなとかにかまの まよあえ ・みそしる	・ごはん ★こうやどうふのそぼろに ★いんげんとささみの ごまあえ ★せんばじる	・ごはん ★さわらのみそやき ★あおなのしらあえ ・すましじる
あさの おやつ	・ぎゅうにゅう ・さつまいものきなこふうみ	・ぎゅうにゅう ・ごまびすけつと	・ぎゅうにゅう ・ぼたぼたやき	・ぎゅうにゅう ・れえずんぼおる	・ぎゅうにゅう ・ぎんしゃりせんべい	★しはんのおやつ☆
ひるの おやつ	・ぎゅうにゅう ◆みるくぶりん&すなっくぼん	・ぎゅうにゅう ★すいいとぼてと	・ぎゅうにゅう ・ちゅうかそば	・ぎゅうにゅう ・ちゅうかおこわ	・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518kcal 以606kcal	未508kcal 以592kcal	未502kcal 以583kcal	未506kcal 以595kcal	未505kcal 以589kcal	未236kcal 以316kcal
	15	16	17	18	19	20
こんだて	・ごはん ★とりのじぶに ・ごぼうさらだ ・あかだし	★にくうどん ★ちくわのいそべあげ ・こまつなとつなの ごままよあえ	・ごはん ★あつやきたまご ・はくさいのにびたし ・みそしる	ばいきんぐ ・ごはん ★だいずはんばあぐ ・あおなのじゃこあえ ・みそしる	くりすますかい ・ごはん ★しろみぎかなのむにえる ★ぐりるちきんさらだ ・すうぶ	・ごはん ★だいこんとぶたにくの いためもの ・わふうこおるすろお ・みそしる
あさの おやつ	・ぎゅうにゅう ・まっしゅかぼちゃ	・ぎゅうにゅう ・ひとくちあげせん	・ぎゅうにゅう ・ええすこいん	・ぎゅうにゅう ・とかちすていっくばたあ	・ぎゅうにゅう ・りっつ	★しはんのおやつ☆
ひるの おやつ	・ぎゅうにゅう ・こくとうくきい	・ぎゅうにゅう ★さつまいもおこわ	・ぎゅうにゅう ・ほっとけえき	・ぎゅうにゅう ★にくみそまぜごはん	・ぎゅうにゅう ◆くりすますけえき	★しはんのおやつ☆
エネルギー	未497kcal 以602kcal	未495kcal 以575kcal	未499kcal 以591kcal	未498kcal 以580kcal	未507kcal 以605kcal	未248kcal 以330kcal
	22	23	24	25	26	27
こんだて	とうじ ・ごはん ★ちんじやおろおす ★かふうあえ ★ぶたにくとおしむぎの すうぶ	・こっぺばん ★さけふらい ★ほわいとしちゅう	きぼうほいく ・ごはん ★とりのあまからいため ・だいこんとつなの あえもの ★なっとうじる	きぼうほいく ★ぶたどん ★おから ・すましじる	きぼうほいく ・ごはん ★ほっけのしおやき ★やさしいため ・みそしる	きぼうほいく ・ごはん ★ぎゅうにくといんのしぐれに ・こまつなとまよしのあえもの ・すましじる
あさの おやつ	・ぎゅうにゅう ・ごまびすけつと	・ぎゅうにゅう ・まりいびすけつと	・ていしぼうぎゅうにゅう ・さつまいものきなこふうみ	・ぎゅうにゅう ・りっつ	・ぎゅうにゅう ・ひとくちあげせん	★しはんのおやつ☆
ひるの おやつ	・ぎゅうにゅう ◆★かぼちゃぞうすい	・ぎゅうにゅう ・おこのみやき	・ぎゅうにゅう ・なめしごはん	・ぎゅうにゅう ・はにいわしばん	・ぎゅうにゅう ★しいちきんごはん	★しはんのおやつ☆
エネルギー	未519kcal 以595kcal	未496kcal 以594kcal	未504kcal 以601kcal	未501kcal 以586kcal	未510kcal 以597kcal	未225kcal 以298kcal
	29	30	31	重点目標：風邪を予防する		
こんだて	きゅうえんぴ	きゅうえんぴ	きゅうえんぴ	～良質なたんぱく質やビタミンをしっかり摂って風邪を予防しよう。 良質なたんぱく質…肉、魚、卵、大豆、大豆製品、乳、乳製品etc.. 風邪予防や治療に役立つビタミンC…ブロッコリー、じゃが芋、かぼちゃ さつま芋、ピーマンetc…		
あさの おやつ						
ひるの おやつ						
エネルギー				★重点目標 ◆行事食		

※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

※()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12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月	チキンカレー,大根サラダ, マカロニスープ(豚ミンチ)	・牛乳、／・シガービス、／・米、鶏もも肉、たまねぎ、にんじん、メークイン、食塩、カルシウムと鉄分の多いミルク、カレールウ、／・だいこん、きゅうり、にんじん、かにかまぼこ、マヨネーズ、しょうゆ(うすくち)、食塩、／・マカロニ、キャベツ、たまねぎ、豚ひき肉、パセリ粉、コンソメ、食塩、／・牛乳、／・米、ごま、さけ(冷凍)、	◎牛乳(未),◎シガービスケット(未),牛乳,★鮭おにぎり	591(500) 22.0(18.0) 16.5(15.1) 4.3(3.1)
02火	ごはん,★鯖の煮つけ,筑前煮,みそ汁(揚げ、さつま芋ほうれん草)	・牛乳、／・ひとくちあげせん、／・米、／・さば40g、砂糖、しょうゆ(こいくち)、酒、しょうがチューブ、／・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、油揚げ、さつまいも、ほうれんそう、こめみそ、白ねぎ、／・牛乳、／・白玉粉、食塩、カルシウムと鉄分の多いミルク、粉チーズ、なたね油、	◎牛乳(未),◎ひとくちあげせん(未),牛乳,もちもちチーズパン	580(497) 27.6(21.9) 20.6(18.1) 2.0(1.5)
03水	ごはん,からあげ,★切り干し大根とハムの中華和え,中華スープ(チンゲン菜、きくらげ、人参)	・低脂肪牛乳、／・野菜かりんとう、／・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、ハム、きゅうり、にんじん、卵、食塩、なたね油、しょうゆ(うすくち)、食塩、／・チンゲンサイ、黒きくらげ、にんじん、ごま、中華だし(の素)、食塩、／・牛乳、／・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、	◎低脂肪乳(未),◎野菜かりんとう,牛乳,山菜ごはん	589(499) 24.1(20.5) 17.7(14.2) 2.3(1.9)
04木	ごはん,豚肉とじゃが芋の炒め煮,★春雨の酢の物(ささみ),みそ汁(かぼちゃ、小松菜、しめじ)	・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、／・はるさめ、きゅうり、にんじん、鶏ささ身、卵、砂糖、酢、砂糖、食塩、／・かぼちゃ、こまつな、しめじ、白ねぎ、こめみそ、／・牛乳、／・コーンリッツ、小麦粉、無塩バター、砂糖、牛乳、	◎牛乳(未),◎リッツ,牛乳,コーンリッツクッキー	598(502) 18.2(15.3) 20.4(18.2) 6.1(4.2)
05金	ごはん,鮭の塩焼き(未:2/3),ブロッコリーの和風マヨ和え,★豚汁	・牛乳、／・かぼちゃ、砂糖、／・米、／・さけ40g、食塩、／・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、／・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、／・食パン(6)、カルシウムと鉄分の多いミルク、砂糖、卵、	◎牛乳(未),◎スイートパンプキン(未),牛乳,フレンチトースト	593(497) 30.3(23.8) 19.6(15.8) 4.2(4.3)
06土	ビビンバ風混ぜご飯,八宝菜,ワンタンわかめスープ	・米、ほうれんそう、にんじん、もやし、ごま油、食塩、ごま、牛ひき肉、しょうゆ(こいくち)、砂糖、酒、おろしにんにく、ごま、／・豚肉(ばら)、はくさい、にんじん、ピーマン、しいたけ、たけのこ(ゆで)、食塩、しょうゆ(うすくち)、砂糖、酒、中華だし(の素)、ごま油、片栗粉、／・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、		289(213) 10.1(7.3) 13.0(9.1) 2.9(2.0)
08月	ごはん,牛肉ときのこの炒め物,○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)	・牛乳、／・さつまいも、砂糖、きな粉、／・米、／・牛肉(ばら)、牛肉(もも)、たまねぎ、にんじん、しいたけ、まいたけ、しめじ、食塩、しょうゆ(こいくち)、砂糖、酒、ごま油、／・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、／・生揚げ、たまねぎ、わかめ(乾)、しょうゆ(うすくち)、みりん、食塩、／・牛乳、／・牛乳、砂糖、アガー、みかん缶、／・スナックパン	◎牛乳(未),◎さつま芋のきな粉風味,牛乳,ミルクプリン,スナックパン	605(518) 21.1(17.5) 22.0(17.6) 3.5(3.4)
09火	ごはん,いわしのかば焼き,梅サラダ,みそ汁(絹ごし、油揚げ、わかめ)	・牛乳、／・ごまビスケット、／・米、／・いわし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、水、／・切り干しだいこん、きゅうり、ペーコン、うめびしお、しょうゆ(こいくち)、砂糖、／・絹ごし豆腐、油揚げ、わかめ(乾)、白ねぎ、こめみそ、／・牛乳、／・さつまいも、生クリーム、砂糖、無塩バター、	◎牛乳(未),◎ごまビスケット(未),牛乳,スイートポテト	592(508) 20.8(17.4) 22.5(19.5) 3.0(2.1)
10水	ごはん,豚肉と竹の子の炒め物,金時豆の甘煮,★さつま汁	・牛乳、／・ぼたぼた焼、／・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)、／・金時豆、砂糖、食塩、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、赤こんにゃく、こめみそ、／・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),◎ぼたぼた焼(未),牛乳,中華そば(おやつ)	583(502) 26.8(21.7) 18.0(15.7) 6.6(4.9)
11木	ごはん,★鶏の生姜焼き,★青菜とカニカマのマヨ和え,みそ汁(卵、かぼちゃ、玉ねぎ)	・牛乳、／・レーズンボール、／・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、／・ほうれんそう、かにかまぼこ、にんじん、マヨネーズ、しょうゆ(うすくち)、／・卵、かぼちゃ、たまねぎ、油揚げ、白ねぎ、こめみそ、／・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),◎レーズンボール(未),牛乳,★中華おこわ(おやつ)	595(506) 28.3(22.9) 17.2(14.9) 2.7(1.9)
12金	ごはん,高野豆腐のそぼろ煮,★いんげんとささみのごま和え,船場汁	・牛乳、／・おにぎりせんべい(銀しゃり)、／・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、／・いんげん、鶏ささ身、にんじん、しょうゆ(こいくち)、砂糖、ごま、／・さけ(冷凍)、だいこん、白ねぎ、油揚げ、こめみそ、／・牛乳、／・強力粉、小麦粉、きな粉、はちみつ、砂糖、カルシウムと鉄分の多いミルク、なたね油、卵、ペーキングパウダー、	◎牛乳(未),◎おにぎりせんべい(銀しゃり),牛乳,きなこカステラ	589(505) 27.1(21.7) 20.2(18.4) 3.6(2.6)
13土	ごはん,さわらのみそ焼き(未:2/3),青菜の白和え(油揚げ),すまし汁(ささみ、玉ねぎ、わかめ)	・米、／・さわら40g、しょうがチューブ、こめみそ、みりん、砂糖、葉ねぎ、／・こまつな、絹ごし豆腐、赤こんにゃく、にんじん、油揚げ、ごま、砂糖、みりん、しょうゆ(うすくち)、／・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、		316(236) 16.5(11.6) 8.0(5.6) 1.4(1.0)
15月	ごはん,鶏の治部煮,ごぼうサラダ(ささみ),赤だし(豆腐、なめこ、玉ねぎ)	・牛乳、／・かぼちゃ、粉チーズ、／・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)、／・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、／・小麦粉、無塩バター、黒砂糖、卵、牛乳、	◎牛乳(未),◎マッシュカボチャ,牛乳,黒糖クッキー	602(497) 25.1(21.2) 21.2(17.0) 3.8(4.1)
16火	肉うどん,★牛輪の磯辺揚げ(卵なし),小松菜とツナのごまマヨ和え	・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)、／・ちくわ、あおのり、小麦粉、牛乳、なたね油、／・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、／・牛乳、／・米、もち米、さつまいも、食塩、しょうゆ(うすくち)、みりん、砂糖、	◎牛乳(未),◎ひとくちあげせん(未),牛乳,さつま芋おこわ	575(495) 21.3(17.7) 19.9(17.9) 3.5(2.7)

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
17 水	ごはん,厚焼き卵,★白菜の煮浸し,みそ汁(切り干し大根、玉ねぎ、わかめ)	・牛乳、／・エースコイン、／・米、／・豚ひき肉、・にんじん、・たまねぎ、・卵、・葉ねぎ、・酒、・砂糖、・食塩、／・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)、／・切り干しだいこん、・たまねぎ、・わかめ(乾)、・白ねぎ、・こめみそ、／・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),◎エースコイン(未),牛乳,ホットケーキ(多め)	591(499) 23.9(18.6) 21.2(17.6) 2.2(1.5)
18 木	ごはん,○大豆ハンバーグ,青菜のじゃこ和え,みそ汁(さつまいも 大根、油揚げ)	・牛乳、／・十勝スティックバター、／・米、／・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、／・チンゲンサイ、・にんじん、・食塩、・ちりめん、・かつお節、・めんつゆ・3倍濃縮、・砂糖、／・油揚げ、・だいこん、・さつまいも、・白ねぎ、・こめみそ、／・牛乳、／・米、・豚ひき肉、・葉ねぎ、・酒、・砂糖、・しょうゆ(うすくち)、・こめみそ	◎牛乳(未),◎十勝スティックバター(未),牛乳,肉みそ混ぜごはん	580(498) 23.5(19.2) 18.0(16.5) 3.3(2.3)
19 金	ごはん,白身魚のムニエル,グリルチキンサラダ,スープ(ベーコン 玉ねぎ ブロッコリー)	・牛乳、／・リッツ、／・米、／・かれい 60g、・食塩、・小麦粉、・なたね油、／・鶏むね肉、・食塩、・レタス、・トマト、・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、・ブロッコリー(冷凍)、・コンソメ、・食塩、・パセリ粉、／・牛乳、／・米粉、・ベーキングパウダー、・調製豆乳、・砂糖、・なたね油、・生クリーム、・いちご、・みかん缶、・砂糖、	◎牛乳(未),◎リッツ(未),牛乳,クリスマスケーキ(米粉ケーキ)	605(507) 29.7(23.3) 21.1(18.6) 1.5(1.1)
20 土	ごはん,大根と豚肉の炒め物,和風コールスロー,みそ汁(マークイン、えのき、人参)	・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、／・キャベツ、・コーン(冷凍)、・ツナ油漬缶、・しょうゆ(うすくち)、・マヨドレ、・食塩、／・マークイン、・えのきたけ、・にんじん、・白ねぎ、・こめみそ、		325(244) 10.6(7.7) 10.8(7.6) 3.0(2.1)
22 月	ごはん,チンジャオロース,豚肉と押し麦のスープ,華風和え	・牛乳、／・ごまビスケット、／・米、／・ピーマン、・牛肉(ばら)、・牛肉(もも)、・干しいたけ、・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、／・豚肉(ばら)、・豚肉(もも)、・はるさめ、・白ねぎ、・しいたけ、・押麦、・中華だしの素、・食塩、・しょうゆ(こいくち)、・酒、／・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、／・牛乳、／・米、・かぼちゃ、・鶏ひき肉、・にんじん、・だいこん、・ごぼう、・葉ねぎ、・しょうゆ(うすくち)	◎牛乳(未),◎ごまビスケット,牛乳,かぼちゃ雑炊	595(519) 21.1(17.7) 18.1(17.1) 3.9(2.5)
23 火	ドックパン中、ドックパン小、鮭フライ,ホワイトシチュー(鶏肉)	・牛乳、／・マリービスケット、／・ドックパン中、／・ドックパン、／・さけ40g、・食塩、・小麦粉、・水、・パン粉、・なたね油、／・鶏もも肉、・たまねぎ、・にんじん、・マークイン、・コーン(冷凍)、・ブロッコリー(冷凍)、・マッシュルーム缶、・無塩バター、・牛乳、・シチューミックスクリーム、・小麦粉、／・牛乳、／・小麦粉、・食塩、・豚ひき肉、・卵、・キャベツ、・葉ねぎ、・なたね油、・お好みソース、・あおのり、	◎牛乳(未),◎マリービスケット,牛乳,お好み焼き	594(496) 30.2(24.2) 24.5(20.5) 5.8(4.0)
24 水	ごはん,鶏の旨辛炒め,大根とツナの和え物,納豆汁	・低脂肪牛乳、／・さつまいも、・砂糖、・きな粉、／・米、／・鶏もも肉、・たまねぎ、・砂糖、・みりん、・しょうゆ(こいくち)、・酒、・食塩、／・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、／・納豆、・しいたけ、・にんじん、・白ねぎ、・こめみそ、／・牛乳、／・米、・菜飯ふりかけ、	◎低脂肪乳(未),◎さつまいものきな粉風味,牛乳,菜めしごはん(おやつ)	601(504) 30.0(23.8) 16.6(11.5) 2.2(2.5)
25 木	豚丼,おから,すまし汁(はんぺん、三つ葉、玉ねぎ)	・牛乳、／・リッツ、／・米、・豚肉(ロース)、・たまねぎ、・しめじ、・糸こんにゃく、・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、／・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)、／・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、／・ホットケーキミックス、・はちみつ、・卵、・牛乳	◎牛乳(未),◎リッツ(未),牛乳,ハニー蒸しパン	586(501) 23.3(19.0) 17.0(15.8) 3.4(2.4)
26 金	ごはん,ほっけの塩焼き,野菜炒め,みそ汁(大豆、さつまいも、人参)	・牛乳、／・ひとくちあげせん、／・米、／・ほっけ40g、・食塩、／・豚肉(ばら)、・豚肉(もも)、・キャベツ、・もやし、・ピーマン、・たまねぎ、・にんじん、・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、・ごま、・砂糖、・しょうゆ(うすくち)、・酒、・食塩、	◎牛乳(未),◎ひとくちあげせん(未),牛乳,シーチキンご飯	597(510) 29.2(23.0) 18.4(16.6) 2.7(1.9)
27 土	ごはん,牛肉と糸こんにゃくのしぐれ煮,小松菜ともやしの和え物,すまし汁(ちくわ、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、・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、・もやし、・にんじん、・コーン(冷凍)、・しょうゆ(うすくち)、・砂糖、・食塩、／・ちくわ、・えのきたけ、・たまねぎ、・白ねぎ、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、・食塩、		298(225) 10.4(7.5) 7.7(5.5) 3.2(2.3)