

1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
1 こんだて	【今月の重点目標】 伝統料理や郷土料理に親しむ 家庭で伝統料理や郷土料理が 登場しやすい時期です。 古くから引き継がれてきた 料理に込められた願いを知りましょう。		1 きゅうえんび	2 きゅうえんび	3 きゅうえんび	4 きぼうほいく ・ごはん ・やきにくふう ・きゅうりとわかめの すのもの ・すまじる ☆しはんのおやつ☆
あさの おやつ ひるの おやつ エネルギー						☆しはんのおやつ☆ 未220kcal 以290kcal
5 こんだて	きぼうほいく ・ごはん ・とりのうまからいため ・ぶろっこりいのごますあえ ・みそしる	・ごはん ・しろみざかなの かれえむにえる ・さらすぱさらだ ・じやがいものぼたあじゆ	・ごはん ・ぎゅうにくといとこんの しぐれに ・もやしのいろどりあえ ・みそしる	・もちつき ★しょいめし ・かぼちゃのとろぼろに ◆ぶたじる ・ばなな(未満児のみ エネルギー調整のため)	・ごはん ・さけのなんばんづけ ・きりぼしだいこんと はむのちゅうかあえ ・わんたんわかめすうぶ	・ごはん ・ちぐさどうふ ・きやべつのしおこんぶあえ ・みそしる
あさの おやつ ひるの おやつ エネルギー	・ぎゅうにゅう ・ええすこいん	・ぎゅうにゅう ・ぎんしやりせんべい	・ぎゅうにゅう ・まっしゅかぼちや	・ぎゅうにゅう ・ぼたぼたやき	・ぎゅうにゅう ・しがあびすけっと	☆しはんのおやつ☆
6 こんだて	・ぎゅうにゅう ・なめしごはん	・ぎゅうにゅう ◆ななくさがゆ&みかん	・ぎゅうにゅう ・ろくくつきい	・ぎゅうにゅう ・いちごよおぐるとりっつ	・ぎゅうにゅう ・やさいりぞっと	14時で閉園の為なし
7 エネルギー	未496kcal 以584kcal	未513kcal 以577kcal	未499kcal 以586kcal	未497kcal 以595kcal	未507kcal 以599kcal	未227kcal 以301kcal
8 こんだて	せいじんのひ 	・ごはん ★こざかなのあめだき ★がめに ・みそしる	・ごはん ・ぶたにくとぴいまんの みそいため ・ちんげんさいとちくわの おかかあえ ・すまじる	・りくえすとめにゅう ・ごはん ◎からあげ ・きやべつのあえもの ・みそしる	・ごはん ・ぶりのてりやき ・あおなのにびたし ・みそしる	・しょくばん ・ほわいとしちゅう ・たまごさらだ
9 あさの おやつ ひるの おやつ エネルギー	・ぎゅうにゅう ・やさいかりんとう	・ぎゅうにゅう ・とかちすていっぱたあ	・ぎゅうにゅう ・ひとくちあげせん	・ぎゅうにゅう ・ごまびすけっと	・ぎゅうにゅう ・ぎゅうにゅう	☆しはんのおやつ☆
10 ひるの おやつ エネルギー	・ぎゅうにゅう ・ちいすまふいん	・ぎゅうにゅう ・さつまいもごはん	・ぎゅうにゅう ★ほらがいだんご	・ぎゅうにゅう ★やきさばにゅうめん	・ぎゅうにゅう 未496kcal 以586kcal	☆しはんのおやつ☆
11 エネルギー	未499kcal 以586kcal	未510kcal 以594kcal	未496kcal 以586kcal	未496kcal 以583kcal	未496kcal 以583kcal	未222kcal 以303kcal
12 こんだて	20 りくえすとめにゅう ・まあぼおどん ・もやしとささみのさらだ ・ぶたにくとおしむぎの すうぶ	21 ・ごはん ・さわらのしおやき ・かんぴょうとさといもの にもの ・みそしる	22 りくえすとめにゅう ・ちいずかれえ ・かぼちゃとまめの さらだ ・すうぶ	23 りくえすとめにゅう ・あんかけうどん ・さつまいものてんぶら ・ぶろっこりいの わふうまよあえ	24 りくえすとめにゅう ・ごはん ・さばのごまだれやき ・おから ・みそしる	25 ・ひじきごはん ・だいこんのそぼろに ・みそしる
13 あさの おやつ ひるの おやつ エネルギー	・ぎゅうにゅう ・さつまいものきなこふうみ	・ぎゅうにゅう ・ええすこいん	・ぎゅうにゅう ・ひねりあげ	・ぎゅうにゅう ・しがあびすけっと	・ぎゅうにゅう ・ひとくちあげせん	☆しはんのおやつ☆
14 ひるの おやつ エネルギー	・ぎゅうにゅう ◎りんごぜりい&はあとびすけっと	・ぎゅうにゅう ・しいちきんごはん	・ぎゅうにゅう ◎★でっちようかん	・ぎゅうにゅう ◎おこわ	・ぎゅうにゅう ◎はにいむしばん	☆しはんのおやつ☆
15 エネルギー	未516kcal 以587kcal	未499kcal 以581kcal	未506kcal 以582kcal	未504kcal 以595kcal	未497kcal 以586kcal	未201kcal 以284kcal
16 こんだて	27 りくえすとめにゅう ・ごはん ・ぎゅうにくとじやがいもの いたために ・いんげんのごまよごし ・みそしる	28 ・ごはん ・あじのたつたあげ ・れんこんさらだ ・みそしる	29 ・ごはん ・こうやどうふの たまごとじ ・ぴいまんのつなあえ ・みそしる	30 ・ごはん ・やさいおむれつ ・ぐりるちきんさらだ ・すうぶ	31 ・ごはん ・とりのすきやきふうに ・ほうれんそうと ・まっしゅるうむのさらだ ★いしかりじる	
17 あさの おやつ ひるの おやつ エネルギー	・ぎゅうにゅう ・すいいとぱんぶきん	・ぎゅうにゅう ・ごまびすけっと	・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 ・はあとびすけっと	
18 ひるの おやつ エネルギー	・ぎゅうにゅう ◎こおんぐりつつくさ	・ぎゅうにゅう ・うめおにぎり	・ぎゅうにゅう ・きなことおすと	・ぎゅうにゅう ★いとこに	・ぎゅうにゅう ・つなびらふ	
19 エネルギー	未497kcal 以605kcal	未498kcal 以591kcal	未496kcal 以599kcal	未513kcal 以581kcal	未502kcal 以591kcal	

*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 2024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

◆行事食

★今月の重点目標

◎誕生児リクエストメニュー



献 立 表

2025年01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
04 土	ごはん,焼肉風,きゅうりとわかめの酢の物,すまし汁(ふ、もやし、油揚げ)	・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、／・きゅうり、・わかめ(乾)、・ごま、・砂糖、・酢、・食塩、・しょうゆ(うすくち)、／・焼ぶ、・もやし、・油揚げ、・しょうゆ(うすくち)、・食塩、・みりん、		290(220) 10.3(7.5) 7.9(5.6) 1.8(1.3)
06 月	ごはん,鶏の旨辛炒め,プロシコリーのごま酢和え,みそ汁(もやし、にんじん、さつまいも)	・牛乳、／・エースコイン、／・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、／・プロシコリー(冷凍)、・さつまいも、・白ねぎ、・砂糖、・しょうゆ(こいくち)、・ごま、・もやし、・にんじん、・さつまいも、・白ねぎ、・ごめみそ、／・牛乳、／・米、・菜飯ふりかけ、	◎牛乳(未),◎エースコイン(未),牛乳,菜めしごはん(おやつ)	584(496) 29.9(22.9) 12.7(12.2) 2.8(2.0)
07 火	ごはん,白身魚のカレームニエル,サラスパサラダ,じゃが芋のポタージュ	・牛乳、／・おにぎりせんべい(銀しゃり)、／・米、／・かれい60g、・食塩、・カレー粉、・小麦粉、・なたね油、／・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)、／・だんしゃく、・たまねぎ、・パセリ粉、・砂糖、・食塩、・無塩バター、・ホワイトソース、・牛乳、・コンソメ、／・牛乳、／・米、・七草、・食塩、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、／・みかん、	◎牛乳(未),◎おにぎりせんべい(銀しゃり),牛乳,七草粥,みかん	577(513) 27.8(22.1) 15.5(16.1) 5.3(3.6)
08 水	ごはん,牛肉と糸こんのしぐれ煮,もやしの彩り和え(鶏ミンチ&コーン),みそ汁(揚げ、白菜、わかめ)	・牛乳、／・かぼちゃ、・粉チーズ、／・米、／・牛肉(もも)、・牛肉(ばら)、・糸こんにやく、・にんじん、・ゆで大豆、・グリンピース、・砂糖、・酒、・みりん、・しょうゆ(こいくち)、／・もやし、・にら、・にんじん、・鶏ひき肉、・食塩、・コーン(冷凍)、・しょうゆ(こいくち)、・砂糖、・ごま、・油揚げ、・はくさい、・わかめ(乾)、・白ねぎ、・ごめみそ、／・牛乳、／・小麦粉、・無塩バター、・砂糖、・卵、・牛乳、・干し椎どう、	◎牛乳(未),◎マッシュかぼちゃ,牛乳,★ロッククッキー	586(499) 19.6(17.5) 23.0(18.8) 3.7(4.1)
09 木	しょいめし(滋賀の郷土料理),かぼちゃの鶏そぼろ煮,豚汁,バナナ	・牛乳、／・ぼたぼた焼、／・米、・鶏もも肉、・油揚げ、・にんじん、・干ししいたけ、・ごぼう、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、・食塩、／・かぼちゃ、・鶏ひき肉、・砂糖、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、・片栗粉、／・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、・ごめみそ、・もち、／・バナナ、／・牛乳、／・ヨーグルト(無精)、・いちごジャム、／・リツ、	◎牛乳(未),◎ぼたぼた焼き(未),牛乳,いちごヨーグルトリツ	595(497) 22.7(18.3) 18.4(16.3) 3.3(2.7)
10 金	ごはん,★鮭の南蛮漬け,★切り干し大根とハムの中華和え,ワンタンわかめスープ	・牛乳、／・シガービス、／・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、／・切り干したいこん、・ハム、・きゅうり、・にんじん、・卵、・なたね油、・しょうゆ(うすくち)、・食塩、／・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、／・米、・牛乳、・粉チーズ、・ベーコン、・たまねぎ、・ピーマン、・トマト、・にんじん、・食塩、・コンソメ、・水	◎牛乳(未),◎シガービスケット(未),牛乳,野菜リゾット	599(507) 26.5(21.3) 19.6(17.3) 2.8(2.0)
11 土	ごはん,千草豆腐,キャベツの塩昆布和え,みそ汁(大根 しめじ 人参)	・米、／・卵、・絹ごし豆腐、・豚ひき肉、・牛ひき肉、・しいたけ、・ほうれんそう、・にんじん、・葉ねぎ、・砂糖、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、／・キャベツ、・塩こんぶ、・食塩、／・だいこん、・しめじ、・にんじん、・白ねぎ、・ごめみそ、		301(227) 12.4(8.9) 8.3(5.8) 2.2(1.5)
14 火	ごはん,★小魚のあめ炊き(わかさぎ),★がめ煮×1.1,みそ汁(卵、かぼちゃ、えのき)	・牛乳、／・野菜かりんとう、／・米、／・わかさぎ、・酒、・砂糖、・しょうゆ(こいくち)、・しょうがチューブ、／・鶏もも肉、・にんじん、・生揚げ、・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、／・卵、・かぼちゃ、・えのきのたけ、・油揚げ、・白ねぎ、・ごめみそ、／・牛乳、／・小麦粉、・粉チーズ、・無塩バター、・卵、・砂糖、・牛乳、・ベーキングパウダー	◎牛乳(未),◎野菜かりんとう,牛乳,チーズマフィン	586(499) 24.3(19.5) 20.2(18.2) 2.5(2.0)
15 水	ごはん,豚肉とピーマンのみそ炒め,チングン菜と竹輪のおかか和え,すまし汁(絹ごし、油揚げ、とろろ)	・牛乳、／・十勝ステックバター、／・米、／・豚肉(ばら)、・豚肉(もも)、・ピーマン、・たまねぎ、・にんじん、・ごめみそ、・食塩、・砂糖、／・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、／・絹ごし豆腐、・油揚げ、・とろろこんぶ、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、・食塩、／・牛乳、／・米、・さつまいも、・食塩、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、・砂糖、・ごましおぶりかけ、	◎牛乳(未),◎十勝ステックバター(未),牛乳,さつま芋ごはん	594(510) 22.0(18.3) 18.3(16.8) 2.4(1.7)
16 木	ごはん,からあげ,キャベツの和え物,みそ汁(大豆、玉ねぎ、しいたけ)	・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、／・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)、／・だいだいず水煮缶詰、・たまねぎ、・しいたけ、・ごめみそ、・白ねぎ、／・牛乳、／・小麦粉、・ホットケーキミックス、・水、・こしあん(生)、・小麦粉、	◎牛乳(未),◎ひとくちあげせん(未),牛乳,ほらがい団子	586(496) 25.0(20.2) 17.0(15.6) 3.4(2.4)
17 金	ごはん,ぶりの照り焼き,青菜の煮浸し,みそ汁(メーケイン、人参、揚げ)	・牛乳、／・ごまビスケット、／・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、／・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)、／・メーケイン、・にんじん、・油揚げ、・白ねぎ、・ごめみそ、／・牛乳、／・さば40g、・干しうめん、・葉ねぎ、・しょうゆ(うすくち)、・食塩、・砂糖、・みりん、	◎牛乳(未),◎ごまビスケット(未),牛乳,焼さばにゅうめん	583(496) 29.0(23.1) 22.0(19.5) 3.0(2.0)
18 土	食パン,ホワイトシチュー(鶏肉),卵サラダ	・食パン(6)、／・鶏もも肉、・たまねぎ、・にんじん、・メーケイン、・コーン(冷凍)、・プロシコリー(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、／・卵、・レタス、・きゅうり、・角チーズ、・マヨネーズ、・ヨーグルト(無糖)、・食塩、		303(222) 13.1(9.6) 9.6(6.9) 6.9(5.0)
20 月	マーボー丼,もやしとささ身のサラダ,豚肉と押し麦のスープ	・牛乳、／・さつまいも、・砂糖、・きな粉、／・米、・絹ごし豆腐、・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)、・ごめみそ、・食塩、・砂糖、・ケチャップ、・ごま油、・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、／・りんご天然果汁、・水、・アガー、・砂糖、／・ビスケット	◎牛乳(未),◎さつま芋のきな粉風味,牛乳,りんごゼリー,ハードビスケット	587(516) 23.9(20.2) 19.3(16.5) 2.9(2.8)
21 火	ごはん,○鰯の塩焼き,かんぴょうと里芋の煮物,みそ汁(えのき、人参、わかめ)	・牛乳、／・エースコイン、／・米、／・さわら40g、・食塩、／・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、／・えのきのたけ、・にんじん、・わかめ(乾)、・ごめみそ、・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),◎エースコイン(未),牛乳,シーチキンご飯	581(499) 25.5(20.5) 16.2(14.8) 2.6(1.8)

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
22 水	チーズカレー,かぼちゃと豆のサラダ,スープ(キャベツ、人参、コーン、ベーコン)	・牛乳、／・ひねりあげ、／・米、・牛ひき肉、・豚ひき肉、・マークイン、・たまねぎ、・にんじん、・カレールウ、・牛乳、・とろけるチーズ、／・かぼちゃ、・きゅうり、・うずら豆、・ハム、・マヨネーズ、・食塩、／・キャベツ、・にんじん、・コーン(冷凍)、・ベーコン、・パセリ粉、・コンソメ、・食塩、／・牛乳、／・こしあん(生)、・上新粉、・水、	◎牛乳(未),◎ひねりあげ(未),牛乳,でっちようかん(x 1.1)	582(506) 22.3(18.7) 20.7(18.7) 8.0(5.9)
23 木	あんかけうどん,さつま芋の天ぷら,ブロッコリーの和風マヨ和え	・牛乳、／・シガービス、／・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、／・さつまいも、・小麦粉、・卵、・食塩、・あおのり、・なたね油、・水、／・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、／・牛乳、／・米、・もち米、・牛ひき肉、・にんじん、・油揚げ・みりん、・しょうゆ(いくち)、・酒、・食塩、・ごま油	◎牛乳(未),◎シガービスケット,牛乳,おこわ	595(507)(504) 19.8(16.3) 24.4(19.6) 4.8(3.6)
24 金	ごはん,鯖のゴマだれ焼き,おから,みそ汁(ふ、玉ねぎ、えのき)	・牛乳、／・ひとくちあげせん、／・米、／・さば40g、・酒、・砂糖、・みりん、・しょうゆ(うすくち)、・ごま、・さつまいも、・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)、／・焼ふ、・たまねぎ、・えのきたけ、・白ねぎ、・こめみそ、／・牛乳、／・ホットケーキミックス、・はちみつ、・卵、・カルシウムと鉄分の多いミルク、	◎牛乳(未),◎ひとくちあげせん(未),牛乳,ハニー蒸しパン	586(497) 25.5(20.3) 19.5(17.0) 2.5(1.8)
25 土	ひじきご飯(油揚げ),大根のそぼろ煮(×1.2),みそ汁(大豆、玉ねぎ、しいたけ)	・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(いくち)、／・だいこん、・豚ひき肉、・砂糖、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、・片栗粉、／・だいすき水煮缶詰、・たまねぎ、・しいたけ、・こめみそ、・白ねぎ、		284(201) 10.2(7.1) 6.9(4.8) 2.6(1.9)
27 月	ごはん,牛肉とじゃが芋の炒め煮,★いんげんのごまよごし,みそ汁(厚揚げ、切干大根、人参)	・牛乳、／・かぼちゃ、・砂糖、／・米、／・マークイン、・牛肉(ばら)、・牛肉(もも)、・白ねぎ、・しょうがチューブ、・しょうゆ(うすくち)、・酒、・食塩、／・いんげん、・にんじん、・ごま、・しょうゆ(いくち)、・砂糖、／・生揚げ、・切り干しだいこん、・にんじん、・白ねぎ、・こめみそ、／・牛乳、／・コーングリット、・小麦粉、・無塩バター、・砂糖、・カルシウムと鉄分の多いミルク、	◎牛乳(未),◎スイートパンプキン(未),牛乳,コーニングリットクッキー	605(497) 17.6(15.0) 23.4(17.8) 7.3(6.5)
28 火	ごはん,あじの竜田揚げ,れんこんサラダ(ささみ),みそ汁(里芋、しいたけ、油揚げ)	・牛乳、／・ごまビスケット、／・米、／・あじ40g、・しょうがチューブ、・しょうゆ(いくち)、・砂糖、・みりん、・片栗粉、・なたね油、／・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、／・さといも、・しいたけ、・油揚げ、・白ねぎ、・こめみそ、／・牛乳、／・米、・うめびしお、・食塩、	◎牛乳(未),◎ごまビスケット(未),牛乳,うめおにぎり	591(498) 21.8(18.5) 16.9(15.0) 1.7(1.3)
29 水	ごはん,高野豆腐の卵とじ,ピーマンのツナあえ,みそ汁(もやし、大豆、わかめ)	・牛乳、／・野菜かりんとう、／・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(いくち)、・酢、／・ゆで大豆、・もやし、・わかめ(乾)、・白ねぎ、・こめみそ、／・牛乳、／・食パン(6)、・マーマリン、・きな粉、・砂糖、	◎牛乳(未),◎野菜かりんとう,牛乳,きなこトースト	599(496) 24.5(19.4) 22.0(19.0) 5.7(4.1)
30 木	ごはん,野菜オムレツ,グリルチキンサラダ,スープ(玉ねぎ、コーン、ブロッコリー)	・牛乳、／・リツ、／・米、／・マークイン、・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、／・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、／・あずき(乾)、・さつまいも、・小麦粉、・水、・砂糖、・食塩、	◎牛乳(未),◎リツ(未),牛乳,いとこ煮(おやつ)	581(513) 23.9(19.6) 16.0(16.0) 7.3(5.3)
31 金	ごはん,鶏のすき焼き風煮,★ほうれん草とマッシュルームのサラダ,石狩汁	・牛乳、／・ビスケット、／・米、／・鶏もも肉、・生揚げ、・たまねぎ、・白ねぎ、・焼ふ、・赤こんにゃく、・しいたけ、・しょうゆ(うすくち)、・砂糖、・酒、・みりん、／・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、／・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、／・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	◎牛乳(未),◎ハードビスケット(未),牛乳,ツナピラフ(おやつ)	591(502) 24.5(19.7) 17.1(14.7) 4.1(3.1)