

4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	1	2	3	4	5	
こんだて		きぼうはいく ・ごはん ・さばのしおやき ・こうやどうふのふくめに ・みそしる	きぼうはいく ・ごはん ・だいこんとぶたにくのいためもの ・ぶろっこりいとひじきのさらだ ・みそしる	・かれえらいす ・ちきんさらだ ・ばんぶきんすうぶ	・ごはん ・かわいいのからあげ ・もやしのいろどりあえ ・みそしる	・ごはん ・ちんじゃおろす ・ばんばんじい ・にらたますうぶ
あさのおやつ		・ぎゅうにゅう ・すなっくばん	・ていしぼうぎゅうにゅう ・ええすこいん	・ぎゅうにゅう ・ぱりんこ	・ぎゅうにゅう ・まりいびすけつと	☆しはんのおやつ☆
ひるのおやつ		・ぎゅうにゅう ・ゆかりごはん	・ぎゅうにゅう ・あんこときなこのけえき	・ぎゅうにゅう ・ふのらすく	・ぎゅうにゅう ・とりそぼろおにぎり	☆しはんのおやつ☆
エネルギー		未481kcal 以575kcal	未475kcal 以572kcal	未482kcal 以589kcal	未485kcal 以595kcal	未234kcal 以323kcal
ひ	7	8	9	10	11	12
こんだて	・ごはん ・ぶたにくとにらのいためもの ・きざみこんぶのもの ・あかだし	にゅうえんしき ・ごはん ・さけのてりやき ・ちくぜんに ・あつあげのとりみじる	◆せきはん ・にくじゃが ・きやべつのごまねえすあえ ・すましじる	りくえすとめにゅう ・ごはん ・とりのすきやきふうに ・ぴいまんのつなあえ ・みそしる	・ごはん ・あじのかばやき ・だいずときりほしだいこんのもの ・みそしる	・たまごさんど ・ふるうつよおぐると ・ぐだくさんすうぶ
あさのおやつ	・ぎゅうにゅう ・まんげつぽん	・ぎゅうにゅう ・おれんじ	・ていしぼうぎゅうにゅう ・ぎんしやりせんべい	・ぎゅうにゅう ・ぱりんこ	・ぎゅうにゅう ・こんがりさくさく	☆しはんのおやつ☆
ひるのおやつ	・ぎゅうにゅう ・なめしごはん	・ぎゅうにゅう ・ふれんちとおすと	・ぎゅうにゅう ・すたみなごはん	・ぎゅうにゅう ◎ぶどうぜりい&りっつ	・ぎゅうにゅう ・たけのこごはん	14時で閉園の為なし
エネルギー	未475kcal 以589kcal	未467kcal 以586kcal	未468kcal 以584kcal	未474kcal 以576kcal	未485kcal 以577kcal	未194kcal 以289kcal
ひ	14	15	16	17	18	19
こんだて	・ごはん ・こうやどうふのそぼろに ・きやべつとさつまあげのまよあえ ・みそしる	・ごはん ・さわらのみそやき ・なっとうあえ ・すましじる	・やさいたつぶりペンね ・みもざさらだ ♥とうにゅうちきんすうぶ	わくわくべんとう ・ごはん ・ぎゅうにくときこのいためもの ・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 ・ししゃもてんぷら ・はくさいのにびたし ・ぶたじる	・ごはん ・いもに ・いんげんとささみのごまあえ ・みそしる
あさのおやつ	・ぎゅうにゅう ・ぼたぼたやき	・ぎゅうにゅう ・はあどびすけつと	・ていしぼうぎゅうにゅう ・まっしゅかぼちゃ	・ぎゅうにゅう ・じゃんぼこおん	・ぎゅうにゅう ・まんげつぽん	☆しはんのおやつ☆
ひるのおやつ	・ぎゅうにゅう ・ろくくつきい	・ぎゅうにゅう ・さけごはん	・ぎゅうにゅう ・でつちようかん	・ぎゅうにゅう ・ちゃあはん	・ぎゅうにゅう ・きなこかすてら	☆しはんのおやつ☆
エネルギー	未477kcal 以576kcal	未479kcal 以568kcal	未467kcal 以581kcal	未482kcal 以582kcal	未482kcal 以591kcal	未229kcal 以303kcal
ひ	21	22	23	24	25	26
こんだて	・ごはん ・だいずはんぱあぐ ・こおるすろおさらだ ・すうぶ	・ごはん ・さばのごまだれやき ・れんこんのきんぴら ・みそしる	・ごはん ・ひじきいりあつやき ・たまご ・ほうれんそうともやしの ・ごまあえ ・すましじる	・ごはん ・ぶたのしょうがやき ・しらあえ ・みそしる	・ごはん ・さけのちゃんちゃんやき ・うずらまめのあまに ・かきたまじる	・たきこみごはん ・かぼちゃのとりそぼろに ・すましじる
あさのおやつ	・ぎゅうにゅう ・ぱりんこ	・ぎゅうにゅう ・こんがりさくさく	・ていしぼうぎゅうにゅう ・とかすていつくばたあ	・ぎゅうにゅう ・くらつかあ	・ぎゅうにゅう ・じゃんぼこおん	☆しはんのおやつ☆
ひるのおやつ	・ぎゅうにゅう ・さんさいごはん	・ぎゅうにゅう ・ごへいもち	・ぎゅうにゅう ・こおるぐりつつくつきい	・ぎゅうにゅう ・えだまめとちりめんのごはん	・ぎゅうにゅう ・くろごまさんど	☆しはんのおやつ☆
エネルギー	未475kcal 以567kcal	未473kcal 以581kcal	未469kcal 以589kcal	未478kcal 以582kcal	未484kcal 以577kcal	未209kcal 以273kcal
ひ	28	29	30	今月の重点目標…新しい環境での食事に慣れる ～新しい環境の中で不安や緊張を感じやすい時期です。 友だちと一緒にリラックスして食事をしましょう。		
こんだて	りくえすとめにゅう ・ごはん ◎からあげ ・ぶろっこりいと ・だいずのさらだ ・けんちんじる	しょうわのひ 	・ごはん ・まあぼお豆腐 ・むしどりのちゅうかあえ ・わんたんすうぶ			
あさのおやつ	・ぎゅうにゅう ・まんげつぽん		・ていしぼうぎゅうにゅう ・すいいとばんぶきん			
ひるのおやつ	・ぎゅうにゅう ◎ぶりん&ええすこいん		・ぎゅうにゅう ・はにいわしばん			
エネルギー	未481kcal 以587kcal		未472kcal 以575kcal			

◎誕生児リクエストメニュー ◆行事食 ♥新メニュー

たいしょうぐんひかりこどもえん

※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



献立表

2025年04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 火	ごはん、鯖の塩焼き(未:2/3),高野豆腐の含め煮,みそ汁(かぼちゃ、小松菜、しめじ)	・牛乳、／・スナックパン、／・米、／・さば40g、・食塩、／・凍り豆腐、・にんじん、・干しいたけ、・さといも、・えんどう(きぬさや)、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、・砂糖、・酒、／・かぼちゃ、・こまつな、・しめじ、・白ねぎ、・こめみそ、／・牛乳、／・米、・ゆかり、	◎牛乳(未),◎スナックパン(未),牛乳,ゆかりごはん(おやつ)	575(481) 23.4(19.0) 16.1(14.6) 2.3(1.7)
02 水	ごはん、大根と豚肉の炒め物,ブロッコリーとひじきのサラダ(ささみ),みそ汁(さつまいも 玉ねぎ、油揚げ)	・低脂肪牛乳、／・エースコイン、／・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)、・マヨネーズ、・ひじき、・鶏ささ身、・食塩、／・油揚げ、・たまねぎ、・さつまいも、・白ねぎ、・こめみそ、／・牛乳、／・こしあん(生)、・牛乳、・なたね油、・ホットケーキミックス、・きな粉、	◎低脂肪乳(未),◎エースコイン(未),牛乳,あんこときなのケーキ	572(475) 23.5(19.6) 20.8(15.5) 5.6(4.0)
03 木	カレーライス,チキンサラダ(胸肉),パンプキンスープ	・牛乳、／・ぱりんこ、／・米、・牛ひき肉、・豚ひき肉、・メークイン、・たまねぎ、・にんじん、・カレールウ、・牛乳、／・鶏むね肉、・食塩、・キャベツ、・にんじん、・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、・砂糖、・食塩、・無塩バター、・ホワイトソース、・牛乳、・コンソメ、／・牛乳、／・焼ふ、・砂糖、・マーガリン、	◎牛乳(未),◎ぱりんこ(未),牛乳,★ふのラスク	589(482) 22.3(17.9) 23.9(19.9) 5.1(3.8)
04 金	ごはん、カレイの唐揚げ(未:2/3),もやしの彩り和え(ささ身&コーン),みそ汁(白菜 さつま芋 あげ)	・牛乳、／・マリービスケット、／・米、／・かれい60g、・小麦粉、・片栗粉、・なたね油、・食塩、／・もやし、・にら、・にんじん、・鶏ささ身、・コーン(冷凍)、・しょうゆ(こいくち)、・砂糖、・ごま、／・はくさい、・さつまいも、・油揚げ、・こめみそ、・白ねぎ、／・牛乳、／・米、・鶏ひき肉、・酒、・砂糖、・しょうゆ(こいくち)、・みりん、・あおのり、・食塩、	◎牛乳(未),◎マリービスケット,牛乳,鶏そぼろおにぎり	595(485) 28.1(22.4) 17.0(13.5) 2.0(1.4)
05 土	ごはん、チンジャオロース,パンバンジー(1割増し),ニラたまスープ(もやし)	・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、／・鶏ささ身、・きゅうり、・ごま油、・こめみそ、・砂糖、・ごま、／・卵、・にら、・もやし、・中華だし、・素、・片栗粉、・食塩、		323(234) 14.8(9.5) 8.7(5.9) 2.4(1.6)
07 月	ごはん、豚肉とニラの炒め物,刻み昆布の煮物,赤だし(豆腐、なめこ、玉ねぎ)	・牛乳、／・満月パン、／・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、・ピーマン、・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、／・刻みこんぶ、・ゆで大豆、・油揚げ、・みりん、・しょうゆ(うすくち)、・砂糖、／・絹ごし豆腐、・なめこ、・たまねぎ、・白ねぎ、・赤みそ、・みりん、／・牛乳、／・米、・菜飯ふりかけ、	◎牛乳(未),◎満月パン(未),牛乳,菜めしごはん	589(475) 22.5(18.2) 18.2(14.9) 4.4(3.1)
08 火	ごはん、鮭の照り焼き(未満見2/3),筑前煮,厚揚げのとりみ汁	・牛乳、／・オレンジ、／・米、／・さけ40g、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、／・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、／・生揚げ、・豚ひき肉、・もやし、・にんじん、・白ねぎ、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、・食塩、・片栗粉、／・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),◎オレンジ(未),牛乳,フレンチトースト	586(467) 31.7(24.1) 15.8(13.1) 4.1(3.1)
09 水	赤飯,肉じゃが(×1.2),キャベツのごまネーズ和え,すまし汁(はんぺん、三つ葉、玉ねぎ)	・低脂肪牛乳、／・おにぎりせんべい(銀しやり)、／・米、・もち米、・あずき(乾)、・ごましおふりかけ、・食塩、／・牛肉(ばら)、・牛肉(もも)、・にんじん、・たまねぎ、・メークイン、・赤こんにゃく、・グリーンピース、・砂糖、・みりん、・しょうゆ(こいくち)、／・キャベツ、・ちくわ、・にんじん、・マヨネーズ、・ごま、・しょうゆ(こいくち)、／・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、／・米、・豚肉(ばら)、・豚肉(もも)、・ひじき、・にんじん、・さといも(冷凍)、・青しそ、・しょうゆ(こいくち)、	◎低脂肪乳(未),◎おにぎりせんべい(銀しやり),牛乳,スタミナごはん(おやつ)	584(468) 20.8(17.3) 19.6(14.9) 7.1(5.1)
10 木	ごはん、鶏のすき焼き風煮,ピーマンのツナあえ,みそ汁(もやし、大豆、わかめ)	・牛乳、／・ぱりんこ、／・米、／・鶏もも肉、・生揚げ、・たまねぎ、・白ねぎ、・焼ふ、・糸こんにゃく、・しいたけ、・しょうゆ(うすくち)、・砂糖、・酒、・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(こいくち)、・酢、／・ゆで大豆、・もやし、・わかめ(乾)、・白ねぎ、・こめみそ、／・牛乳、／・ぶどう天然果汁、・水、・アガー、・砂糖、／・リッツ、	◎牛乳(未),◎ぱりんこ(未),牛乳,ぶどうゼリー,リッツ	576(474) 24.3(19.3) 19.5(16.8) 3.7(2.6)
11 金	ごはん、あじのかば焼き,大豆と切り干し大根の煮物,みそ汁(厚揚げ、もやし、小松菜)	・牛乳、／・こんがりサクサク、／・米、／・あじ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、／・ゆで大豆、・切り干しだいこん、・にんじん、・油揚げ、・葉ねぎ、・砂糖、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、／・生揚げ、・もやし、・こまつな、・白ねぎ、・こめみそ、／・牛乳、／・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)、	◎牛乳(未),◎こんがりサクサク(未),牛乳,竹の子ご飯(おやつ)	577(485) 24.0(19.4) 16.9(14.9) 3.5(2.5)
12 土	卵サンド,★フルーツヨーグルト,具だくさんスープ	・食パン(10)、・卵、・きゅうり、・食塩、・マヨネーズ、／・ヨーグルト(無糖)、・バナナ、・もも缶、・みかん缶、・パン缶、／・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、		289(194) 11.1(7.3) 12.6(7.4) 3.7(2.7)
14 月	ごはん、高野豆腐のそぼろ煮,キャベツとさつま揚げのマヨ和え,みそ汁(さつま芋、玉ねぎ、えのき)	・牛乳、／・ぼたぼた焼、／・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、／・キャベツ、・さつま揚げ、・きゅうり、・にんじん、・マヨネーズ、・しょうゆ(うすくち)、／・さつまいも、・たまねぎ、・えのきたけ、・白ねぎ、・こめみそ、／・牛乳、／・小麦粉、・無塩バター、・砂糖、・卵、・牛乳、・干しぶどう、	◎牛乳(未),◎ぼたぼた焼(未),牛乳,★ロッククッキー	576(477) 19.1(15.7) 20.2(16.6) 3.1(2.2)
15 火	ごはん、さわらのみそ焼き(未:2/3),★納豆あえ,すまし汁(生揚げ、玉ねぎ、わかめ)	・牛乳、／・ビスケット、／・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、／・納豆、・もやし、・ほうれんそう、・にんじん、・しょうゆ(うすくち)、／・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、／・米、・ごま、・さけ(冷凍)、・食塩、・刻みのみり、	◎牛乳(未),◎ハードビスケット(未),牛乳,★鮭ごはん	568(479) 26.5(21.0) 15.5(13.7) 2.8(2.2)
16 水	野菜たっぷりペンネ,ミモザサラダ,豆乳チキンスープ	・低脂肪牛乳、／・かぼちゃ、・粉チーズ、／・ペンネ、・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、／・ブロッコリー(冷凍)、・ハム、・卵、・マヨネーズ、／・鶏もも肉、・にんじん、・キャベツ、・たまねぎ、・はくさい、・調製豆乳、・鶏がらスープ、・食塩、／・牛乳、／・こしあん(生)、・上新粉、・水、	◎低脂肪乳(未),◎マッシュカボチャ,牛乳,でっちゃん(×1.1)	581(467) 29.7(24.9) 21.6(15.5) 8.8(7.7)

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 木	ごはん、牛肉ときのこの炒め物、もやしとささ身のサラダ、豚肉と押し麦のスープ	・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、・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、／・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、・食塩、・しょうゆ(こいくち)、・酒、／・牛乳、／・米、・牛ひき肉、・豚(ひき肉)、・卵、・にんじん、・たまねぎ、・ピーマン、・食塩、・中華あじ、・なたね	◎牛乳(未),◎ジャンボコーン(未),牛乳,チャーハン(おやつ)	581(481) 22.4(18.1) 20.5(16.5) 3.5(2.3)
18 金	ごはん、ししゃもの天ぷら、★白菜の煮浸し、豚汁	・牛乳、／・満月ボン、／・米、／・ししゃも、・小麦粉、・水、・なたね油、／・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)、／・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、・糸こんにゃく、・白ねぎ、・こめみそ、／・牛乳、／・強力粉、・小麦粉、・きな粉、・はちみつ、・砂糖、・牛乳、・なたね油、・卵、・ベーキングパウダー、	◎牛乳(未),◎満月ボン(未),牛乳,きなこカステラ	591(482) 21.8(17.6) 22.4(17.8) 3.0(2.2)
19 土	ごはん、芋煮、★いんげんとささみのごま和え、みそ汁(もやし、人参、わかめ)	・米、／・さといも(冷凍)、・牛肉(ばら)、・牛肉(もも)、・糸こんにゃく、・白ねぎ、・しょうゆ(こいくち)、・砂糖、・酒、・食塩、／・いんげん、・鶏ささ身、・にんじん、・しょうゆ(こいくち)、・砂糖、・ごま、／・もやし、・にんじん、・わかめ(乾)、・白ねぎ、・こめみそ、		303(229) 11.8(8.5) 6.1(4.3) 2.5(1.8)
21 月	ごはん、○大豆ハンバーグ、コールスローサラダ×1.2、スープ(もやし、しめじ、ブロッコリー)	・牛乳、／・ぱりんこ、／・米、／・牛ひき肉、・豚ひき肉、・だいた煮煮缶詰、・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、／・キャベツ、・きゅうり、・にんじん、・コーン(冷凍)、・ハム、・マヨネーズ、・食塩、／・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、／・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),◎ぱりんこ(未),牛乳,山菜ごはん	567(475) 22.1(18.0) 17.7(15.5) 4.0(2.8)
22 火	ごはん、鯖のゴマだれ焼き、れんこんのきんぴら、みそ汁(ほうれん草、玉ねぎ、えのき)	・牛乳、／・こんがりサクサク、／・米、／・さば40g、・酒、・砂糖、・みりん、・しょうゆ(うすくち)、・ごま、／・れんこん、・ピーマン、・牛ひき肉、・赤こんにゃく、・にんじん、・砂糖、・みりん、・しょうゆ(こいくち)、・ごま、・ごま油、／・ほうれん草、・たまねぎ、・えのきたけ、・こめみそ、・白ねぎ、／・牛乳、／・砂糖、・米、・もち米、・こめみそ、・みりん、・砂糖、・なたね油、	◎牛乳(未),◎こんがりサクサク(未),牛乳,★五平餅	581(473) 22.5(18.0) 18.3(15.6) 2.2(1.5)
23 水	ごはん、厚焼き卵(ひじき)☆、ほうれん草ともやしの胡麻和え、すまし汁(ささみ、玉ねぎ、わかめ)	・低脂肪牛乳、／・十勝スティックバター、／・米、／・卵、・鶏ひき肉、・たまねぎ、・にんじん、・ひじき、・砂糖、・食塩、・酒、／・ほうれん草、・もやし、・ごま、・しょうゆ(こいくち)、・砂糖、／・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、／・牛乳、／・コーングリッツ、・小麦粉、・無塩バター、・砂糖、・牛乳、	◎低脂肪乳(未),◎十勝スティックバター(未),牛乳,コーングリッツクッキー	589(469) 20.8(17.7) 23.0(16.7) 3.8(2.6)
24 木	ごはん、豚の生姜焼き、白和え(油揚げ)、みそ汁(切干、玉ねぎ、わかめ)	・牛乳、／・クラッカー、／・米、／・豚肉(もも)、・豚肉(ばら)、・たまねぎ、・にんじん、・ピーマン、・しょうゆ(うすくち)、・砂糖、・酒、・しょうが、／・絹ごし豆腐、・糸こんにゃく、・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、／・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、／・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),◎クラッカー(未),牛乳,枝豆とちりめんのごはん	582(478) 24.0(19.5) 18.2(15.4) 3.1(2.4)
25 金	ごはん、鮭のちゃんちゃん焼き、うずら豆の甘煮、かき玉汁	・牛乳、／・ジャンボコーン、／・米、／・さけ40g、・エリンギ、・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、／・うずら豆、・砂糖、・食塩、・しょうゆ(うすくち)、／・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、／・食パン(6)、・ねりごま、・ガムシロップ、	◎牛乳(未),◎ジャンボコーン(未),牛乳,黒ごまサンド	577(484) 27.6(22.0) 15.6(13.3) 6.3(4.6)
26 土	炊き込みご飯、かぼちゃの鶏そぼろ煮、すまし汁(絹ごし、玉ねぎ、わかめ)	・米、・にんじん、・油揚げ、・しいたけ、・えのきたけ、・ちくわ、・鶏もも肉、・酒、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、・食塩、・ごま油、／・かぼちゃ、・鶏ひき肉、・砂糖、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、・片栗粉、／・絹ごし豆腐、・たまねぎ、・わかめ(乾)、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、・食塩、		273(209) 11.4(8.6) 5.4(4.0) 2.7(2.0)
28 月	ごはん、からあげ、ブロッコリーと大豆のサラダ、けんちん汁	・牛乳、／・満月ボン、／・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、／・ブロッコリー(冷凍)、・ゆで大豆、・ハム、・マヨネーズ、・食塩、／・にんじん、・ごぼう、・だいこん、・さといも(冷凍)、・白ねぎ、・しょうゆ(うすくち)、・食塩、・みりん、／・牛乳、／・プリンミックス、・牛乳、・水、／・エースコイン、	◎牛乳(未),◎満月ボン(未),牛乳,プリン,エースコイン	587(481) 25.9(21.2) 21.6(17.5) 3.6(2.5)
30 水	ごはん、マーボー豆腐、蒸し鶏の中華和え、★ワンタンスープ	・低脂肪牛乳、／・かぼちゃ、・砂糖、／・米、／・木綿豆腐、・牛ひき肉、・豚ひき肉、・たまねぎ、・にんじん、・しいたけ、・ピーマン、・食塩、・砂糖、・みりん、・しょうゆ(うすくち)、・片栗粉、・こめみそ、・ごま油、／・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、・ツナ油漬缶、・白ねぎ、・中華あじ、・食塩、・にんじん、／・牛乳、／・ホットケーキミックス、・はちみつ、・卵、・牛乳、	◎低脂肪乳(未),◎スイートパンプキン(未),牛乳,ハニー蒸しパン	575(472) 26.6(21.9) 16.6(11.3) 2.2(2.9)