



8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	どうようび
	【今月の重点目標】 旬の食材に興味を持つ ～夏野菜が旬を迎え、自分たちで育てた野菜を収穫して 食べたりしながら、野菜の旬を知りましょう～ <夏の旬の野菜> とうもろこし トマト なす きゅうり 枝豆 パプリカ ピーマン かぼちゃ 冬瓜 スズキーニ オクラ など			1	2	3
こんだて	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ★ぎゅうにくとびいまんのいためもの ・ひじきのしらあえ ・みそしる 			<ul style="list-style-type: none"> ごはん ・こうやどろふのふわふわに ★ほっけときゅうりのすのもの ・みそしる 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ・とりのすきやきふうに ★こまつなともやしのあえもの ・みそしる 	
あさのおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・ぎゅうにゅう ・しがあびすけつと ・ぎゅうにゅう ★じゃこごはん 			<ul style="list-style-type: none"> ・ぎゅうにゅう ・やさいかりんとう ・ぎゅうにゅう ★こおんぐりつつっきい 	<ul style="list-style-type: none"> ★しはんのおやつ★ ★しはんのおやつ★ 	
ひるのおやつ	◎誕生児リクエストメニュー ★重点目標 ♥新メニュー			未477kcal 以573kcal	未466kcal 以575kcal	未213kcal 以279kcal
エネルギー						
	5	6	7	8	9	10
こんだて	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ★とうがんとぶたにくのいためもの ★ぶろっこりいとつなのおかかあえ ・なつとうじる 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・さばのかれえむにえる ★ませどあんさらだ ♥★ずっきいにのすうぶ 	<ul style="list-style-type: none"> りくえすとめにゅう ・げんまいごはん ・とりのうまからいため ・かんぴょうと さといものにももの ・すましじる 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・まつかぜやき ★なすのごままよあえ ・かきたまじる 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・しろみざかなのおろしに ★はるさめのすのもの ・さつまじる 	<ul style="list-style-type: none"> きぼうほいく ・ちゅうかふうませごはん ★つなばんじい ・たまごとわかめのすうぶ
あさのおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・ぎゅうにゅう ・まんげつぼん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ぎゅうにゅう ・くらつかあ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ていしぼうぎゅうにゅう ・ぱりんこ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ぎゅうにゅう ★ふかしかぼちゃ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ぎゅうにゅう ・りっつ 	★しはんのおやつ★
ひるのおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・ぎゅうにゅう ・ぶりん&はあどびすけつと 	<ul style="list-style-type: none"> ・ぎゅうにゅう ・まっちゃやむしばん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ぎゅうにゅう ◎ちぢみ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ぎゅうにゅう ・あおなごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ぎゅうにゅう ・ばななけえき 	14時で閉園の為なし
エネルギー	未478kcal 以576kcal	未476kcal 以588kcal	未461kcal 以581kcal	未482kcal 以586kcal	未483kcal 以571kcal	未209kcal 以274kcal
	12	13	14	15	16	17
こんだて	<ul style="list-style-type: none"> ふりかえきゅうじつ 	<ul style="list-style-type: none"> きぼうほいく ・ごはん ・ちきんのちいずやき ・ぶろっこりいと だいたいのさらだ ・すうぶ 	<ul style="list-style-type: none"> きぼうほいく ・ぎゅうどん ★かぼちゃのあまに ★みそしる 	<ul style="list-style-type: none"> きぼうほいく ・ごはん ・まあほおどうふ ★ちゅうかきゅうり ・あおなのすうぶ 	<ul style="list-style-type: none"> きぼうほいく ・ごはん ・さけときのこのかおりやき ♥きやべつのごまねえずあえ ★みそしる 	<ul style="list-style-type: none"> きぼうほいく ・ごはん ★やさしいため ・じゃがいもの ばいにくあえ ・みそしる
あさのおやつ						
ひるのおやつ		<ul style="list-style-type: none"> ・ぎゅうにゅう ・じゃんぼおん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ていしぼうぎゅうにゅう ・しがあびすけつと 	<ul style="list-style-type: none"> ・ぎゅうにゅう ・こんがりさくさく 	<ul style="list-style-type: none"> ・ぎゅうにゅう ・ひねりあげ 	★しはんのおやつ★
エネルギー		未485kcal 以580kcal	未475kcal 以579kcal	未472kcal 以567kcal	未484kcal 以569kcal	未212kcal 以285kcal
	19	20	21	22	23	24
こんだて	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ★ぶたにくとなすのなべしぎ ・うずらまめのあまに ・すましじる 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・さわらのみそやき ・おから ・すましじる 	<ul style="list-style-type: none"> ★なつやさいかれえ ★さらすばさらだ ・れたすうぶ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・あつやきたまご ★だいたいのころころさらだ ・あかだし 	<ul style="list-style-type: none"> ・わかめうどん ・いわしのからあげ ・がめに 	<ul style="list-style-type: none"> ★たまごさんど ★ぐりるちきんさらだ ★ぐたくさんすうぶ ・ほうちいず
あさのおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・ぎゅうにゅう ・まっしゅぼと 	<ul style="list-style-type: none"> ・ぎゅうにゅう ・ごまびすけつと 	<ul style="list-style-type: none"> ・ていしぼうぎゅうにゅう ・くらつかあ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ぎゅうにゅう ・ええすこいん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ぎゅうにゅう ・とかちすていっくぼたあ 	★しはんのおやつ★
ひるのおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・ぎゅうにゅう ・ふるうつぜりい&りっつ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ぎゅうにゅう ・どおなつ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ぎゅうにゅう ・おこのみやき 	<ul style="list-style-type: none"> ・ぎゅうにゅう ・こんぶおにぎり 	<ul style="list-style-type: none"> ・ぎゅうにゅう ・ちゅうかごはん 	★しはんのおやつ★
エネルギー	未478kcal 以572kcal	未482kcal 以567kcal	未464kcal 以566kcal	未481kcal 以570kcal	未470kcal 以579kcal	未194kcal 以298kcal
	26	27	28	29	30	31
こんだて	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ★はるさめのいためもの ★きりぼしだいごんと はむのちゅうかあえ ・とうふのちゅうかすうぶ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・あじのさんがやき ・きざみこんぶのにももの ・すましじる 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・あつあげとじゃがいものそぼろ ♥ぶろっこりいの ごまずあえ ・みそしる 	<ul style="list-style-type: none"> りくえすとめにゅう ・ごはん ・とりのじぶに ♥★おくらとかまぼこの おかかあえ ★みそしる 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・さけふらい ・ほうれんそうと まっしゅるうむのさらだ ★かぼちゃの とうにゅうすうぶ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ★やきにくふう ★ごぼうさらだ ・すましじる
あさのおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・ぎゅうにゅう ・ぼたぼたやき 	<ul style="list-style-type: none"> ・ぎゅうにゅう ・ふかしいも 	<ul style="list-style-type: none"> ・ていしぼうぎゅうにゅう ・ぎんしゃりせんべい 	<ul style="list-style-type: none"> ・ぎゅうにゅう ・どうぶつびすけつと 	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・ぎゅうにゅう ・れもんとおすと 	<ul style="list-style-type: none"> ・ぎゅうにゅう ・にくみそませごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ぎゅうにゅう ・もちもちいずばん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ぎゅうにゅう ◎★やきそば 	<ul style="list-style-type: none"> ・ぎゅうにゅう ・ちいずけえきふう 	★しはんのおやつ★
エネルギー	未476kcal 以576kcal	未481kcal 以577kcal	未456kcal 以565kcal	未480kcal 以566kcal	未477kcal 以570kcal	未233kcal 以308kcal

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500kcal、3歳以上児590kcal 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

献立表

2024年08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 木	ごはん、牛肉とピーマンの炒め物、ひじきの白和え(油揚げ・ごまなし)、みそ汁(大豆、玉ねぎ、しいたけ)	・牛乳、/・シガービス、/・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、/・ひじき、・絹ごし豆腐、・板こんにやく、・にんじん、・油揚げ、・いんげん、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、・砂糖、/・だいず水煮缶詰、・たまねぎ、・しいたけ、・こめみそ、・白ねぎ、/・牛乳、/・米、・ちりめん、・ごま、・菜飯ふりかけ、	◎牛乳(未)、◎シガービスケット(未)、牛乳、じゃこご飯	575(478) 21.0(17.2) 16.4(14.7) 3.6(2.5)
02 金	ごはん、高野豆腐のふわふわ煮、ほっけときゅうりの酢の物、みそ汁(さつま芋、玉ねぎ、しめじ)	・牛乳、/・野菜かりんとう、/・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、/・ほっけ(開き干し)、・きゅうり、・にんじん、・レタス、・酢、・砂糖、・食塩、/・さつま芋、・たまねぎ、・しめじ、・白ねぎ、・こめみそ、/・牛乳、/・コーングリッツ、・小麦粉、・無塩バター、・砂糖、・牛乳、	◎牛乳(未)、◎野菜かりんとう、牛乳、コーングリッツクッキー	575(466) 18.0(15.0) 20.1(16.6) 3.7(2.6)
03 土	ごはん、鶏のすき焼き風煮、小松菜ともやしの和え物、みそ汁(かぼちゃ、玉ねぎ、油揚げ)	・米、/・鶏もも肉、・生揚げ、・たまねぎ、・白ねぎ、・焼ふ、・糸こんにやく、・しいたけ、・しょうゆ(うすくち)、・砂糖、・酒、・みりん、/・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、/・かぼちゃ、・油揚げ、・たまねぎ、・白ねぎ、・こめみそ、		279(213) 11.2(8.1) 3.6(2.6) 3.0(2.1)
05 月	ごはん、冬瓜と豚肉の炒め物、ブロッコリーとツナのおかか和え、納豆汁	・牛乳、/・満月ポン、/・米、/・とうがん、・豚肉(ばら)、・豚肉(もも)、・葉ねぎ、・砂糖、・酒、・しょうゆ(うすくち)、・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、・しょうゆ(うすくち)、・食塩、/・納豆、・しいたけ、・にんじん、・白ねぎ、・こめみそ、/・牛乳、/・プリンミックス、・牛乳、・水、/・ビスケット、	◎牛乳(未)、◎満月ポン(未)、牛乳、プリン、ハードビスケット	576(478) 24.7(20.1) 20.1(16.5) 4.5(3.2)
06 火	ごはん、さばのカレームニエル、マセドアンサラダ、ズッキーニのスープ	・牛乳、/・クラッカー、/・米、/・さば40g、・食塩、・カレー粉、・小麦粉、・なたね油、/・じゃがいも、・きゅうり、・にんじん、・ハム、・マヨネーズ、・食塩、/・豚ひき肉、・たまねぎ、・にんじん、ズッキーニ、・コンソメ、・食塩、/・牛乳、/・ホットケーキミックス、・抹茶、・甘納豆、・牛乳、	◎牛乳(未)、◎クラッカー(未)、牛乳、★抹茶蒸しパン	588(476) 24.3(19.5) 20.3(16.6) 3.6(2.7)
07 水	玄米ご飯(ごま塩)、鶏の旨辛炒め、かんぴょうと里芋の煮物、すまし汁(はんぺん、三つ葉、玉ねぎ)	・低脂肪牛乳、/・ばりんこ、/・玄米、・米、・ごましおふりかけ、/・鶏もも肉、・たまねぎ、・砂糖、・みりん、・しょうゆ(こいくち)、・酒、・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、/・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、/・豚ひき肉、・にら、・たまねぎ、・卵、・片栗粉、・小麦粉、・ごま油、・食塩、・しょうゆ(うすくち)、・酢、・中華だし、	◎低脂肪乳(未)、◎ばりんこ(未)、牛乳、チヂミ	583(461) 34.0(25.7) 17.2(12.0) 3.2(2.0)
08 木	ごはん、松風焼き、なすのごまマヨ和え、かき玉汁	・牛乳、/・かぼちゃ、・食塩、・砂糖、・しょうゆ(うすくち)、/・米、/・鶏ひき肉、・絹ごし豆腐、・葉ねぎ、・たまねぎ、・パン粉、・砂糖、・こめみそ、/・なす、・オクラ、・マヨネーズ、・しょうゆ(うすくち)、・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、/・米、・ちりめん、・ほうれんそう、・しょうゆ(うすくち)、・食塩、	◎牛乳(未)、◎ふかしかぼちゃ(未)、牛乳、青菜ごはん	586(482) 21.1(16.8) 17.4(13.8) 2.7(3.0)
09 金	ごはん、白身魚のおろし煮(未2/3)、春雨の酢の物(ささ身)、★さつま汁	・牛乳、/・リッツ、/・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、/・はるさめ、・きゅうり、・にんじん、・鶏ささ身、・卵、・なたね油、・食塩、・砂糖、・酢、・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、/・ホットケーキミックス、・バナナ、・砂糖、・無調整豆乳、	◎牛乳(未)、◎リッツ(未)、牛乳、新バナナケーキ	571(483) 24.6(19.8) 16.6(15.3) 1.8(1.2)
10 土	中華風混ぜご飯、ツナバンジー、卵とワカメのスープ	・米、・豚肉(もも)、・干しいたけ、・たけのこ(ゆで)、・にんじん、・しょうゆ(うすくち)、・酒、・食塩、・中華だしの素、・ごま油、/・ツナ油漬缶、・きゅうり、・ごま、・マヨネーズ、・しょうゆ(うすくち)、/・卵、・わかめ(乾)、・にんじん、・葉ねぎ、・中華だしの素、・食塩、・ごま油、・片栗粉、		274(209) 11.7(8.7) 9.9(7.2) 1.5(1.1)
13 火	ごはん、チキンのチーズ焼き、ブロッコリーと大豆のサラダ、スープ(もやし、しめじ、コーン)	・牛乳、/・ジャンボコーン、/・米、/・鶏もも肉、・とろけるチーズ、/・ブロッコリー(冷凍)、・ゆで大豆、・ハム、・マヨネーズ、・食塩、/・もやし、・しめじ、・コーン(冷凍)、・パセリ粉、・コンソメ、・食塩、/・牛乳、/・米、・えのきたけ、・しめじ、・しいたけ、・エリンギ、・まいたけ、・鶏もも肉、・みりん、・しょうゆ(うすくち)、・酒、・食塩、	◎牛乳(未)、◎ジャンボコーン(未)、牛乳、きのこごはん(おやつ)	580(485) 32.4(25.1) 19.9(16.1) 4.6(3.3)
14 水	牛丼、かぼちゃの甘煮、みそ汁(オクラ、しいたけ、人参)	・低脂肪牛乳、/・シガービス、/・米、・牛肉(もも)、・牛肉(ばら)、・たまねぎ、・葉ねぎ、・しょうゆ(こいくち)、・みりん、・砂糖、・食塩、/・かぼちゃ、・砂糖、・しょうゆ(こいくち)、・グリーンピース(冷凍)、/・オクラ、・しいたけ、・にんじん、・こめみそ、/・牛乳、/・コーン(冷凍)、・ホットケーキミックス、・牛乳、	◎低脂肪乳(未)、◎シガービスケット(未)、牛乳、とうもろこし蒸しパン	579(475) 19.7(17.3) 17.7(14.0) 4.4(3.1)
15 木	ごはん、マーボー豆腐、中華きゅうり、青菜のスープ	・牛乳、/・こんがりサクサク、/・米、/・木綿豆腐、・豚ひき肉、・白ねぎ、・しょうがチューブ、・しょうゆ(こいくち)、・こめみそ、・砂糖、・酒、・片栗粉、/・きゅうり、・食塩、・酢、・砂糖、・しょうゆ(うすくち)、・ごま油、/・豚肉(ばら)、・はるさめ、・にんじん、・こまつな、・干しいたけ、・中華だしの素、・食塩、/・牛乳、/・米、・炊き込みわかめ、	◎牛乳(未)、◎こんがりサクサク(未)、牛乳、★わかめごはん	567(472) 20.9(17.1) 16.6(14.9) 2.3(1.6)
16 金	ごはん、鮭ときのこの香り焼き、キャベツのごまネーズ和え、みそ汁(卵、かぼちゃ、玉ねぎ)	・牛乳、/・ひねりあげ、/・米、/・さけ40g、・食塩、・しめじ、・えのきたけ、・無塩バター、・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)、/・卵、・かぼちゃ、・たまねぎ、・油揚げ、・白ねぎ、・こめみそ、/・牛乳、/・無塩バター、・砂糖、・卵、・小麦粉、	◎牛乳(未)、◎ひねりあげ(未)、牛乳、プレーンクッキー	569(485) 23.7(19.1) 21.0(17.9) 3.0(2.1)
17 土	ごはん、野菜炒め、★じゃが芋の梅肉和え、みそ汁(絹ごし、人参、大根)	・米、/・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)、/・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、・にんじん、・だいこん、・こめみそ、・白ねぎ、		285(212) 8.8(6.4) 5.2(3.7) 5.2(3.6)

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月	ごはん、豚肉となすの鍋しぎ、うずら豆の甘煮、すまし汁(とろろ昆布、玉ねぎ、えのき)	・牛乳、/・メーカーイン(冷凍)、・粉チーズ、・食塩、/・米、/・豚ひき肉、・なす、・ピーマン、・こめみそ、・砂糖、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、・なたね油、・食塩、/・うずら豆、・砂糖、・食塩、・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、/・アガー、りんご濃縮果汁、・砂糖、・水、・もも缶、・みかん缶、・ペイン缶、/・リッツ、	◎牛乳(未)、◎マッシュポテト、牛乳、フルーツゼリー、リッツ	572(478) 19.3(17.1) 16.8(14.3) 5.0(7.1)
20火	ごはん、さわらのみそ焼き(未:2/3)、おから、★すまし汁(メーカーイン、玉ねぎ、油揚げ)	・牛乳、/・ごまビスケット、/・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、/・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)、/・メーカーイン、・焼ふ、・たまねぎ、・しょうゆ(うすくち)、・食塩、・みりん、・白ねぎ、/・牛乳、/・ホットケーキミックス、・卵、・牛乳、・なたね油、	◎牛乳(未)、◎ごまビスケット(未)、牛乳、ドーナツ	567(482) 24.4(19.5) 18.5(16.4) 3.3(2.4)
21水	夏野菜カレー(オクラ入り)、サラスパサラダ、レタススープ	・低脂肪牛乳、/・クラッカー、/・米、・かぼちゃ、・なす、・たまねぎ、・にんじん、・オクラ、・豚ひき肉、・牛ひき肉、・食塩、・牛乳、・カレールー、・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)、/・レタス、・たまねぎ、・コーン(冷凍)、・ベーコン、・コンソメ、・食塩、・パセリ粉、/・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	◎低脂肪乳(未)、◎クラッカー(未)、牛乳、お好み焼き	566(464) 20.8(18.3) 23.3(17.1) 3.9(3.0)
22木	ごはん、厚焼き卵、大豆のころころサラダ、赤だし(玉ねぎ、なめこ、三つ葉)	・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、/・だいず水煮缶詰、・きゅうり、・トマト、・わかめ(乾)、・マヨネーズ、・しょうゆ(こいくち)、・食塩、/・たまねぎ、・なめこ、・みつば、・赤みそ、・みりん、/・牛乳、/・米、・塩こんぶ、	◎牛乳(未)、◎エースコイン(未)、牛乳、昆布おにぎり	570(481) 22.6(17.6) 17.3(14.9) 2.9(2.0)
23金	わかめうどん、イワシの唐揚げ(未2/3)、★がめ煮×1.1	・牛乳、/・十勝スティックバター、/・うどん、・わかめ(乾)、・油揚げ、・葉ねぎ、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、・食塩、・砂糖、・かまぼこ、/・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、/・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、/・牛乳、/・米、・牛ひき肉、・にんじん、・油揚げ、・みりん、・しょうゆ(こいくち)、・酒、	◎牛乳(未)、◎十勝スティックバター(未)、牛乳、★中華ごはん x1.1強(おやつ)	579(470) 27.8(21.6) 21.3(18.4) 3.1(2.1)
24土	卵サンド、グリルチキンサラダ、★具だくさんスープ、棒チーズ	・食パン(10)、・卵、・きゅうり、・食塩、・マヨネーズ、/・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、/・豚ひき肉、・たまねぎ、・にんじん、・ピーマン、・メーカーイン、・食塩、・コンソメ、/・棒チーズ、		298(194) 16.7(10.8) 16.1(9.3) 3.8(2.8)
26月	ごはん、春雨の炒め物、★切り干し大根とハムの中華和え、豆腐の中華スープ	・牛乳、/・ぼたぼた焼、/・米、/・はるさめ、・豚肉(ばら)、・豚肉(もも)、・もやし、・にら、・にんじん、・ピーマン、・なす、・しいたけ、・しょうゆ(うすくち)、・酒、・食塩、・中華だしの素、・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、/・絹ごし豆腐、・黒きくらげ、・ほうれんそう、・中華だしの素、・酒、・食塩、・ごま油、/・牛乳、/・食パン(6)	◎牛乳(未)、◎ぼたぼた焼(未)、牛乳、★レモントースト(6枚切)	576(477) 20.2(16.3) 19.2(15.9) 4.3(3.0)
27火	ごはん、★あじのさんが焼き、刻み昆布の煮物、すまし汁(ささみ、玉ねぎ、わかめ)	・牛乳、/・さつまいも、・砂糖、・しょうゆ(うすくち)、/・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、/・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、/・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、/・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)、◎ふかし芋、牛乳、肉みそ混ぜごはん	577(481) 30.0(23.3) 16.1(13.3) 3.8(3.1)
28水	ごはん、★厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮、ブロッコリーのごま酢和え、みそ汁(卵、えのき、油揚げ)	・低脂肪牛乳、/・おにぎりせんべい(銀シャリ)、/・米、/・生揚げ、・豚ひき肉、・メーカーイン、・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)、・さつま揚げ、・にんじん、・酢、・砂糖、・しょうゆ(こいくち)、・ごま、/・卵、・えのきたけ、・油揚げ、・白ねぎ、・こめみそ、/・牛乳、/・白玉粉、・食塩、・牛乳、・粉チーズ、・なたね油、	◎低脂肪乳(未)、◎おにぎりせんべい(銀シャリ)、牛乳、もちもちチーズパン	565(456) 23.7(19.4) 19.7(14.9) 4.8(3.4)
29木	ごはん、鶏の治部煮、オクラとかまぼこのおかか和え、みそ汁(なす、玉ねぎ、生揚げ)	・牛乳、/・動物ビスケット、/・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)、/・オクラ、・かまぼこ、・かつお節、・刻みのり、・しょうゆ(こいくち)、・酢、・砂糖、・みりん、/・なす、・たまねぎ、・生揚げ、・こめみそ、・白ねぎ、/・牛乳、/・中華そば、・キャベツ、・にんじん、・もやし、・ピーマン、・豚肉(ばら)、・焼きそばソース、・食塩、・あおのり、・かつお節、	◎牛乳(未)、◎動物ビスケット(未)、牛乳、焼きそば(おやつ)	567(480) 29.0(22.9) 16.7(15.0) 6.2(4.4)
30金	ごはん、鮭フライ、★ほうれん草とマッシュルームのサラダ、かぼちゃの豆乳スープ	・牛乳、/・ひとくちあげせん、/・米、/・さけ40g、・食塩、・小麦粉、・水、・パン粉、・なたね油、/・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、/・かぼちゃ、・たまねぎ、・にんじん、・コーン(冷凍)、・コンソメ、・豆乳、・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、	◎牛乳(未)、◎ひとくちあげせん(未)、牛乳、チーズケーキ風	570(477) 25.2(20.0) 19.7(16.5) 2.9(2.0)
31土	ごはん、焼肉風、ごぼうサラダ(ささみ)、すまし汁(わかめ、もやし、しいたけ)	・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、/・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)、/・わかめ(乾)、・もやし、・しいたけ、・しょうゆ(うすくち)、・食塩、・みりん、		308(233) 11.2(8.1) 9.3(6.6) 2.7(1.9)