



6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	
ひ	【今月の重点目標】丈夫な歯をつくる ～食と丈夫な歯の関わり大切さを知り しっかりと噛むことを習慣づけましょう～						1
こんだて							・ひじきごはん ・じゃがいものそぼろに ・みそしる
あさのおやつ							☆しはんのおやつ☆
ひるのおやつ							☆しはんのおやつ☆
エネルギー	★今月の重点目標 ◎誕生児によるリクエストメニュー						未198kcal 以277kcal
ひ	3	4	5	6	7	8	
こんだて	・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 ・すましじる	・ごはん ・さわらのさいきょうやき ・さといものにも ・すましじる	・ごはん ・あつあげのごもくまに ★きりぼしだいこんとはむのちゅうかあえ ・ちゅうかふうこおんすうぶ	・ごはん ・とりのれもんふうみ ・ちいずさらだ ・ぐたくさんすうぶ	・ごはん ・しろみざかなのおろしに ・あおなのびたし ・みそしる	・ごはん ・とりのうまからいため ・じゃこれたすのすのもの ・みそしる	
あさのおやつ	・ぎゅうにゅう ・じゃんぼこおん	・ぎゅうにゅう ・おれんじ	・ていしぼうぎゅうにゅう ・ええすこいん	・ぎゅうにゅう ・まんげつぼん	・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 ★ごへいもち	・ぎゅうにゅう ・うめおにぎり	・ぎゅうにゅう ・ぶれえんまふいん	・ぎゅうにゅう ・りんござりい&りつつ	・ぎゅうにゅう ・ちゃあはん	14時で閉園の為なし	
エネルギー	未476kcal 以572kcal	未460kcal 以570kcal	未475kcal 以572kcal	未470kcal 以577kcal	未479kcal 以571kcal	未222kcal 以298kcal	
ひ	10	11	12	13	14	15	
こんだて	・きつねうどん ・ぶたじゃが ・ぼなな	・ごはん ★あじのごまだれやき ★おから ・みそしる	・ごはん ・すきやきふうに ・いんげんのごまよごし ・みそしる	・かれえらいす ・ぶろっこりいと ・だいたいのさらだ ・すうぶ	りえすとめにゅう ・ごはん ・さけのてりやき ★ごぼうさらだ ・みそしる	・ごはん ・ぎゅうにくときのこのいためもの ★きやべつもの しおこんぶあえ ・みそしる	
あさのおやつ	・ぎゅうにゅう ・とかちすていっくばたあ	・ぎゅうにゅう ・しがあびすけつと	・ていしぼうぎゅうにゅう ・ひとくちあげせん	・ぎゅうにゅう ・くらつかあ	・ぎゅうにゅう ・ぼたぼたやき	☆しはんのおやつ☆	
ひるのおやつ	・ぎゅうにゅう ・こおんぐりつつくきい	・ぎゅうにゅう ・ゆかりごはん	・ぎゅうにゅう ★もちもちいずばん	・ぎゅうにゅう ・きのこごはん	・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456kcal 以584kcal	未476kcal 以574kcal	未472kcal 以569kcal	未481kcal 以575kcal	未471kcal 以575kcal	未217kcal 以287kcal	
ひ	17	18	19	20	21	22	
こんだて	・ごはん ・こうやどうふのあまからに ★れんこんのきんぴら ・みそしる	・ごはん ・つないりあつやきたまご ・うずらまめのあまに ・ぶたじる	・ぶたどん ★きやべつをあえもの ・みそしる	・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 ・さばのかれえむにえる ・さらすばさらだ ・すうぶ	・ごはん ・ぶたにくとなすのなべしぎ ・おくらのおかかあえ ・すましじる	
あさのおやつ	・ぎゅうにゅう ・こんがりさくさく	・ぎゅうにゅう ・まんげつぼん	・ていしぼうぎゅうにゅう ・まっしゆかぼちや	・ぎゅうにゅう ・ひねりあげ	・ぎゅうにゅう ・ぱりんこ	☆しはんのおやつ☆	
ひるのおやつ	・ぎゅうにゅう ・とりのそぼろおにぎり	・ぎゅうにゅう ・にんじんまふいん	・ぎゅうにゅう ・じゃこごはん	・ぎゅうにゅう ・いちごおくとごまびすけつと	・ぎゅうにゅう ・ちぢみ	☆しはんのおやつ☆	
エネルギー	未483kcal 以579kcal	未478kcal 以584kcal	未475kcal 以576kcal	未480kcal 以568kcal	未481kcal 以581kcal	未204kcal 以266kcal	
ひ	24	25	26	27	28	29	
こんだて	・ごはん ・ちくさどうふ ・はるさめのすのもの ・すましじる	・ごはん ・さわらのしおやき ★きりぼしだいこんのさらだ ・みそしる	・ごはん ・なつとうのかきあげ ・かぼちやのあまに ・みそしる	・ごはん ・ちんじやおろす ・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 ・さけのちゃんちゃんやき ・ぶろっこりいのわふうまよあえ ・さつまじる	・ろおるばん ・ぼおくびいんず ・きゅうりとたまごのしんぶるさらだ ・すうぶ	
あさのおやつ	・ぎゅうにゅう ・さつまいものれもんこ	・ぎゅうにゅう ・じゃんぼこおん	・ていしぼうぎゅうにゅう ・ひとくちあげせん	・ぎゅうにゅう ・やさいかりんとう	・ぎゅうにゅう ・くらつかあ	☆しはんのおやつ☆	
ひるのおやつ	・ぎゅうにゅう ・あんこときなこのけえき	・ぎゅうにゅう ★おこわ	・ぎゅうにゅう ★こんぶくつきい	・ぎゅうにゅう ・とうもろこしむしばん	・ぎゅうにゅう ★たけのこごはん	☆しはんのおやつ☆	
エネルギー	未480kcal 以576kcal	未479kcal 以568kcal	未477kcal 以584kcal	未473kcal 以579kcal	未481kcal 以573kcal	未181kcal 以265kcal	

※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 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

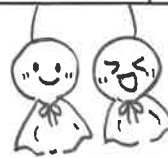
※朝のおやつは、3歳未満児のみです

※()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

たいしょうぐんひかりこどもえん



献立表

2024年06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 土	ひじきご飯(油揚げ),じゃが芋のそぼろ煮(鶏ミンチ),★みそ汁(大豆,わかめ,大根)	・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(こいくち)、/・メーカーイン、・鶏ひき肉、・酒、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、・砂糖、/・だいたず水煮缶詰、・だいこん、・わかめ(乾)、・こめみそ、・白ねぎ、		277(198) 10.0(7.1) 5.5(3.8) 5.4(3.9)
03 月	ごはん,豚肉とピーマンのみそ炒め,チンゲン菜と竹輪のおかか和え,すまし汁(生揚げ,玉ねぎ,わかめ)	・牛乳、/・ジャンボコーン、/・米、/・豚肉(ばら)、・豚肉(もも)、・ピーマン、・たまねぎ、・にんじん、・こめみそ、・食塩、・砂糖、/・ちくわ、・チンゲンサイ、・にんじん、・しめじ、・しょうゆ(うすくち)、・かつお節、/・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、/・砂糖、・米、・もち米、・こめみそ、・みりん、・砂糖、	◎牛乳(未),◎ジャンボコーン(未),牛乳,★五平餅	572(476) 21.5(17.4) 18.1(14.9) 2.1(1.5)
04 火	ごはん,さわらの西京焼き(未:2/3),里芋の煮物,すまし汁(そうめん,わかめ)	・牛乳、/・オレンジ、/・米、/・さわら40g、・酒、・葉ねぎ、・白みそ、・みりん、・砂糖、/・さといも(冷凍)、・にんじん、・いんげん、・かつおだし汁、・しょうゆ(こいくち)、・砂糖、・酒、/・干しそうめん、・わかめ(乾)、・白ねぎ、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、・食塩、/・牛乳、/・米、・うめびしお、・食塩、	◎牛乳(未),◎オレンジ(未),牛乳,うめおにぎり	570(460) 22.0(17.6) 11.8(10.3) 2.2(1.8)
05 水	ごはん,厚揚げの五目旨煮,★切り干し大根とハムの中華和え,中華風コーンスープ	・低脂肪牛乳、/・エースコイン、/・米、/・生揚げ、・だいこん、・しめじ、・にんじん、・いんげん、・中華スープ、・砂糖、・しょうゆ(こいくち)、・片栗粉、・ごま油、/・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、/・クリームコーン缶、・たまねぎ、・葉ねぎ、・中華だし、・菜、・食塩、・片栗粉、/・牛乳、/・小麦粉、・卵、・砂糖、・カルシウムと鉄分の多いミルク、無塩バター、ペーキングパウダー、なたね油	◎低脂肪乳(未),◎エースコイン(未),牛乳,プレーンマフィン	572(475) 17.1(15.0) 21.1(15.7) 3.4(2.4)
06 木	ごはん,鶏のレモン風味,チーズサラダ,★具だくさんスープ	・牛乳、/・満月ボン、/・米、/・鶏もも肉、・レモン果汁、・食塩、・無塩バター、/・角チーズ、・レタス、・トマト、・にんじん、・きゅうり、・酢、・なたね油、・食塩、・砂糖、/・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、/・牛乳、/・りんご天然果汁、・水、・アガー、・砂糖、/・リッツ、	◎牛乳(未),◎満月ボン(未),牛乳,りんごゼリー,リッツ	577(470) 31.5(24.4) 19.9(16.2) 2.4(1.7)
07 金	ごはん,白身魚のおろし煮(未2/3),青菜の煮浸し,みそ汁(さつま芋,玉ねぎ,えのき)	・牛乳、/・こんがりサクサク、/・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)、/・さつま芋、・たまねぎ、・えのきたけ、・白ねぎ、・こめみそ、/・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、・なたね油、	◎牛乳(未),◎こんがりサクサク(未),牛乳,チャーハン(おやつ)	571(479) 23.0(18.7) 17.5(15.0) 2.6(1.8)
08 土	ごはん,鶏の旨辛炒め,じゃことレタスの酢の物,みそ汁(えのき,人参,わかめ)	・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、/・レタス、・ちりめん、・きゅうり、・にんじん、・酢、・砂糖、・食塩、/・えのきたけ、・にんじん、・わかめ(乾)、・こめみそ、・白ねぎ、		298(222) 18.8(12.8) 4.4(3.0) 1.5(1.0)
10 月	きつねうどん,豚じゃが(×1.2),バナナ	・牛乳、/・十勝スティックバター、/・うどん、・寿司揚げ、・かまぼこ、・葉ねぎ、・しょうゆ(うすくち)、・酒、・食塩、・みりん、・砂糖、/・豚肉(ばら)、・豚肉(もも)、・にんじん、・たまねぎ、・メーカーイン、・糸こんにゃく、・グリーンピース、・砂糖、・みりん、・しょうゆ(こいくち)、/・バナナ、/・牛乳、/・コーンリッツ、・小麦粉、・無塩バター、・砂糖、・牛乳、	◎牛乳(未),◎十勝スティックバター(未),牛乳,コーンリッツクッキー	584(456) 17.9(14.7) 22.3(18.6) 7.0(4.7)
11 火	ごはん,○あじのゴマだれ焼き(未:2/3),おから,みそ汁(卵,かぼちゃ,玉ねぎ)	・牛乳、/・シガービス、/・米、/・あじ40g、・酒、・砂糖、・みりん、・しょうゆ(うすくち)、・ごま、/・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)、/・卵、・かぼちゃ、・たまねぎ、・油揚げ、・白ねぎ、・こめみそ、/・牛乳、/・米、・ゆかり、	◎牛乳(未),◎シガービスケット(未),牛乳,ゆかりごはん(おやつ)	574(476) 25.2(19.8) 14.6(13.3) 2.8(1.9)
12 水	ごはん,すき焼き風煮,★いんげんのごまよごし(×1.1),みそ汁(もやし,大豆,わかめ)	・低脂肪牛乳、/・ひとくちあげせん、/・米、/・牛肉(ばら)、・牛肉(もも)、・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、・食塩、・みりん、/・いんげん、・にんじん、・ごま、・しょうゆ(こいくち)、・砂糖、/・ゆで大豆、・もやし、・わかめ(乾)、・白ねぎ、・こめみそ、/・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、	◎低脂肪乳(未),◎ひとくちあげせん(未),牛乳,もちもちチーズパン	569(472) 22.5(18.8) 21.6(16.3) 3.8(2.7)
13 木	カレーライス,ブロッコリーと大豆のサラダ,スープ(キャベツ,人参,コーン)	・牛乳、/・クラッカー、/・米、・牛ひき肉、・豚ひき肉、・メーカーイン、・たまねぎ、・にんじん、・カレールー、・牛乳、/・ブロッコリー(冷凍)、・ゆで大豆、・ハム、・マヨネーズ、・食塩、/・キャベツ、・にんじん、・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),◎クラッカー(未),牛乳,きのこごはん(おやつ)	575(481) 22.0(18.2) 20.1(16.9) 7.1(5.4)
14 金	ごはん,鮭の照り焼き(未満児2/3),ごぼうサラダ(ツナ),みそ汁(絹ごし,人参,大根)	・牛乳、/・ぼたぼた焼、/・米、/・さけ40g、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、/・ごぼう、・にんじん、・きゅうり、・ツナ油漬缶、・ごま、・食塩、・マヨネーズ、・しょうゆ(うすくち)、/・絹ごし豆腐、・にんじん、・だいこん、・こめみそ、・白ねぎ、/・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),◎ぼたぼた焼き(未),牛乳,フレンチトースト	575(471) 27.2(20.9) 17.3(14.6) 3.9(2.7)
15 土	ごはん,★牛肉ときのこの炒め物,キャベツの塩昆布和え,みそ汁(もやし,揚げ,豆腐)	・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、/・キャベツ、・塩こんぶ、・食塩、/・もやし、・油揚げ、・絹ごし豆腐、・白ねぎ、・こめみそ、		287(217) 9.6(7.0) 7.9(5.6) 2.5(1.7)
17 月	ごはん,高野豆腐の甘辛煮,れんこんのきんぴら,みそ汁(ほうれん草,玉ねぎ,わかめ)	・こんがりサクサク、/・牛乳、/・米、/・凍り豆腐、・しょうがチューブ、・酒、・小麦粉、・片栗粉、・なたね油、・砂糖、・みりん、・しょうゆ(こいくち)、/・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、・わかめ(乾)、・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、	◎こんがりサクサク(未),◎牛乳(未),牛乳,鶏そぼろおにぎり	579(483) 19.1(16.0) 19.2(16.3) 2.0(1.4)

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
18 火	ごはん,ツナ入り厚焼き卵,うずら豆の甘煮,★豚汁	・牛乳、／・満月ボン、／・米、／・卵、ツナ油漬缶、・にんじん、・たまねぎ、・砂糖、 ・食塩、かつおだし(粉)、／・うずら豆、・砂糖、・食塩、・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、・赤こ んにやく、・白ねぎ、・こめみそ、／・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、・カルシウムと鉄分の多いミルク、	◎牛乳(未),◎満 月ボン(未),牛乳, 人參マフィン	584(478) 22.8(18.8) 19.6(16.1) 4.5(3.2)
19 水	豚丼,キャベツの和え物,みそ汁(揚げ,さつま芋,玉ねぎ)	・低脂肪牛乳、／・かぼちゃ、・粉チーズ、／・米、・豚肉(ロース)、・たまねぎ、・しめ じ、・糸こんにやく、・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、／・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)、／・油揚げ、・さつま芋、・たまねぎ、・こめみそ、 ・白ねぎ、／・牛乳、／・米、・ちりめん、・ごま、・菜飯ふりかけ、	◎低脂肪乳(未), ◎マッシュカボチャ ,牛乳,じゃこご飯	576(475) 20.7(18.6) 15.1(10.9) 2.8(3.4)
20 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(里芋,えのき,人 参)	・牛乳、／・ひねりあげ、／・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)、／・さといも(冷凍)、・にんじん、・えのきたけ、・白ねぎ、 ・こめみそ、／・牛乳、／・ヨーグルト(無糖)、・いちごジャム、／・ごまビスケット、	◎牛乳(未),◎ひ ねりあげ(未),牛乳, いちごヨーグルト,ご まビスケット	568(480) 27.3(21.6) 18.1(16.0) 2.8(2.0)
21 金	ごはん,さばのカレームニエ ル,サラスパサラダ,スープ(鶏ひき肉,しめじ,人參,キ ャベツ)	・牛乳、／・ぱりんこ、／・米、／・さば40g、・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)、／・鶏ひき肉、・しめじ、・にんじん、・キャベツ、・コンソメ、・食 塩、・パセリ粉、／・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、・中華あじ、	◎牛乳(未),◎ぱり んこ(未),牛乳,チヂ ミ	581(481) 27.1(21.2) 23.3(19.1) 2.3(1.6)
22 土	ごはん,豚肉となすの鍋しぎ ,おくらのおかか和え(人參 入り),すまし汁(絹ごし,油 揚げ,えのき)	・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、／・オクラ、・にんじん、・かつお節、・しょうゆ(こいくち) 、／・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、		266(204) 9.5(6.9) 5.7(4.1) 2.9(2.1)
24 月	ごはん,千草豆腐,春雨の酢 の物(卵なし),すまし汁(ふ わかめ,玉ねぎ)	・牛乳、／・さつま芋、・砂糖、・レモン果汁、／・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 ゆ(うすくち)、・みりん、／・はるさめ、・きゅうり、・にんじん、・鶏ささ身、・酢、・砂糖 、・食塩、・しょうゆ(うすくち)、／・焼ふ、・わかめ(乾)、・たまねぎ、・白ねぎ、・しょ うゆ(うすくち)、・食塩、・みりん、／・牛乳、／・こしあん(生)、・カルシウムと鉄分の 多いミルク、・なたね油、・ホットケーキミックス、・きな粉	◎牛乳(未),◎さつ ま芋のレモン煮(未)、牛乳,あんこときな このケーキ	576(480) 24.0(19.1) 20.2(16.2) 3.7(3.1)
25 火	ごはん,○鰯の塩焼き,切干 大根のサラダ,みそ汁(揚げ ,小松菜,人參)	・牛乳、／・ジャンボコーン、／・米、／・さわら40g、・食塩、／・切り干しだいこん、 ・もやし、・にんじん、・きゅうり、・ツナ油漬缶、・ごま、・しょうゆ(うすくち)、・酢、・砂 糖、・なたね油、／・油揚げ、・こまつな、・にんじん、・こめみそ、／・牛乳、／・米、 ・もち米、・牛ひき肉、・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),◎ジャン ボコーン(未),牛 乳,おこわ	568(479) 23.8(19.2) 17.0(14.2) 2.3(1.7)
26 水	ごはん,納豆のかき揚げ,か ぼちゃの甘煮,みそ汁(もや し,人參,わかめ)	・低脂肪牛乳、／・ひとくちあげせん、／・米、／・納豆、・たまねぎ、・にんじん、 ・いんげん、・小麦粉、・牛乳、・なたね油、・納豆のタレ、・めんつゆ・3倍濃縮、／ ・かぼちゃ、・砂糖、・しょうゆ(こいくち)、・グリーンピース(冷凍)、／・もやし、・にんじ ん、・わかめ(乾)、・白ねぎ、・こめみそ、／・牛乳、／・こんぶ(だし用)、・無塩バタ ー、・砂糖、・卵、・小麦粉、	◎低脂肪乳(未), ◎ひとくちあげせん (未),牛乳,昆布クッ キー	584(477) 16.5(14.6) 18.7(14.0) 5.4(3.9)
27 木	ごはん,チンジャオロース,も やしとささ身のサラダ,豚肉 と押し麦のスープ	・牛乳、／・野菜かりんとう、／・米、／・ピーマン、・牛肉(ばら)、・牛肉(もも)、・干し 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、／・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、・中華だしの素、・食塩、・しょうゆ(こいくち)、・酒、／・牛乳、／・コーン(冷凍)、・ホットケーキミックス、・牛乳	◎牛乳(未),◎野 菜かりんとう,牛乳,と うもろこし蒸しパン	579(473) 21.3(17.2) 19.5(16.9) 3.4(2.3)
28 金	ごはん,鮭のちゃんちゃん焼 き,ブロッコリーの和風マヨ 和え,さつま汁	・牛乳、／・クラッカー、／・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、／ 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、／・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、／・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	◎牛乳(未),◎クラ ッカー(未),牛乳,竹 の子ご飯(おやつ)	573(481) 27.3(21.9) 16.7(14.3) 3.6(2.7)
29 土	ロールパン,ポークビーンズ, きゅうりと卵のシンプルサラ ダ,スープ(鶏ひき肉 玉ね ぎ ブロッコリー)	・ロールパン、／・豚肉(ヒレ)、・たまねぎ、・ゆで大豆、・ピーマン、・しいたけ、・た けのこ(ゆで)、・トマト、・トマトピューレ、・食塩、・砂糖、・コンソメ、・ケチャップ、 ・きゅうり、・卵、・食塩、・なたね油、・ちりめん、・マヨネーズ、・食塩、／・鶏ひき肉 、・たまねぎ、・ブロッコリー(冷凍)、・コンソメ、・食塩、・パセリ粉、		265(181) 14.3(9.9) 10.0(6.8) 4.0(2.8)