



6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
ひ	2	3	4	5	6	7
こ ん だ て	りくえすとめにゆう ・ごはん ・ぶたのしょうがやき ・はるさめのすのもの ・みそしる	こっぺばん ・さけのむにえる ・だいずのころころ ・さらだ ・じゃがいものぼたあじゆ	・ごはん ・こうやどうふの ・そばろに ・はくさいのにびたし ・みそしる	・ごはん ・とりのすきやきふう ・たまごじ ・じゃがいもときゅうりの ・ごままよあえ ・みそしる	・ごはん ・さばのごまだれやき ・★ちくぜんに ・すましじる	・たきこみごはん ・やさしいため ・みそしる
あさの おやつ	・ぎゅうにゆう ・ぼたぼたやき	・ぎゅうにゆう ・はあどびすけっと	・ていしぼうぎゅうにゆう ・ぱりんこ	・ぎゅうにゆう ・くらっかあ	・ぎゅうにゆう ・おれんじ	☆しはんのおやつ☆
ひるの おやつ	・ぎゅうにゆう ◎ふらいどぼてと	・ぎゅうにゆう ・ちゃあはん	・ぎゅうにゆう ★まっちゃくつきい	・ぎゅうにゆう ・しいちきんごはん	・ぎゅうにゆう ・ばななむしばん	☆しはんのおやつ☆
エネルギー	未473kcal 以566kcal	未473kcal 以571kcal	未460kcal 以567kcal	未482kcal 以586kcal	未471kcal 以589kcal	未201kcal 以261kcal
ひ	9	10	11	12	13	14
こ ん だ て	りくえすとめにゆう ・かれえらいす ・みもざさらだ ・かぼちゃのみるくすうぶ	・ごはん ・しろみざかなの ・すぶたふう ・もやしとやきぶたの ・ちゅうかあえ ・ちゅうかすうぶ	・ごはん ・★とりのあまからいため ・さといものにも ・あかだし	・ごはん ・ぎゅうにくとこのこの ・いためもの ・★こまつなともやしの ・あえもの ・みそしる	・ごはん ・つないりあつやきたまご ・きやべつとさつまあげの ・まよあえ ・みそしる	・ごはん ・にくじゃが ・きゅうりとじゃこの ・おろしあえ ・みそしる
あさの おやつ	・ぎゅうにゆう ・まんげつぽん	・ぎゅうにゆう ・はあどびすけっと	・ていしぼうぎゅうにゆう ・やさいかりんとう	・ぎゅうにゆう ・しがあびすけっと	・ぎゅうにゆう ・しろいしょくたくろおる	☆しはんのおやつ☆
ひるの おやつ	・ぎゅうにゆう ◎でっちようかん	・ぎゅうにゆう ・えだまめごはん	・ぎゅうにゆう ・かぼちゃまふいん	・ぎゅうにゆう ・にくみそまぜごはん	・ぎゅうにゆう ♥うめごまおにぎり	14時で閉園の為なし
エネルギー	未474kcal 以577kcal	未472kcal 以572kcal	未469kcal 以578kcal	未473kcal 以569kcal	未477kcal 以569kcal	未227kcal 以300kcal
ひ	16	17	18	19	20	21
こ ん だ て	・ごはん ・あつあげとだいこんの ・そばろに ・さんしょくやさいの ・すのもの ・みそしる	・ごはん ・さわらのさいきょうやき ・ひじきに ・すましじる	・みいとすばげてい ・ぶろっくりいと ・だいずのさらだ ・すうぶ	・ごはん ・ぶたにくとにらの ・いためもの ・★ちんげんさいの ・あえもの ・みそしる	・ごはん ・★あじふらい ・かいそうさらだ ・ぶたじる	・ごはん ・とりにくとやさいの ・みそいため ・おくらのおかかあえ ・すましじる
あさの おやつ	・ぎゅうにゆう ・ひねりあげ	・ぎゅうにゆう ・こふきいも	・ていしぼうぎゅうにゆう ・まりいびすけっと	・ぎゅうにゆう ・ぎんしやりせんべい	・ぎゅうにゆう ・くらっかあ	☆しはんのおやつ☆
ひるの おやつ	・ぎゅうにゆう ・ぶらじるふうこおんけえき	・ぎゅうにゆう ・いちごよおぐと&りつつ	・ぎゅうにゆう ・こおんごはん	・ぎゅうにゆう ・ふれんちとおすと	・ぎゅうにゆう ・たけのこごはん	☆しはんのおやつ☆
エネルギー	未482kcal 以584kcal	未465kcal 以569kcal	未455kcal 以577kcal	未476kcal 以575kcal	未476kcal 以583kcal	未200kcal 以261kcal
ひ	23	24	25	26	27	28
こ ん だ て	・ごはん ・まつかぜやき ・きやべつの ・ごまねえずあえ ・すましじる	・ごはん ・ほっけのしおやき ・かぼちゃのとろそばろに ・みそしる	・ごはん ・★からあげ ・★だいこんさらだ ・みそしる	・ごはん ・まあぼおなす ・もやしとささみのさらだ ・ちゅうかふう ・こおんすうぶ	・ごはん ・さけのちゃんちゃんやき ・きんときまめのあまに ・すましじる	・ひじきごはん ・じゃがいもとつなの ・にも ・みそしる
あさの おやつ	・ぎゅうにゆう ・ぼたぼたやき	・ぎゅうにゆう ・こんがりさくさく	・ていしぼうぎゅうにゆう ・ぱりんこ	・ぎゅうにゆう ・こくとうりてえぶるろおる	・ぎゅうにゆう ・どうぶつびすけっと	☆しはんのおやつ☆
ひるの おやつ	・ぎゅうにゆう ★もちもちちいずばん	・ぎゅうにゆう ・にんじんごはん	・ぎゅうにゆう ★ちぢみ	・ぎゅうにゆう ★きなこくつきい	・ぎゅうにゆう ・なめしごはん	☆しはんのおやつ☆
エネルギー	未476kcal 以565kcal	未482kcal 以580kcal	未465kcal 以581kcal	未470kcal 以581kcal	未481kcal 以574kcal	未197kcal 以277kcal
ひ	30	【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の大切さを知り、しっかり噛むことを習慣づけましょう～ 子どもたちにとって、よく噛んで食べることはとても重要です。よく噛むことで、顎の骨や口周りの筋肉が発達し、歯並びが良くなったり、表情が豊かになります。また、脳の発達にも良い影響を与え、集中力や記憶力の向上に繋がります。しっかり噛んで食べることを心がけていけると良いですね。				
こ ん だ て	・ぎゅうどん ・★きゅうりのあえもの ・みそしる	 				
あさの おやつ	・ぎゅうにゆう ・まんげつぽん					
ひるの おやつ	・ぎゅうにゆう ★ごへいもち					
エネルギー	未475kcal 以571kcal					

※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

たいしょうぐんひかりこどもえん



献立表

2025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
02月	ごはん、豚の生姜焼き、★春雨の酢の物(かにかま)、みそ汁(油揚げ、小松菜、さつま芋)	・牛乳、／・ぼたぼた焼、／・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、／・はるさめ、・きゅうり、・にんじん、・かにかまぼこ、・卵、・砂糖、・酢、・砂糖、・食塩、／・油揚げ、・ごまつな、・さつま芋、・白ねぎ、・こめみそ、／・牛乳、／・メークイン、・なたね油、・食塩、・片栗粉、・あおのり、	◎牛乳(未)、◎ぼたぼた焼(未)、牛乳、★フライドポテト	566(473) 19.6(16.1) 23.4(19.0) 6.8(4.6)
03火	・ドックパン小、ドックパン中、 鮭のムニエル、大豆のころろサラダ、じゃが芋のポタージュ	・牛乳、／・ビスケット、／・ドックパン、／・ドックパン中、／・さけ40g、・食塩、・小麦粉、・なたね油、／・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、／・だししゃく、・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、・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)、◎ハードビスケット(未)、牛乳、チャーハン(おやつ)	571(473) 27.8(21.6) 21.1(17.5) 6.2(4.5)
04水	ごはん、高野豆腐のそぼろ煮、★白菜の煮浸し(いんげん)、みそ汁(卵、玉ねぎ、えのき)	・低脂肪牛乳、／・ぱりんこ、／・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、／・はくさい、・油揚げ、・にんじん、・いんげん(冷凍)、・みりん、・酒、・砂糖、・しょうゆ(うすくち)、／・卵、・たまねぎ、・えのきたけ、・白ねぎ、・こめみそ、／・牛乳、／・無塩バター、・砂糖、・卵、・抹茶、・小麦粉、	◎低脂肪乳(未)、◎ぱりんこ(未)、牛乳、抹茶クッキー	567(460) 20.8(17.4) 21.3(15.9) 3.1(2.2)
05木	ごはん、鶏のすき焼き風卵とじ、じゃが芋ときゅうりのごまマヨ和え、みそ汁(大豆、人参、玉ねぎ)	・牛乳、／・クラッカー、／・米、／・卵、・鶏もも肉、・生揚げ、・たまねぎ、・はくさい、・赤こんにやく、・しいたけ、・しょうゆ(こいくち)、・みりん、・砂糖、・酒、／・メークイン、・きゅうり、・マヨネーズ、・しょうゆ(うすくち)、・ごま、・食塩、／・だいず水煮缶詰、・たまねぎ、・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)、◎クラッカー(未)、牛乳、シーチキンご飯	586(482) 22.7(18.5) 17.7(15.0) 5.6(4.0)
06金	ごはん、鯖のゴマだれ焼き、筑前煮、すまし汁(とろろ昆布、玉ねぎ、えのき)	・牛乳、／・オレンジ、／・米、／・さば40g、・酒、・砂糖、・みりん、・しょうゆ(うすくち)、・ごま、／・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、／・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、／・砂糖、・なたね油、・無調整豆乳、・バナナ、・米粉、・小麦粉、・ベーキングパウダー、	◎牛乳(未)、◎オレンジ(未)、牛乳、バナナ蒸しパン(実)	589(471) 25.6(20.2) 20.1(15.9) 2.8(2.2)
07土	炊き込みご飯、野菜炒め、みそ汁(メークイン、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、／・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、・たまねぎ、・わかめ(乾)、・白ねぎ、・こめみそ、		261(201) 10.6(8.1) 6.7(5.0) 3.3(2.4)
09月	カレーライス、ミモザサラダ、かぼちゃのミルクスープ(ca & fe)	・牛乳、／・満月ボン、／・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、／・ブロッコリー(冷凍)、・ハム、・卵、・マヨネーズ、／・かぼちゃ、・たまねぎ、・にんじん、・コーン(冷凍)、・コンソメ、・カルシウムと鉄分の多いミルク、・食塩、・パセリ粉、／・牛乳、／・こしあん(生)、・上新粉、・水、	◎牛乳(未)、◎満月ボン(未)、牛乳、でっちゃんかん(x 1.1)	577(474) 23.1(18.8) 20.9(17.1) 8.0(5.9)
10火	ごはん、★白身魚の酢豚風、もやしと焼き豚の中華和え、中華スープ(トマト、絹ごし、きくらげ)	・牛乳、／・ビスケット、／・米、／・かれい40g、・片栗粉、・なたね油、・ピーマン、・たまねぎ、・しいたけ、・にんじん、・葉ねぎ、・中華だしの素、・ケチャップ、・酢、・砂糖、・しょうゆ(うすくち)、・片栗粉、／・もやし、・焼き豚、・きゅうり、・にんじん、・卵、・しょうゆ(うすくち)、・ごま油、／・トマト、・黒きくらげ、・絹ごし豆腐、・ごま油、・中華あじ、・食塩、／・牛乳、／・米、・食塩、・えだまめ(冷凍)、・酒、	◎牛乳(未)、◎ハードビスケット(未)、牛乳、★枝豆ごはん	572(472) 24.2(19.6) 14.6(12.3) 2.7(2.1)
11水	ごはん、鶏の旨辛炒め、里芋の煮物、赤だし(豆腐、えのき、わかめ)	・低脂肪牛乳、／・野菜かりんとう、／・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、／・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、／・絹ごし豆腐、・えのきたけ、・わかめ(乾)、・赤みそ、・みりん、／・牛乳、／・かぼちゃ、・小麦粉、・無塩バター、・卵、・ベーキングパウダー、・砂糖、・牛乳、	◎低脂肪乳(未)、◎野菜かりんとう、牛乳、かぼちゃマフィン	578(469) 29.7(23.2) 17.1(13.0) 2.9(2.3)
12木	ごはん、★牛肉ときのこの炒め物、小松菜ともやしの和え物、みそ汁(さつま芋、玉ねぎ、油揚げ)	・牛乳、／・シガービス、／・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、／・ごまつな、・もやし、・にんじん、・コーン(冷凍)、・しょうゆ(うすくち)、・砂糖、／・油揚げ、・たまねぎ、・さつま芋、・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)、◎シガービスケット(未)、牛乳、肉みそ混ぜごはん	569(473) 20.8(16.9) 18.0(15.7) 3.3(2.4)
13金	ごはん、ツナ入り厚焼き卵、キャベツとさつま揚げのマヨ和え、★みそ汁(大豆、ふ、大根)	・牛乳、／・白い食卓ロール、／・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)、／・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)、／・だいず水煮缶詰、・だいこん、・焼ふ、・こめみそ、・白ねぎ、／・牛乳、／・米、・ごま油ふりかけ、・うめびしお、	◎牛乳(未)、◎白い食卓ロール(未)、牛乳、梅ごまおにぎり	569(477) 20.8(17.8) 15.9(14.2) 2.4(1.7)
14土	ごはん、肉じゃが(×1.2)、きゅうりとじゃこのおろし和え、みそ汁(もやし、人参、わかめ)	・米、／・牛肉(ばら)、・牛肉(もも)、・にんじん、・たまねぎ、・メークイン、・赤こんにやく、・グリーンピース、・砂糖、・みりん、・しょうゆ(こいくち)、／・きゅうり、・だいこん、・ちりめん、・めんつゆ3倍濃縮、・食塩、／・もやし、・にんじん、・わかめ(乾)、・白ねぎ、・こめみそ、		300(227) 9.3(6.8) 6.7(4.7) 5.0(3.5)
16月	ごはん、厚揚げと大根のそぼろ煮、三色野菜の酢の物、★みそ汁(里芋、玉ねぎ、しめじ)	・牛乳、／・ひねりあげ、／・米、／・生揚げ、・豚ひき肉、・だいこん、・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、／・ほうれんそう、・もやし、・にんじん、・酢、・砂糖、・食塩、／・さといも(冷凍)、・たまねぎ、・しめじ、・白ねぎ、・こめみそ、／・牛乳、／・卵、・砂糖、・牛乳、・なたね油、・粉チーズ、・小麦粉、・コーングリッツ、・ベーキングパウダー、	◎牛乳(未)、◎ひねりあげ(未)、牛乳、ブラジル風コーンケーキ	584(482) 19.6(16.1) 21.9(18.3) 3.9(2.8)
17火	ごはん、さわらの西京焼き(未:2/3)、ひじき煮、すまし汁(生揚げ、玉ねぎ、わかめ)	・牛乳、／・メークイン(冷凍)、・食塩、・あおのり、／・米、／・さわら40g、・酒、・葉ねぎ、・白みそ、・みりん、・砂糖、／・ひじき、・油揚げ、・にんじん、・えんどう(きぬさや)、・砂糖、・しょうゆ(こいくち)、／・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、／・ヨーグルト(無糖)、・いちごジャム、／・リッツ、	◎牛乳(未)、◎粉ふき芋(未)、牛乳、いちごヨーグルト、リッツ	569(465) 24.5(19.5) 20.5(16.5) 2.3(3.9)

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 水	ミートスパゲティ、ブロッコリーと大豆のサラダ、★スープ(鶏ミンチ、玉ねぎ、しめじ)	・低脂肪牛乳、／・マリービスケット、／・スパゲティ、・牛ひき肉、・豚ひき肉、・たまねぎ、・にんじん、・食塩、・小麦粉、・ケチャップ、・ウスターソース、・砂糖、・食塩、・コンソメ、・トマトピューレ、・マーガリン、／・ブロッコリー(冷凍)、・ゆで大豆、・ハム、・マヨネーズ、・食塩、／・鶏ひき肉、・たまねぎ、・しめじ、・コーン(冷凍)、・コンソメ、・食塩、・パセリ粉、／・牛乳、／・米、・にんじん、・コーン(冷凍)、・グリーンピース(冷凍)、・ごま、・しょうゆ(うすくち)、・食塩	◎低脂肪乳(未)、◎マリービスケット、牛乳、コーンご飯	577(455) 25.0(19.9) 19.3(13.4) 7.8(5.4)
19 木	ごはん、豚肉とニラの炒め物(人参入り)、チンゲンサイの和え物、みそ汁(ふ、玉ねぎ、卵)	・牛乳、／・おにぎりせんべい(銀しゃり)、／・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、・にんじん、・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、／・チンゲンサイ、・にんじん、・ちりめん、・めんつゆ・3倍濃縮、／・焼ふ、・たまねぎ、・卵、・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)、◎おにぎりせんべい(銀しゃり)、牛乳、フレンチトースト	575(476) 23.4(18.5) 19.0(16.9) 4.0(2.8)
20 金	ごはん、アジフライ(未2/3)、海藻サラダ(ささ身)、豚汁	・牛乳、／・クラッカー、／・米、／・あじ40g、・食塩、・小麦粉、・水、・パン粉、・なたね油、／・海藻ミックス、・きゅうり、・レタス、・にんじん、・鶏ささ身、・酢、・砂糖、・しょうゆ(うすくち)、・ごま油、・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、／・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)、◎クラッカー(未)、牛乳、竹の子ご飯(おやつ)	583(476) 24.9(19.8) 17.1(14.4) 2.3(1.7)
21 土	ごはん、鶏肉と野菜のみそ炒め、おくらのおかゆ和え(人参入り)、すまし汁(ふ、もやし、油揚げ)	・米、／・鶏もも肉、・たまねぎ、・にんじん、・ピーマン、・こめみそ、・みりん、・食塩、／・オクラ、・にんじん、・かつお節、・しょうゆ(こいくち)、／・焼ふ、・もやし、・油揚げ、・しょうゆ(うすくち)、・食塩、・みりん、		261(200) 12.4(9.0) 3.4(2.4) 2.5(1.7)
23 月	ごはん、★松風焼き、キャベツのごまネーズ和え、すまし汁(ふ、玉ねぎ、えのき)	・牛乳、／・ぼたぼた焼、／・米、／・鶏ひき肉、・絹ごし豆腐、・葉ねぎ、・たまねぎ、・パン粉、・牛乳、・卵、・砂糖、・こめみそ、／・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)、／・焼ふ、・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、／・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)、◎ぼたぼた焼(未)、牛乳、もちもちチーズパン	565(476) 23.1(18.6) 20.2(16.9) 2.4(1.7)
24 火	ごはん、ほっけの塩焼き、かぼちゃの鶏そぼろ煮、みそ汁(大根 しめじ わかめ)	・牛乳、／・こんがりサクサク、／・米、／・ほっけ40g、・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、／・だいこん、・しめじ、・わかめ(乾)、・白ねぎ、・こめみそ、／・牛乳、／・米、・こんぶ(だし用)、・にんじん、・食塩、・しょうゆ(こいくち)、・ごま、	◎牛乳(未)、◎こんがりサクサク(未)、牛乳、人参ごはん	580(482) 26.7(21.2) 13.3(12.6) 2.8(2.0)
25 水	ごはん、からあげ、大根サラダ、みそ汁(里芋、しいたけ、絹ごし)	・低脂肪牛乳、／・ばりりんこ、／・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、／・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、／・絹ごし豆腐、・さといも、・しいたけ、・白ねぎ、・こめみそ、／・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	◎低脂肪乳(未)、◎ばりりんこ(未)、牛乳、チヂミ	581(465) 25.7(21.0) 21.0(15.2) 2.2(1.6)
26 木	ごはん、マーボーナス、もやしとささ身のサラダ、中華風コーンスープ	・牛乳、／・黒糖入りロールパン、／・米、／・豚ひき肉、・牛ひき肉、・なす、・たまねぎ、・にんじん、・しいたけ、・ピーマン、・砂糖、・酒、・しょうゆ(こいくち)、・みりん、・食塩、・しょうがチューブ、・片栗粉、・ごま油、・中華あじ、／・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、／・クリームコーン缶、・たまねぎ、・葉ねぎ、・中華だしの素、・食塩、・片栗粉、／・牛乳、／・小麦粉、・ベーキングパウダー、・きな粉、・無塩バター、・砂糖、・卵	◎牛乳(未)、◎黒糖入りテーブルロール(未)、牛乳、きなこクッキー	581(470) 20.5(17.1) 20.5(16.5) 4.0(2.9)
27 金	ごはん、鮭のちゃんちゃん焼き、金時豆の甘露煮、★すまし汁(梅干、玉ねぎ、油揚げ)	・牛乳、／・動物ビスケット、／・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、／・金時豆、・砂糖、・食塩、・しょうゆ(うすくち)、／・梅干、・油揚げ、・たまねぎ、・しょうゆ(うすくち)、・食塩、・みりん、・白ねぎ、／・牛乳、／・米、・菜飯ふりかけ、	◎牛乳(未)、◎動物ビスケット(未)、牛乳、菜めしごはん(おやつ)	574(481) 25.2(20.1) 11.0(11.1) 5.5(3.8)
28 土	ひじきご飯(油揚げ)、じゃが芋とツナの煮物×1.2、みそ汁(切干、玉ねぎ、わかめ)	・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)、／・じゃがいも、・ツナ油漬缶、・にんじん、・グリーンピース、・砂糖、・しょうゆ(こいくち)、・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、		277(197) 7.8(5.5) 5.5(3.9) 5.0(3.6)
30 月	牛丼、きゅうりの和え物、みそ汁(大豆、人参、わかめ)	・牛乳、／・満月パン、／・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、／・きゅうり、・キャベツ、・ちりめん、・酢、・砂糖、・食塩、／・だいたい水煮缶詰、・にんじん、・わかめ(乾)、・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)、◎満月パン(未)、牛乳、★五平餅	571(475) 19.9(17.0) 17.9(15.6) 2.5(1.9)