

12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
	2	3	4	5	6	7
こんだて	・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 ★あじのさんがやき ★こんぶまめ ・すましじる	りくえすとめにゆう ・ごはん ★ぶたにくとにらの いためもの ★なっとうあえ ・みそしる	じょうどうえ ・ごはん ★とうふとあおなの ちゃんぶるう ・はるさめのまよあえ ・わんたんわかめすうぶ	・ごはん ★さけふらい ・きやべつこのべえこん どれっしんぐあえ ・みねすのろおね	・ろしあばん ★ぼてとぐらたん ・すうぶ ・ばなな
あさのおやつ	・ぎゆうにゆう ・りつつ	・ぎゆうにゆう ・ぱりんこ	・ぎゆうにゆう ・どうぶつびすけつと	・ぎゆうにゆう ・まっしゆかぼちゃ	・ぎゆうにゆう ・ひとくちあげせん	★しはんのおやつ☆
ひるのおやつ	・ぎゆうにゆう ・れえずんむしばん	・ぎゆうにゆう ・にんじんごはん	・ぎゆうにゆう ◎かすてら	・ぎゆうにゆう ◆みるくぶりん&すなっくぼん	・ぎゆうにゆう ・じゃこごはん	★しはんのおやつ☆
エネルギー	未495kcal 以585kcal	未503kcal 以604kcal	未509kcal 以590kcal	未495kcal 以576kcal	未498kcal 以601kcal	未216kcal 以329kcal
	9	10	11	12	13	14
こんだて	・ごはん ★ぶたにくとたけのこの いためもの ・うめさらだ ・みそしる	・ごはん ★ほっけのしおやき ★ぶろっこりいと だいずのさらだ ・すましじる	りくえすとめにゆう ・ごはん ◎からあげ ・かふうあえ ★ぶたにくとおしむぎの すうぶ	りくえすとめにゆう ◎かれえらいす ・にんじんさらだ ・すうぶ	・ごはん ★ぎゆうにくときのこの いためもの ★かぼちゃのいとこに ★せんばじる	・ごはん ★とりのじぶに ★じゃがいもの ぱいにくあえ ・みそしる
あさのおやつ	・ぎゆうにゆう ・やさいかりんとう	・ぎゆうにゆう ・ええすこいん	・ぎゆうにゆう ・とかちすていっくばたあ	・ぎゆうにゆう ・こんがりさくさく	・ぎゆうにゆう ・ぱりんこ	★しはんのおやつ☆
ひるのおやつ	・ぎゆうにゆう ・こおんごはん	・ぎゆうにゆう ・おれんじとおすと	・ぎゆうにゆう ◎ふるうつよおぐると	・ぎゆうにゆう ・すたみなごはん	・ぎゆうにゆう ・ほうじちやくつきい	14時で閉園の為なし
エネルギー	未512kcal 以589kcal	未500kcal 以591kcal	未496kcal 以587kcal	未511kcal 以595kcal	未497kcal 以596kcal	未220kcal 以290kcal
	16	17	18	19	20	21
こんだて	・ごはん ★とりとこおんの いためもの ・ごぼうさらだ ・あかだし	★にくうどん ★いわしのからあげ ★だいちとときほしだいこの にもの	・ごはん ★つないりあつやきたまご ・あおなのしらあえ ・みそしる	ばいきんぐ りくえすとめにゆう ・ごはん ★ぶたにくとじゃがいもの いために ★ぶろっこりいとつなのおかかあえ ・みそしる	・ごはん ★しろみざかなの むにえる ・まかろにさらだ ・すうぶ	とうじ ・ごはん ・とうふとりのみそいため ・こまつなともやしの あえもの ・すましじる
あさのおやつ	・ぎゆうにゆう ・ひねりあげ	・ぎゆうにゆう ・さつまいものきなこふうみ	・ぎゆうにゆう ・りつつ	・ぎゆうにゆう ・ひとくちあげせん	・ぎゆうにゆう ・はあどびすけつと	★しはんのおやつ☆
ひるのおやつ	・ぎゆうにゆう ・ごまぼん	・ぎゆうにゆう ・にくみそまぜごはん	・ぎゆうにゆう ・ふゆやさいりぞつと	・ぎゆうにゆう ◎ぶりん&ごまびすけつと	・ぎゆうにゆう ◆かぼちゃまふいん	★しはんのおやつ☆
エネルギー	未509kcal 以590kcal	未497kcal 以596kcal	未497kcal 以586kcal	未505kcal 以583kcal	未496kcal 以593kcal	未208kcal 以273kcal
	23	24	25	26	27	28
こんだて	しゅうぎょうしき くりすますかい ・ごはん ★たんどりいちきん ・せんざりやさいの さらだ ・すうぶ	きぼうほいく ・ごはん ★さばのにつけ ★さいともとあつあげの にもの ・みそしる	きぼうほいく ・ごはん ★すきやきふうたまごとじ ★かぼちゃといんげんの ごまぜあえ ・すましじる	きぼうほいく ★ぶたどん ★さつまいものれもんに ・みそしる	きぼうほいく ・ごはん ★さわらのみそやき ・うずらまめのあまに ・すましじる	きぼうほいく ・ごはん ★ちんじやおろおす ・さんじやくやさいの すのもの ★にらたますうぶ
あさのおやつ	・ぎゆうにゆう ・じゃんぼこおん	・ぎゆうにゆう ・れえずんぼおる	・ぎゆうにゆう ・ええすこいん	・ぎゆうにゆう ・ぎんしゃりせんべい	・ぎゆうにゆう ・ごまびすけつと	★しはんのおやつ☆
ひるのおやつ	・ぎゆうにゆう ◆くりすますすけえき	・ぎゆうにゆう ・えだまめごはん	・ぎゆうにゆう ・ごましおおにぎり	・ぎゆうにゆう ・はにいむしばん	・ぎゆうにゆう ・ゆかりごはん	★しはんのおやつ☆
エネルギー	未512kcal 以624kcal	未503kcal 以588kcal	未508kcal 以594kcal	未498kcal 以598kcal	未497kcal 以579kcal	未223kcal 以294kcal
こんだて	きゆうえんぴ	きゆうえんぴ	【今月の重点目標】 風邪を予防する ～良質なたんぱく質やビタミンをしっかり摂って風邪を予防しよう～ 【良質なたんぱく質を含む食材】肉・魚・卵・大豆・大豆製品・乳・乳製品 【風邪予防や治療に役立つビタミンC】ブロッコリー・じゃが芋・かぼちゃ・さつま芋・ピーマン			
あさのおやつ						
ひるのおやつ						
エネルギー						

※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
 ※()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12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
02月	ごはん,★鶏の生姜焼き,★ 青菜とカニカマのマヨ和え, みそ汁(大豆、さつまいも、人 参)	・牛乳、/・リッツ、/・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)、/・ゆで大豆、・さつまいも、・にんじん、・こめみそ、・白ねぎ、/ ・牛乳、/・ホットケーキミックス、・干しぶどう、・牛乳、・無塩バター、	◎牛乳(未),◎リッ ツ(未),牛乳,レーズ ン蒸しパン	585(495) 27.4(21.8) 16.2(15.2) 3.3(2.3)
03火	ごはん,★あじのさんが焼き, 昆布豆,すまし汁(白菜、人 参、油揚げ)	・牛乳、/・ぱりんこ、/・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、/・大豆、・刻みこ んぶ、・みりん、・しょうゆ(うすくち)、・砂糖、/・はくさい、・にんじん、・油揚げ、・し ょうゆ(うすくち)、・みりん、・食塩、/・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),◎ぱり んこ(未),牛乳,人 参ごはん	604(503) 29.8(23.4) 15.5(14.0) 6.6(4.7)
04水	ごはん,豚肉とニラの炒め物 (人参入り),★納豆あえ,み そ汁(卵、玉ねぎ、えのき)	・牛乳、/・動物ビスケット、/・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、/・納豆、・もやし、・ほうれんそう 、・にんじん、・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、/・砂糖、・牛乳、・なたね油、・粉チーズ、・小麦粉、・ペーキン グパウダー、・コーンリッツ	◎牛乳(未),◎動 物ビスケット(未),牛 乳,カステラ	590(509) 22.1(18.2) 22.9(20.1) 4.2(3.0)
05木	ごはん,豆腐と青菜のチャン プルー(卵なし),春雨のマヨ 和え(×1.1),ワンタンわか めスープ	・牛乳、/・かぼちゃ、・粉チーズ、/・米、/・木綿豆腐、・豚肉(もも)、・食塩、・酒 、・片栗粉、・なたね油、・チンゲンサイ、・ごま油、・しょうゆ(こいくち)、・食塩、・酒 、/・はるさめ、・きゅうり、・にんじん、・ハム、・マヨネーズ、・しょうゆ(うすくち)、 ・食塩、/・ワンタンの皮、・わかめ(乾)、・黒さくらげ、・葉ねぎ、・中華あじ、・食塩、 ・ごま油、/・牛乳、/・牛乳、・砂糖、・アガー、・みかん缶、/・スナックパン、	◎牛乳(未),◎マッ シユかぼちゃ,牛乳, ミルクプリン,スナッ クパン(未)	576(495) 22.5(19.5) 21.1(17.6) 2.0(3.0)
06金	ごはん,鮭フライ,キャベツの ベーコンドレッシング和え,ミ ネストローネ	・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、/・キャベツ、・ごまつな、・ベーコン、・オリーブ油、・砂糖、・しょう ゆ(こいくち)、・酢、/・豚ひき肉、・キャベツ、・たまねぎ、・にんじん、・トマトビュ ー、・セロリー、・おろしにんにく、・コンソメ、・食塩、・ケチャップ、・パセリ粉、・砂糖 、/・牛乳、/・米、・ちりめん、・ごま、・菜飯ふりかけ、	◎牛乳(未),◎ひと くちあげせん(未), 牛乳,じゃこご飯	601(498) 24.9(19.8) 17.7(15.2) 2.2(1.6)
07土	ロシアパン,ポテトグラタン, スープ(人参、玉ねぎ、コー ン、ツナ),バナナ	・ロシアパン、/・牛ひき肉、・メークイン、・たまねぎ、・にんじん、・ピーマン、・マッ シユルーム缶、・食塩、・ホワイトソース、・パン粉、・とろけるチーズ、/・にんじん、 ・たまねぎ、・コーン(冷凍)、・ツナ油漬缶、・コンソメ、・食塩、・パセリ粉、/・バナ ナ、		329(216) 12.0(8.1) 11.0(7.4) 6.8(4.7)
09月	ごはん,豚肉と竹の子の炒 め物,梅サラダ,みそ汁(さつ まいも、玉ねぎ、油揚げ)	・牛乳、/・野菜かりんとう、/・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、・ごま油、・たまねぎ、・たけのこ(ゆで)、・ピーマン 、・砂糖、・酒、・食塩、・しょうゆ(うすくち)、/・切り干しだいこん、・きゅうり、・ペ ーコン、・うめびしお、・しょうゆ(こいくち)、・砂糖、/・油揚げ、・たまねぎ、・さつまい も、・白ねぎ、・こめみそ、/・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	◎牛乳(未),◎野 菜かりんとう,牛乳, コーンご飯	589(512) 21.2(17.6) 18.0(17.0) 3.8(2.9)
10火	ごはん,ほっけの塩焼き,ブ ロッコリーと大豆のサラダ,す まし汁(わかめ、玉ねぎ、え のき)	・牛乳、/・エースコイン、/・米、/・ほっけ40g、・食塩、/・ブロッコリー(冷凍)、 ・ゆで大豆、・ハム、・マヨネーズ、・食塩、/・わかめ(乾)、・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、/・食パン(6)、・オレ ンジ濃縮果汁、・マーガリン、・砂糖、・卵、・牛乳、	◎牛乳(未),◎エ ースコイン(未),牛乳, オレンジトースト(6 切)	591(500) 29.6(23.2) 20.9(17.9) 5.6(3.9)
11水	ごはん,からあげ,華風和え, 豚肉と押し麦のスープ	・牛乳、/・十勝スティックバター、/・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、/・チンゲンサイ、・にん じん、・もやし、・卵、・しょうゆ(うすくち)、・酢、・砂糖、・ごま油、/・豚肉(もも)、 ・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、/・ヨーグルト(無糖)、・バナナ、・もも缶、・みかん缶、・パン缶、	◎牛乳(未),◎十 勝スティックバター(未),牛乳,フルーツ ヨーグルト(おやつ)	587(496) 25.9(21.1) 19.2(17.5) 2.4(1.4)
12木	カレーライス,人参サラダ,★ スープ(鶏ミンチ、玉ねぎ、し めじ)	・牛乳、/・こんがりサクサク、/・米、・牛ひき肉、・豚ひき肉、・メークイン、・たまね ぎ、・にんじん、・カレーウ、・牛乳、/・にんじん、・りんご、・干しぶどう、・食塩、 ・マヨネーズ、・ごま、/・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、・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)、・みりん、・酒、・中華あじ、	◎牛乳(未),◎こん がりサクサク(未), 牛乳,スタミナごは ん(おやつ)	595(511) 19.9(16.6) 21.5(19.3) 5.4(4.0)
13金	ごはん,牛肉ときのこの炒め 物,かぼちゃのいとこ煮,船 場汁	・牛乳、/・ぱりんこ、/・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 、/・かぼちゃ、・あずき(乾)、・砂糖、・しょうゆ(うすくち)、/・さけ(冷凍)、・だい こん、・白ねぎ、・油揚げ、・こめみそ、/・牛乳、/・紅茶(茶)、・小麦粉、・無塩バタ ー、・砂糖、・卵、	◎牛乳(未),◎ぱり んこ(未),牛乳,ほう じ茶クッキー	596(497) 20.6(16.8) 20.5(17.8) 5.1(3.6)
14土	ごはん,鶏の治部煮,★じゃ が芋の梅肉和え,みそ汁(絹 ごし、白菜、わかめ)	・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)、/・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、・はくさい、・わかめ(乾)、・白ねぎ、・こめみそ、		290(220) 14.7(10.6) 3.6(2.5) 5.2(3.7)
16月	ごはん,鶏肉とコーンの炒め 物,ごぼうサラダ(ツナ),赤だ し(豆腐、なめこ、玉ねぎ)	・牛乳、/・ひねりあげ、/・米、/・鶏もも肉、・コーン(冷凍)、・たまねぎ、・ピーマ ン、・しょうゆ(こいくち)、・食塩、/・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、・なめこ、・たまね ぎ、・白ねぎ、・赤みそ、・みりん、/・牛乳、/・ねりごま、・砂糖、・はちみつ、・卵、 ・スキムミルク、・じゅうそう、・強力粉、・ペーキングパウダー、	◎牛乳(未),◎ひ ねりあげ(未),牛乳, ごまパン	590(509) 26.3(21.4) 18.6(16.7) 4.4(3.2)
17火	肉うどん,イワシの唐揚げ(未 2/3),大豆と切り干し大根 の煮物	・牛乳、/・さつまいも、・砂糖、・きな粉、/・うどん、・牛肉(ばら)、・牛肉(もも)、 ・ごぼう、・にんじん、・たまねぎ、・葉ねぎ、・砂糖、・みりん、・しょうゆ(うすくち)、/・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、/・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、/・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),◎さつ まいものきな粉風味, 牛乳,肉みそ混ぜご はん	596(497) 26.9(21.1) 23.3(18.4) 4.3(4.0)

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	ごはん,ツナ入り厚焼き卵, 青菜の白和え(油揚げ), みそ汁(さつま芋,玉ねぎ, しめじ)	・牛乳、/・リッツ、/・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)、/・こまつな、・絹ごし豆腐、・赤こんにやく、・にんじん、 ・油揚げ、・ごま、・砂糖、・みりん、・しょうゆ(うすくち)、/・さつまいも、・たまねぎ、 ・しめじ、・白ねぎ、・こめみそ、/・牛乳、/・米、・牛乳、・粉チーズ、・ベーコン、 ・かぶ、・はくさい、・たまねぎ、・にんじん、・食塩、・コンソメ、	◎牛乳(未),◎リッ ツ(未),牛乳,★冬 野菜リゾット	586(497) 23.8(19.6) 21.8(19.4) 2.7(1.9)
19 木	ごはん,豚肉とじゃが芋の炒 め煮,ブロッコリーとツナの おかか和え,みそ汁(もやし 、大豆,わかめ)	・牛乳、/・ひとくちあげせん、/・米、/・メークイン、・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、/・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、/・ゆで 大豆、・もやし、・わかめ(乾)、・白ねぎ、・こめみそ、/・牛乳、/・プリンミクス、 ・牛乳、・水、/・ごまビスケット、	◎牛乳(未),◎ひと くちあげせん(未), 牛乳,プリン,ごまビ スケット	583(505) 22.7(18.7) 19.7(17.5) 6.7(4.8)
20 金	ごはん,白身魚のムニエル, マカロニサラダ(ハム),★ス ープ(豚ミンチ,玉ねぎ,人参 、ピーマン)	・牛乳、/・ビスケット、/・米、/・かれい60g、・食塩、・小麦粉、・なたね油、/ マカロニ、・卵、・きゅうり、・ハム、・にんじん、・マヨネーズ、・しょうゆ(うすくち)、 ・食塩、/・豚ひき肉、・たまねぎ、・にんじん、・ピーマン、・コンソメ、・食塩、/・牛 乳、/・かぼちゃ、・小麦粉、・無塩バター、・卵、・ペーキングパウダー、・砂糖、 ・牛乳、	◎牛乳(未),◎ハ ードビスケット(未), 牛乳,かぼちゃマフ イン	593(496) 29.4(23.3) 20.0(16.8) 2.3(1.8)
21 土	ごはん,豆腐と鶏のみそ炒 め,小松菜ともやしの和え物 、★すまし汁(メークイン,玉ね ぎ,わかめ)	・米、/・鶏もも肉、・木綿豆腐、・たまねぎ、・にんじん、・ピーマン、・こめみそ、 ・砂糖、・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、/・メークイン、・たまねぎ、・わかめ(乾)、・しょうゆ(うすくち)、 ・食塩、・みりん、・白ねぎ、		273(208) 11.6(8.4) 3.7(2.6) 3.8(2.7)
23 月	ごはん,ダンドリーチキン,せ ん切り野菜のサラダ,スープ (キャベツ,かぼちゃ,コー ン)	・牛乳、/・ジャンボコーン、/・米、/・鶏もも肉、・たまねぎ、・食塩、・しょうゆ(こ いくち)、 ・おろしにんにく、・カレー粉、・ヨーグルト(無糖)、/・きゅうり、・だいこん、 ・にんじん、・しょうゆ(うすくち)、・食塩、・砂糖、・ごま油、/・キャベツ、・かぼちゃ 、 ・コーン(冷凍)、・パセリ粉、・コンソメ、・食塩、/・牛乳、/・小麦粉、・卵、・砂糖 、 ・牛乳、・無塩バター、・ペーキングパウダー、・なたね油、・生クリーム、・いちご、 ・みかん缶、・砂糖	◎牛乳(未),◎ジャン ボコーン(未),牛 乳,クリスマスケーキ ン	624(512) 25.1(20.0) 25.1(19.7) 2.3(1.6)
24 火	ごはん,★鯖の煮つけ,里芋 と厚揚げの煮物,みそ汁(大 根 しめじ 人参)	・牛乳、/・レーズンボール、/・米、/・さば40g、・砂糖、・しょうゆ(こいくち)、 ・酒 、 ・しょうがチューブ、/・さといも、・生揚げ、・いんげん、かつお昆布だし汁、 ・しょうゆ(こいくち)、・砂糖、・酒、/・だいこん、・しめじ、・にんじん、・白ねぎ、 ・こめ みそ、/・牛乳、/・米、・食塩、・えだまめ(冷凍)、・酒、	◎牛乳(未),◎レー ズンボール(未),牛 乳,★枝豆ごはん	588(503) 24.2(20.1) 17.6(15.2) 2.4(1.7)
25 水	ごはん,すき焼き風卵とじ ×1.2,★かぼちゃといんげ んのごま酢和え,すまし汁(ふ,もやし,油揚げ)	・牛乳、/・エースコイン、/・米、/・卵、・牛肉(ばら)、・牛肉(もも)、・生揚げ、 ・たま ねぎ、・はくさい、・糸こんにやく、・しいたけ、・しょうゆ(こいくち)、・みりん、 ・砂糖 、 ・酒、/・かぼちゃ、・いんげん(冷凍)、・こめみそ、・しょうゆ(うすくち)、 ・みりん、 ・砂糖、 ・ごま、 ・酢、 ・焼ふ、 ・もやし、 ・油揚げ、 ・しょうゆ(うすくち)、 ・食塩、 ・み りん、 /・牛乳、 /・米、 ・ごましおふりかけ、	◎牛乳(未),◎エー スコイン(未),牛乳, おにぎり(ごま塩)	594(508) 19.8(16.5) 16.1(14.8) 3.4(2.4)
26 木	豚丼,さつま芋のレモン煮, みそ汁(卵,かぼちゃ,えの き)	・牛乳、/・おにぎりせんべい(銀しゃり)、/・米、・豚肉(ロース)、・たまねぎ、 ・しめ じ、 ・赤こんにやく、 ・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、 /・さつまいも、 ・砂糖、 ・レモン果汁、 /・卵、 ・かぼちゃ、 ・えのきたけ 、 ・油揚げ、 ・白ねぎ、 ・こめみそ、 /・牛乳、 /・ホットケーキミックス、 ・はちみつ、 ・卵、 ・牛乳、	◎牛乳(未),◎おに ぎりせんべい(銀シ ャリ),牛乳,ハニー 蒸しパン	598(498) 20.7(16.9) 15.7(14.7) 3.1(2.2)
27 金	ごはん,さわらのみそ焼き(未:2/3),うずら豆の甘煮,す まし汁(ふ,小松菜,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、 /・うずら豆、 ・砂糖、 ・食塩、 ・しょうゆ(うすくち)、 /・焼 ふ、 ・こまつな、 ・油揚げ、 ・しょうゆ(うすくち)、 ・食塩、 ・みりん、 /・牛乳、 /・米、 ・ゆかり、	◎牛乳(未),◎ごま ビスケット(未),牛乳 、ゆかりごはん(おや つ)	579(497) 24.1(19.4) 13.0(12.8) 3.7(2.6)
28 土	ごはん,チンジャオロース,三 色野菜の酢の物,★ニラた まスープ	・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、 /・ほうれ んそう、 ・もやし、 ・にんじん、 ・酢、 ・砂糖、 ・食塩、 /・卵、 ・にら、 ・しいたけ、 ・中華 だしの素、 ・片栗粉、 ・食塩、		294(223) 9.9(7.2) 7.3(5.2) 3.3(2.3)