

3 歳 以 上 児 食 献 立 表

社会福祉法人 路交館

幼保連携型認定こども園 聖愛園 ・ あすなろ

つくしクラブ

地域子育てセンター

児童発達支援

日付	3～5さいじ ひるごはん	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名			3時おやつ	行事
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	(○は午後おやつ) 体の調子を整えるもの		
01 水	にくじがに はるさめサラダ みそしる(ふ) ななぶつきまい(なっとう)	523.5(435.1) 19.1(15.7) 16.1(13.5) 2.1(1.7)	七分つき米、チルドポテト、糸こんにゃく、はるさめ、砂糖、油、おつゆ、ゴマ油	○牛乳、納豆、牛肉(うすぎり)、米みそ(淡色辛みそ)、カニかまぼこ、カットわかめ	玉葱、人参、胡瓜、○いちごジャム、いんげん(冷)、青葱	シャムリッツ ぎゅうにゅう	
02 木	ポークチャップ かみかみサラダ みそしる(ワカメ) ななぶつきまい(なっとう)	488.9(387.1) 23.2(17.8) 17.6(13.8) 1.8(1.3)	七分つき米、ダイスカットチルドポテト、○ホットケーキシロップ、○油、砂糖、マーガリン	○牛乳、豚モモ肉(うすぎり)、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、ちりめんじゃこ、うす揚、いりこま、カットわかめ	○かぼちゃ、玉葱、大根、人参、れんこん、マッシュルーム缶、グリーンピース(冷凍)、水菜、青葱	だいがくかぼちゃ ぎゅうにゅう	にゅうえんしき
03 金	にくうどん さといものそばろに	409.3(344.9) 16.1(13.3) 5.7(4.6) 2.9(2.4)	ゆでうどん、○半つき米、里芋(スライス)、砂糖	牛肉(うすぎり)、鶏ミンチ、かまぼこ赤奴、いわし(煮干し)	玉葱、ほうれん草、○人参、○ストロベリー缶、青葱、みつば	にんじんごはん むぎぢゃ	
04 土	なめだけごはん オクラのおかあえ とんじる	415.0(355.6) 16.7(12.3) 11.7(9.8) 2.0(1.6)	七分つき米、里芋(スライス)	○牛乳、豚モモ肉(うすぎり)、ツナ缶、米みそ(淡色辛みそ)、○あたりめ、かつお節	刻みオクラ、なめ旨(味付け)、大根、人参、みつば、青葱	カムカムおやつ リッツ せんべい ぎゅうにゅう	
06 月	シチュー はくさいのにびたし ななぶつきまい(なっとう)	612.3(496.0) 25.8(20.8) 21.9(17.5) 1.8(1.5)	七分つき米、チルドポテト、○小麦粉、マカロニ、小麦粉、○マヨネーズ、マーガリン、砂糖	○牛乳、鶏モモ肉(そぎ切り)、納豆、牛乳、○卵、○合挽肉、ツナ缶、ベーコン、○天かす、○かつお節、○あおのり	玉葱、はくさい、○きゃべつ、人参、○青葱、セロリ	おこのみやき ぎゅうにゅう	
07 火	さけごはん ブロッコリーのごまポンスあえ みそしる(たまねぎ)	369.1(302.7) 15.8(12.8) 10.8(8.6) 1.1(0.9)	半つき米、砂糖	○牛乳、鮭フレーク、うす揚、米みそ(淡色辛みそ)、いりこま、カットわかめ	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ(冷凍)、玉葱、○大根、○人参、みつば、青葱	やさいスティック ぎゅうにゅう	
08 水	ハンバーグ コロコロマリネ スープ(ワカメ) ふりかけごはん	606.2(459.6) 24.1(18.7) 22.8(16.8) 2.1(1.6)	七分つき米、ダイスカットチルドポテト、○砂糖、パン粉、○小麦粉、○マーガリン、油、フレンチドレッシング(分離)	○牛乳、合挽肉、○卵、牛レバー、○ホイップクリーム、さいの目8mmチーズ、卵、牛乳、いりこま、カットわかめ	玉葱、人参、胡瓜、ストロベリー缶	ケーキ ぎゅうにゅう	たんじょうびかい
09 木	たらのてりやき うのはないり みそしる(なす) ななぶつきまい(なっとう)	481.8(400.0) 26.6(23.2) 12.9(10.3) 1.8(1.5)	七分つき米、○マカロニ、糸こんにゃく、砂糖、○砂糖、油	○牛乳、冷凍備なしたら、納豆、おから、米みそ(淡色辛みそ)、合挽肉、うす揚、○きな粉	なす、玉葱、人参、青葱	マカロニのあべかわ ぎゅうにゅう	
10 金	ぶたとだいこんのもの きゅうりもみ みそしる(ふ) ななぶつきまい(なっとう)	360.3(302.4) 17.3(14.3) 7.6(6.1) 2.3(2.0)	七分つき米、○ゆでうどん、糸こんにゃく、砂糖、おつゆ	豚モモ肉(うすぎり)、納豆、一口がんも、米みそ(淡色辛みそ)、○かまぼこ赤奴、ちりめんじゃこ、カットわかめ	大根、胡瓜、人参、○はくさい、小松菜(カット)、○人参、○青葱、青葱	にこみうどん むぎぢゃ	
11 土	ぶたにくのしょうがやき ちやしとにんじんのナムル みそしる(ふ) ななぶつきまい(なっとう)	499.0(416.9) 26.1(19.8) 19.3(15.7) 2.0(1.6)	七分つき米、砂糖、油、おつゆ、ゴマ油	○牛乳、豚モモ肉(うすぎり)、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、○返りちりめん、カットわかめ、いりこま	もやし、トマト*、玉葱、人参、青葱、土生姜	カムカムおやつ リッツ せんべい ぎゅうにゅう	
13 月	きゃべつスパゲティー パインサラダ スープ(とうふ)	536.5(358.4) 17.7(10.1) 17.7(9.3) 2.3(1.8)	○七分つき米、スパゲティー、フレンチドレッシング(分離型)、オリブ油、油	○牛乳、ソフト木綿、ベーコン、粉チーズ、桜えび、カットわかめ	新じゃべつ、きゃべつ、パイン缶、胡瓜、ピーマン、にんにく	ゆかりおにぎり むぎぢゃ	
14 火	わふうホイコーロ きりぼしだいこんのにつけ みそしる(たまねぎ) ななぶつきまい(なっとう)	373.6(303.7) 17.1(13.8) 9.7(7.8) 1.6(1.3)	七分つき米、糸こんにゃく、油、砂糖	○ヨーグルト(無糖)、豚モモ肉(うすぎり)、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、みそ、うす揚、カットわかめ	きゃべつ、玉葱、人参、ピーマン、しめじ、○いちごジャム、切り干しだいこん、干し椎茸、青葱、土生姜	ヨーグルト むぎぢゃ	
15 水	たけのこごはん オクラのごまあえ みそしる(きゃべつ)	440.8(331.7) 18.2(12.4) 15.0(9.9) 2.3(1.6)	半つき米、○チルドポテト、砂糖	○牛乳、鶏モモ肉(細かく)、○ピザ用チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚、○ベーコン、いりこま、カットわかめ	刻みオクラ、きゃべつ、筍(生)、人参、○ピーマン、青葱	ピザポテト ぎゅうにゅう	

★ななぶつきまいは国産です

★○は午後おやつに使用している食材です。

★10時おやつはばりんごを提供します。おやつは変更になる場合があります。

3歳以上児食献立表

社会福祉法人 路交館 幼保連携型認定こども園 聖愛園・あすなろ つくしクラブ 地域子育てセンター 児童養育支援

日付	3~5さいじ ひるごはん	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名 (〇は午後おやつ)			3時おやつ	行事
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
16 木	かしのこうみやき キャベツのちゅうかサラダ みそしる(とうふ) ななぶつきまい(なっとう)	420.3(351.4) 18.9(15.4) 13.8(11.1) 1.6(1.3)	七分つき米、〇七分つき米、ゴマ油、砂糖	鶏モモ肉(そぎ切り)、納豆、ソフト木綿、米みそ(淡色辛みそ)、ちりめんじゃこ、カットわかめ、いりごま、〇きな粉	新じゃべつ、トマト*、胡瓜、なめこ、サニーレタス、青葱	きなこがゆ むぎちや	
17 金	さわらのしょうがに いりとうふ みそしる(たまねぎ) ななぶつきまい(なっとう)	526.2(457.0) 28.1(24.7) 21.3(18.2) 2.4(2.2)	七分つき米、糸こんにゃく、砂糖、油	〇牛乳、冷凍骨なしさわら、ソフト木綿、納豆、鶏ミンチ、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚、冷凍骨なしさわら(大)	玉葱、〇いちご、人参、干し椎茸、にら、青葱、土生姜	くだもの せんべい ぎゅうにゅう	ひなんくんれん
18 土	やきにくふういためもの ブロッコリーのごまあえ みそしる(ふ) ななぶつきまい(なっとう)	484.8(410.7) 23.0(17.3) 17.5(14.5) 1.7(1.4)	七分つき米、油、お豆腐、砂糖	〇牛乳、牛肉(うすぎり)、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、〇あたりめ、いりごま	ﾌﾞｯｸﾞﾘｰ(冷凍)、じゃべつ、玉葱、人参、ピーマン、竹の子(ゆで)	カムカムおやつ リッツ せんべい ぎゅうにゅう	
20 月	ぎゅうどん こうやどふのゆうせんだき みそしる(だいこん)	393.6(308.8) 16.4(11.3) 8.4(7.0) 1.8(1.4)	七分つき米、糸こんにゃく、〇砂糖、砂糖	〇牛乳、牛肉(うすぎり)、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚、〇あたりめ、高野豆腐、〇かんでん(粉)、カットわかめ	玉葱、大根、〇みかん缶、人参、〇パイン缶、みつば、いんげん(冷)、干し椎茸、青葱	しんれんどうふ カムカムおやつ むぎちや	
21 火	さけのクリームコーンやき ひじきサラダ とんじる ななぶつきまい(なっとう)	460.2(367.4) 21.7(19.5) 15.2(12.0) 1.6(1.3)	七分つき米、マヨネーズ、さつまいも、〇砂糖、小麦粉、砂糖	冷凍骨なし鮭、納豆、豚モモ肉(うすぎり)、米みそ(淡色辛みそ)、ひじき、いりごま、〇アガー、冷凍骨なし鮭	〇オレジン天然果汁、〇みかん缶、クリームコーン缶、大根、人参、ｽｲｰﾄｼｰﾌﾞﾙ缶、いんげん(冷)、青葱	フルーツゼリー おかし むぎちや	
22 水	ぶりのてりやき いりとうふ みそしる(たまねぎ) ななぶつきまい(なっとう)	564.0(478.5) 29.9(26.0) 22.6(19.6) 2.3(1.8)	七分つき米、〇七分つき米、糸こんにゃく、砂糖、油	〇牛乳、ぶり、ソフト木綿、納豆、鶏ミンチ、米みそ(淡色辛みそ)、〇ちりめんじゃこ、カットわかめ	玉葱、人参、干し椎茸、にら、青葱	じゃこがゆ ぎゅうにゅう	5さいじ あるきこみ② べんとうび
23 木	さんしょくごはん きりぼしだいこんのナムル みそしる(さといも)	459.1(374.7) 18.0(14.6) 17.4(14.0) 1.7(1.4)	七分つき米、里芋(マライス)、油、砂糖、〇マヨネーズ、ゴマ油	〇牛乳、合挽肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ロースハム、うす揚	ピーマン、〇胡瓜、〇大根、〇人参、胡瓜、しろ葱、切り干しだいこん、人参	やさいスティック ぎゅうにゅう	
24 金	チキンとやさい ブロッコリーのツナマヨ みそしる(ワカメ) ななぶつきまい(なっとう)	558.0(473.5) 25.8(20.9) 20.5(19.8) 2.6(1.9)	七分つき米、マヨネーズ、砂糖	〇牛乳、鶏モモ肉(そぎ切り)、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ缶、うす揚、いりごま、カットわかめ	ﾌﾞｯｸﾞﾘｰ(冷凍)、じゃべつ、ほうれん草、人参、青葱、〇いちごジャム	コーンフレーク ぎゅうにゅうがけ むぎちや	
25 土	やさしいため ひじきのすのもの みそしる(とうふ) ななぶつきまい(なっとう)	477.4(400.6) 22.6(17.1) 17.0(13.7) 2.0(1.6)	七分つき米、油、砂糖	〇牛乳、豚モモ肉(うすぎり)、納豆、ソフト木綿、米みそ(淡色辛みそ)、〇返りちりめん、ひじき	じゃべつ、玉葱、胡瓜、人参、ピーマン、生しいたけ、なめこ、青葱	カムカムおやつ リッツ せんべい ぎゅうにゅう	
27 月	さかなのサクサクやき アスパラのソテー みそしる(はくさい) ななぶつきまい(なっとう)	495.1(418.3) 21.1(18.9) 8.9(7.3) 1.9(1.6)	七分つき米、〇七分つき米、マヨネーズ、パン粉、マーガリン	冷凍骨なしメルルーサ、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、〇ちりめんじゃこ、カットわかめ	はくさい、トマト*、玉葱、人参、ｽｲｰﾄｼｰﾌﾞﾙ缶、グリーンアスパラガス、青葱	おにぎり むぎちや	
28 火	あつあげのちゅうかいため ブロッコリーのおかかあえ みそしる(えのき) ななぶつきまい(なっとう)	384.0(324.2) 19.0(14.4) 12.5(10.6) 1.4(1.2)	七分つき米、片栗粉、ゴマ油、砂糖	〇ヨーグルト(無糖)、豚肩ロース(うすぎり)、厚揚げ(四角)、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、〇あたりめ、かつお節	〇みかん缶、ﾌﾞｯｸﾞﾘｰ(冷凍)、玉葱、えのき茸、人参、にら、干し椎茸、青葱	みかんのヨーグルトかけ カムカムおやつ むぎちや	
30 木	ドライカレー はるさめサラダ スープ(オクラ)	474.7(358.8) 14.6(11.1) 13.8(9.4) 1.8(1.4)	七分つき米、〇さつまいも、はるさめ、〇砂糖、油、〇マーガリン、砂糖、ゴマ油	〇牛乳、合挽肉、〇卵、カニかまぼこ、〇卵(黄)	玉葱、刻みオクラ、ｽｲｰﾄｼｰﾌﾞﾙ缶、人参、胡瓜、ピーマン、レーズン、〇りんご天然果汁	スイートポテト ぎゅうにゅう	

☆ななぶつきまいは国産です

☆〇は午後おやつに使用している食材です。

☆10時おやつはばりんこを提供します。おやつは変更になる場合があります。

日付	3~5さいじ よるごはん	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満値	材 料 名			延長おやつ	行事
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
01 水	とりすきふうに ひじきサラダ みそしる(とうふ) ななぶつきまい	296.0(233.0) 10.5(8.1) 6.6(5.0) 1.6(1.3)	七分つき米、糸こんにゃく、マヨネーズ、砂糖、すき焼き麩	鶏モモ肉(そぎ切り)、ソフト木綿、米みそ(淡色辛みそ)、ひじき、いりごま、カットわかめ	はくさい、玉葱、人参、しろ葱、生しいたけ、イトゴホル缶、いんげん(冷)、青葱	マンナウエファー	
02 木	かやくごはん さけのしおやき にんじんシリシリ みそしる(しめじ) のむヨーグルト	464.7(386.4) 23.4(20.5) 12.9(11.2) 2.6(2.2)	七分つき米、糸こんにゃく、油、砂糖	ヨーグルト(ドリンク)、冷凍骨なし塩鯖40、鶏モモ肉(細かく)、うす揚、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ缶	人参、しめじ、ごぼう、青葱、干し椎茸	ビスケット	
03 金	わふうホイコーロ きゅうりもみ みそしる(しいたけ) ななぶつきまい(なっとう)	333.8(267.0) 15.3(12.3) 7.8(6.2) 1.4(1.1)	七分つき米、砂糖、油	豚モモ肉(うすぎり)、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、みそ、うす揚、カットわかめ	きゃべつ、胡瓜、ピーマン、しめじ、生しいたけ、人参、竹の子(ゆで)、青葱、土生姜	マンナウエファー	
04 土	マーボーとうふ ブロッコリーサラダ みそしる(こまつな) ななぶつきまい	352.4(281.9) 15.0(12.0) 11.9(9.5) 1.7(1.4)	七分つき米、じゃが芋、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、ゴマ油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚	ﾌﾞｯｸﾞﾘｰ(冷凍)、小松菜(カット)、しろ葱、土生姜	ビスケット	
06 月	さかなのサクサクやき きゃべつのみそマヨネーズ みそしる(はくさい) ななぶつきまい	314.9(259.2) 15.3(14.0) 8.2(6.6) 1.7(1.4)	七分つき米、マヨネーズ、パン粉	冷凍骨なしメルルーサ、竹輪、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、うす揚、カットわかめ	きゃべつ、はくさい、しろ葱	マンナウエファー	
07 火	すきやきふうに オクラのおかかあえ みそしる(とうふ) ななぶつきまい(なっとう)	330.9(260.5) 14.6(11.3) 6.4(4.9) 1.5(1.2)	七分つき米、糸こんにゃく、砂糖、すき焼き麩	納豆、牛肉(うすぎり)、ソフト木綿、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	刻みオクラ、はくさい、大根、玉葱、人参、なめこ、青葱	ビスケット	
08 水	ぶたにくとこんにゃくのみそいため こうやとうふのあまに すましじる ななぶつきまい(なっとう)	336.7(268.6) 15.6(12.4) 7.5(6.0) 1.8(1.4)	七分つき米、糸こんにゃく、砂糖、油	豚モモ肉(うすぎり)、納豆、高野豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	しろ葱、人参、えのき茸、しめじ、チンゲンサイ、竹の子(ゆで)、いんげん(冷)、干し椎茸、みつば	マンナウエファー	
09 木	ポテトとおこめのささみカツ おくらのあえもの スープ(きゃべつ) ななぶつきまい	331.9(228.6) 12.4(10.0) 9.6(6.4) 1.5(1.0)	七分つき米、油	ポテトとおこめのささみかつ、カットわかめ、鶏モモ肉(そぎ切り)	きゃべつ、刻みオクラ、トマト、なめ茸(味付け)、イトゴホル缶	ビスケット	
10 金	さばのしおやき ひじきサラダ みそしる(とうふ) ななぶつきまい(なっとう)	415.8(364.7) 22.3(20.6) 15.8(14.6) 2.0(1.8)	七分つき米、マヨネーズ、砂糖	冷凍骨なし塩鯖、納豆、ソフト木綿、米みそ(淡色辛みそ)、ひじき、いりごま、カットわかめ	イトゴホル缶、いんげん(冷)、人参、青葱	マンナウエファー	
11 土	はるさめいため ネバネバあえ(なめたけ) みそしる(こまつな) ななぶつきまい	315.7(252.6) 9.2(7.3) 9.3(7.4) 1.5(1.2)	七分つき米、はるさめ、ゴマ油	豚バラ肉(うすぎり)、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚	きゃべつ、小松菜(カット)、刻みオクラ、ピーマン、人参、竹の子(ゆで)、なめ茸(味付け)、干し椎茸	ビスケット	
13 月	ポークピカタ ささみのちゅうかサラダ みそしる(なす) ななぶつきまい(なっとう)	384.0(307.9) 22.5(18.0) 9.8(7.8) 1.4(1.2)	七分つき米、小麦粉、砂糖、ゴマ油	豚モモ肉(巻きやすく)、納豆、鶏ささ身、卵、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚、いりごま	なす、ﾌﾞｯｸﾞﾘｰ(冷凍)、胡瓜、サニーレタス、人参、青葱	マンナウエファー	
14 火	さわらのみそに ブロッコリーのツナマヨ とんじる ななぶつきまい	353.6(299.0) 18.8(17.0) 10.7(9.5) 2.0(1.6)	七分つき米、砂糖、マヨネーズ	冷凍骨なしさわら、米みそ(淡色辛みそ)、豚モモ肉(うすぎり)、ツナ缶、うす揚、冷凍骨なしさわら(大)	ﾌﾞｯｸﾞﾘｰ(冷凍)、大根、はくさい、人参、土生姜、青葱	ビスケット	
15 水	ハヤシライス おくらのあえもの くだもの	385.0(310.0) 10.8(8.6) 8.4(6.7) 1.9(1.5)	半つき米、チルドポテト、油	牛肉(うすぎり)	みかん、玉葱、刻みオクラ、人参、マッシュルーム缶、なめ茸(味付け)、グリーンピース(冷凍)	マンナウエファー	

日付	3～5さいじ よるごはん	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名			延長おやつ	行事
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
16 木	ちくぜんに きゅうりのナムル みそしる(キャベツ) ななぶつきまい(なっとう)	345.6(270.9) 14.2(11.2) 8.5(6.8) 1.5(1.2)	七分つき米、糸こんにゃく、里芋(スライス)、砂糖、ゴマ油	鶏モモ肉(そぎ切り)、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚、いりごま	胡瓜、きゃべつ、人参、れんこん、ごぼう、いんげん(冷)、干し椎茸、青葱、大根	マンナウエファ-	
17 金	ぶたにくのしょうがやき わかごぼうのもの みそしる(しいたけ) ななぶつきまい(なっとう)	407.8(326.8) 19.2(15.4) 13.1(10.4) 1.4(1.1)	七分つき米、砂糖、油、ゴマ油	豚モモ肉(うすぎり)、納豆、うす揚、米みそ(淡色辛みそ)	若ごぼう、玉葱、トマト*、人参、生しいたけ、サニーレタス、土生姜、青葱	ビスケット	ほごしゃかい
18 土	かしのてりやき ひじきなっとう みそしる(こまつな) ななぶつきまい	350.2(279.6) 16.7(13.3) 12.1(9.6) 1.4(1.3)	七分つき米、油、砂糖	鶏モモ肉(そぎ切り)、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、ひじき、うす揚	小松菜(カット)、トマト*、人参、サニーレタス、土生姜	マンナウエファ-	
20 月	ぎゅうにくのちゅうかいため きゃべつのごます みそしる(ふ) ななぶつきまい(なっとう)	333.7(267.0) 15.6(12.5) 8.5(6.8) 1.6(1.3)	七分つき米、片栗粉、砂糖、ゴマ油、おつゆ麩	牛肉(うすぎり)、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、カニかまぼこ、いりごま、カットわかめ	玉葱、はくさい、新きゃべつ、人参、胡瓜、ピーマン、干し椎茸、青葱、土生姜	ビスケット	
21 火	じゃがぶ- もやしのごます みそしる(ワカメ) のむヨーグルト ななぶつきまい	384.8(306.5) 15.5(12.4) 5.5(4.2) 1.8(1.4)	七分つき米、じゃが芋、糸こんにゃく、砂糖、油	ヨーグルト(ドリンク)、豚モモ肉(うすぎり)、米みそ(淡色辛みそ)、カニかまぼこ、うす揚、いりごま、カットわかめ	玉葱、もやし、人参、胡瓜、いんげん(冷)	マンナウエファ-	
22 水	ぶたにくのしょうがやき あつあげとさといもの みそしる(さつまいも) ななぶつきまい(なっとう)	430.7(351.5) 20.3(16.7) 12.3(10.3) 1.5(1.2)	七分つき米、里芋(スライス)、さつまいも、砂糖、油	豚モモ肉(うすぎり)、納豆、厚揚げ(四角)、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚	玉葱、トマト*、いんげん(冷)、サニーレタス、土生姜、青葱	ビスケット	
23 木	きゃべつひらつくね きゅうりのすのもの(カニカマ) みそしる(こまつな) ななぶつきまい(なっとう)	363.7(308.3) 14.6(12.6) 13.0(12.2) 1.8(1.5)	七分つき米、砂糖	きゃべつひらつくね、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、カニかまぼこ、うす揚、カットわかめ	小松菜(カット)、トマト*、胡瓜	マンナウエファ-	
24 金	しろみざかなのてりやき だいごんのたきあわせ みそしる(あつあげ) ななぶつきまい(なっとう)	358.6(301.5) 20.3(18.5) 6.7(6.0) 1.9(1.6)	七分つき米、糸こんにゃく、砂糖	冷凍骨なしメルルーサ、納豆、厚揚げ(四角)、一口がんも、米みそ(淡色辛みそ)、いりごま	大根、ほうれん草、人参、しろ葱、いんげん(冷)、青葱	ビスケット	
25 土	ぶたにくのねぎふうみやき いんげんのごまあえ みそしる(えのき) ななぶつきまい	353.2(282.3) 15.2(12.1) 12.1(9.7) 1.5(1.1)	七分つき米、砂糖、油	豚肉ロース(うす切り)、米みそ(淡色辛みそ)、いりごま、カットわかめ	いんげん(冷)、玉葱、えのき茸、青葱、人参	マンナウエファ-	
27 月	にくととうふのもの ツナのすのもの みそしる(だいごん) ななぶつきまい(なっとう)	395.5(316.4) 20.5(16.4) 12.3(9.8) 1.4(1.1)	七分つき米、糸こんにゃく、砂糖	焼き豆腐、牛肉(うすぎり)、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ缶、うす揚、カットわかめ	人参、大根、胡瓜、いんげん(冷)、青葱	ビスケット	
28 火	とんかつ きりぼしだいごんにつけ みそしる(さつまいも) ななぶつきまい(なっとう)	415.6(332.9) 19.0(15.2) 11.4(9.1) 1.3(1.1)	七分つき米、さつまいも、板こんにゃく、小麦粉、油、砂糖	豚モモ肉(巻きやすく)、納豆、卵、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚、カットわかめ	トマト*、しろ葱、人参、切り干しだいごん、サニーレタス	マンナウエファ-	
30 木	かしのさっぱりやき わふうコールスロー みそしる(きゃべつ) ななぶつきまい	319.3(252.7) 15.1(11.9) 9.8(7.8) 1.1(0.9)	七分つき米	鶏モモ肉(そぎ切り)、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚、ちりめんじゃこ	きゃべつ、トマト*、大根おろし、サニーレタス、青葱、土生姜	マンナウエファ-	