

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 ()は未測定	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	(〇は午後おやつ)		
02月	さかなのサクサクやき チンゲンサイとコーンのソテー みそしる(はくさい) ななぶつきまい(なっとう) にゅうさんきんいんりょう	544.9(474.7) 24.4(21.7) 17.2(15.8) 1.9(1.7)	七分つき米、マヨネーズ、パン粉、マーガリン	〇牛乳、ヤクルト、冷凍骨なしメルルーサ、納豆、米みそ(淡色辛みそ)	チンゲンサイ、はくさい、玉葱、アイドール缶、〇いちごジャム、人参、青葱	ジャムリッツ ぎゅうにゅう	ゆり ありがとうかい
03火	ちらしずし ブロッコリーのごまあえ すましじる	361.3(283.8) 10.2(8.1) 4.4(4.0) 2.0(1.1)	七分つき米、砂糖	〇カルピス、ソフト木綿、錦糸卵、うす揚、高野豆腐、もみのり、さくらでんぶ、いりごま、カットわかめ	ブロッコリー(冷凍)、胡瓜、人参、干し椎茸、みつば	おひなさまおやつ カルピス	ひなまつり
04水	チキンライス きりぼしだいこんのナムル スープ(もやし) ゼリー	519.6(395.1) 16.9(13.0) 17.2(12.7) 2.1(1.6)	七分つき米、〇砂糖、〇小麦粉、油、〇マーガリン、ゴマ油、砂糖	〇牛乳、鶏モモ肉(細かく)、〇卵、ローズハム、〇粉チーズ、カットわかめ	玉葱、もやし、胡瓜、人参、マッシュルーム缶、切り干しだいこん、グリーンピース(冷凍)、〇レモン	チーズケーキ ぎゅうにゅう	たんじょうびかい
05木	キッズピビンバ きゃべつのみそマヨネーズ みそしる(たまねぎ)	429.8(294.2) 16.9(9.5) 11.3(6.5) 1.9(1.4)	七分つき米、〇砂糖、マヨネーズ、〇ねりごま、砂糖、ゴマ油	〇牛乳、合挽肉、〇返りちりめん、米みそ(淡色辛みそ)、竹輪、錦糸卵、白みそ、いりごま、〇アガー、カットわかめ	きゃべつ、玉葱、もやし、人参、えのき茸、にら、青葱	ごまミルクプリン カムカム むぎちや	
06金	きざみうどん かぼちゃのふくめに	405.0(255.9) 16.1(11.7) 12.8(8.3) 2.1(1.7)	ゆでうどん、砂糖	〇牛乳、うす揚、かまぼこ赤奴、いわし(煮干し)	栗かぼちゃ、玉葱、ほうれん草、青葱	もみじまんじゅう ぎゅうにゅう	そつえんしき ぜんじつじゅんぴ
07土	ハヤシライス (つくし)パンバイキング ジュース	807.0(784.0) 20.4(13.4) 35.5(34.7) 1.8(8.9)	メロンパン、zチーズハムロール、七分つき米	〇牛乳、〇あたりめ	りんご天然果汁	カムカムおやつ リッツ せんべい ぎゅうにゅう	そつえんしき
09月	かしわのてりやき スパゲティーサラダ みそしる(たまねぎ) ななぶつきまい(なっとう)	535.4(384.7) 23.9(18.9) 20.7(16.5) 1.7(1.6)	七分つき米、スパゲティー、〇砂糖、マヨネーズ、砂糖	〇牛乳、鶏モモ肉(そぎ切り)、納豆、ツナ缶、米みそ(淡色辛みそ)、カニかまぼこ、〇アガー、カットわかめ	〇パイナップル(天然果汁)、〇パイン缶、玉葱、トマト*、はくさい、胡瓜、きゃべつ、サニーレタス、青葱、土生	フルーツゼリー おかし ぎゅうにゅう	
10火	きゃべついりひらつくね かぼちゃサラダ みそしる(はくさい) ななぶつきまい(なっとう)	542.7(406.7) 20.1(16.2) 21.1(18.9) 2.2(1.4)	七分つき米、マヨネーズ	〇牛乳、きゃべついりひらつくね、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、カットわかめ	栗かぼちゃ、はくさい、胡瓜、サニーレタス、玉葱、レーズン、青葱	コーンフレークの ぎゅうにゅうかけ むぎちや	〇さいじ しょくいくかつどう かんぶつをさわろう
11水	かやくごはん こまつなのびたし(がんも) みそしる(たまねぎ)	351.1(285.8) 11.9(9.7) 9.1(7.3) 2.0(1.6)	七分つき米、里芋(スライス)、糸こんにゃく、油、砂糖	〇ヨーグルト(無糖)、鶏モモ肉(細かく)、一口がんも、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚、カットわかめ	小松菜(カット)、人参、卵打割り(冷)、〇いちごジャム、干し椎茸	ヨーグルト むぎちや	
12木	さけのおやき おくらのあえもの とんじる ななぶつきまい(なっとう)	511.2(441.6) 24.9(22.4) 10.0(9.2) 2.5(2.2)	七分つき米、〇七分つき米、里芋(スライス)	冷凍骨なし塩鮭、納豆、豚モモ肉(うすぎり)、米みそ(淡色辛みそ)、〇ちりめんじゃこ、かつお節、冷凍骨なし塩鮭	刻みオクラ、大根、なめ茸(味付け)、人参、青葱	おにぎり むぎちや	
13金	やきにくふういためもの きりぼしだいこんにつけ みそしる(しいたけ) ななぶつきまい(なっとう)	555.8(450.8) 25.7(20.7) 21.2(17.0) 2.1(1.7)	七分つき米、〇小麦粉、糸こんにゃく、〇マヨネーズ、油、砂糖	〇牛乳、牛肉(うすぎり)、納豆、〇卵、〇合挽肉、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚、〇天かす、〇かつお節、〇あお	〇きゃべつ、きゃべつ、人参、玉葱、生しいたけ、ピーマン、竹の子(ゆで)、切り干しだいこん、〇青葱、青葱	おこのみやき ぎゅうにゅう	
14土	にくじゃがに もやしときゅうりのナムル みそしる(ふ) ななぶつきまい(なっとう)	477.0(401.7) 20.7(15.5) 16.3(13.3) 2.0(1.6)	七分つき米、チルドポテト、糸こんにゃく、油、砂糖、おつゆ麩、ゴマ油	〇牛乳、納豆、牛肉(うすぎり)、米みそ(淡色辛みそ)、〇返りちりめん、カットわかめ、いりごま	玉葱、もやし、人参、胡瓜、いんげん(冷)、青葱	カムカムおやつ リッツ せんべい 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。

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	体の調子を整えるもの (○は午後おやつ)		
16月	ぶたにくのうまに きゅうりのすのもの みそしる(はくさい) ななぶつきまい(なっとう)	37.2(130.2) 16.6(13.5) 8.6(6.7) 2.5(2.1)	七分つき米、〇ゆであど ん、糸こんにゃく、砂 糖、油	豚モモ肉(うすぎり)、 納豆、みみそ(淡色辛み そ)、カニかまぼこ、〇 かまぼこ赤奴、うす揚、 カットわかめ	〇は午後おやつ ツナ 打 ぶ り (冷)、はく さい、胡瓜、〇はくさ い、人参、れんこん、 人参、いんげん (冷)、〇青葱、青葱	にこみうどん むぎぢゃ	
17火	かしわとやさいのスープに ブロッコリーのごまあえ ロールパン	50.1(41564.3) 20.9(21.6) 19.6(18.7) 2.0(1.6)	NEGロール、ダイス カットチルドポテト、〇 カンパン、油、砂糖、七 分つき米	〇牛乳、鶏モモ肉(そぎ 切り)、ベーコン、いり ごま、納豆	〇みかん、玉葱、アヲ 刈(冷凍)、人参、セロ リ、〇みかん缶	かんぱん くだもの ぎゅうにゅう	ひなんくんれん
18水	たらのてりやき こうやどうふのゆうぜんだき みそしる(こまつな) ななぶつきまい(なっとう)	57.0(11400.0) 28.7(22.9) 13.1(9.8) 1.9(1.5)	七分つき米、砂糖、〇七 分つき米、〇さつまい も、ONEGロール (小)	〇牛乳、冷凍骨なした ら、納豆、みみそ(淡色 辛みそ)、うす揚、高野 豆腐	小松菜(カット)、人 参、いんげん(冷)、 干し椎茸、〇いちごジャ ム	バナナカステラ ぎゅうにゅう	
19木	ミートスパゲティー パインサラダ スープ(ワカメ)	47.7(91394.8) 16.1(13.1) 21.4(17.5) 2.8(2.2)	スパゲティー、フレンチ ドレッシング(分離 型)、〇油、油、オリ ブ油	〇牛乳、合挽肉、ベー コン、いりごま、カットわ かめ	玉葱、きゃべつ、パイン 缶、人参、胡瓜、マッ シュルーム缶、ピーマ ン、セロリ	フライドポテト ぎゅうにゅう	
21土	ぎゅうちゃんごはん きりぼしだいこんのナムル みそしる(ワカメ)	43.1(81369.3) 16.8(12.4) 13.9(11.6) 2.4(2.0)	半つき米、糸こんにゃ く、砂糖、油、ゴマ油	〇牛乳、牛肉(うすぎ り)、みみそ(淡色辛み そ)、ロースハム、〇あ たりめ、うす揚、カット わかめ	ツナ 打 ぶ り (冷)、胡 瓜、人参、切り干しだい こん、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	
23月	さんしょくごはん ごもくきんぴら みそしる(こまつな)	39.6(91352.0) 13.7(10.4) 10.6(9.6) 1.5(1.2)	七分つき米、油、糸こ んにゃく、砂糖、〇砂糖	合挽肉、卵、〇カルピ ス、みみそ(淡色辛み そ)、〇あたりめ、〇ア ガー、ツナ缶	〇黄桃缶、ピーマン、小 松菜(カット)、玉葱、 れんこん、ツナ 打 ぶ り (冷)、人参、セロリ	カルピスジュレ カムカム むぎぢゃ	
24火	さわらのしおやき しらあえ(ほうれんそう) みそしる(えのき) ななぶつきまい(なっとう)	54.4(41420.7) 26.2(23.0) 15.5(13.6) 1.4(1.2)	〇さつまいも、七分つき 米、糸こんにゃく、おつ ゆ麩、砂糖	〇牛乳、冷凍骨なしさわ ら、納豆、ソフト木綿、 みみそ(淡色辛みそ)、 白みそ、いりごま、冷凍 骨なしさわら(大)	ほうれん草、えのき茸、 人参、青葱	むしいも ぎゅうにゅう	
25水	ちくぜんに ブロッコリーのごまあえ みそしる(オクラ) ななぶつきまい(なっとう)	46.5(51381.2) 21.3(17.2) 13.1(10.5) 2.2(1.7)	七分つき米、里芋(スラ イス)、〇七分つき米、 糸こんにゃく、砂糖	〇牛乳、鶏モモ肉(そぎ 切り)、納豆、みみそ (淡色辛みそ)、〇ちり めんじゃこ、すりごま、 カットわかめ	アヲ 刈 (冷凍)、刻 みオクラ、人参、れんこ ん、ツナ 打 ぶ り (冷)、 いんげん(冷)、干し 椎茸、青葱	じゃこがゆ ぎゅうにゅう	
26木	ポークチャップ かみかみサラダ みそしる(ぶ) ななぶつきまい(なっとう)	42.7(11355.9) 22.4(18.4) 14.6(12.5) 1.8(1.4)	七分つき米、ダイスカ ットチルドポテト、〇マヨ ネーズ、おつゆ麩、砂 糖、マーガリン	〇牛乳、豚モモ肉(うす ぎり)、納豆、みみそ (淡色辛みそ)、ちりめ んじゃこ、いりごま、ツ ナ缶	玉葱、〇胡瓜、しろ葱、 大根、〇大根、〇人参、 人参、れんこん、マッ シュルーム缶、グリン ピース(冷凍)、水菜	やさいスティック ぎゅうにゅう	
27金	とりとだいのものにもの オクラのおかかあえ みそしる(さつまいも) ななぶつきまい(なっとう)	52.1(81385.9) 21.9(16.4) 15.4(13.7) 1.7(1.3)	七分つき米、〇小麦粉、 さつまいも、糸こんにゃ く、〇砂糖、砂糖、〇油	〇牛乳、鶏モモ肉(そぎ 切り)、納豆、一口が んも、みみそ(淡色辛み そ)、かつお節、カット わかめ	大根、刻みオクラ、人 参、いんげん(冷)、 〇レーズン、青葱	むしパン ぎゅうにゅう	
28土	ブルコギごはん きりぼしだいこんにつけ スープ(ワカメ)	46.5(51391.3) 18.7(14.0) 14.6(11.9) 2.1(1.7)	半つき米、糸こんにゃ く、砂糖、油	〇牛乳、牛肉(うすぎ り)、〇返りちりめん、 うす揚、もみのり、いり ごま、カットわかめ	人参、舞茸、もやし、に ら、ツナ 打 ぶ り (冷)、 切り干しだいこん、い んげん(冷)	カムカムおやつ リッツ せんべい ぎゅうにゅう	
30月	かしわのカレーやき スパゲティーサラダ スープ(もやし) ななぶつきまい(なっとう)	45.2(21438.7) 17.8(16.0) 15.0(10.8) 2.1(1.3)	〇七分つき米、スパゲ ティー、マヨネーズ、片 栗粉、砂糖、七分つき米	鶏モモ肉(そぎ切り)、 カニかまぼこ、〇ちりめ んじゃこ、卵(黄)、カッ トわかめ、納豆	もやし、胡瓜、きゃべ つ、サニーレタス、〇菜 めしの素	おにぎり むぎぢゃ	
31火	さげごはん けんちんに みそしる(はくさい)	35.7(31303.8) 15.4(11.5) 8.5(7.6) 1.3(1.1)	半つき米、砂糖	〇ヨーグルト(無糖)、木 綿豆腐、鮭フレーク、ツ ナ缶、うす揚、みみそ (淡色辛みそ)、〇あた りめ、いりごま、カット	〇みかん缶、大根、はく さい、みつば、青葱	みかんのヨーグルトか け カムカム むぎぢゃ	

★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。

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		
02 月	あつあげのちゅうかいため きゃべつのごます みそしる(こまつな) ななぶつきまい(なっとう)	362.1(293.1) 15.2(12.5) 10.8(8.9) 1.5(1.2)	七分つき米、砂糖、片栗粉、ゴマ油	納豆、豚肩ロース(うすぎり)、厚揚げ(四角)、米みそ(淡色辛みそ)、カニかまぼこ、うす揚、いりごま	玉葱、きゃべつ、小松菜(カット)、人参、胡瓜、にら、干し椎茸	マンナウエファー	
03 火	さわらのしおやき じゃがいものいためもの みそしる(なす) ななぶつきまい	310.7(264.6) 15.0(14.0) 8.6(7.9) 1.2(1.0)	七分つき米、チルドポテト、マヨネーズ	冷凍骨なしさわら、米みそ(淡色辛みそ)、冷凍骨なしさわら(大)	なす、玉葱、人参、青葱	ビスケット	
04 水	ポークピカタ にんじんグラッセ ひじきサラダ みそしる(きゃべつ) ななぶつきまい(なっとう)	397.3(317.8) 18.4(14.7) 12.4(9.9) 1.7(1.3)	七分つき米、小麦粉、油、マヨネーズ、砂糖、マーガリン	豚モモ肉(巻きやすく)、納豆、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ひじき、いりごま、カットわかめ	きゃべつ、人参、スイートコーン缶、いんげん(冷)、青葱	マンナウエファー	
05 木	にくだんごのクリームに こまつなとたまごのいためもの ななぶつきまい(なっとう)	391.4(312.1) 15.6(12.5) 10.8(8.5) 1.0(0.8)	七分つき米、チルドポテト、小麦粉、パン粉、マーガリン、油	卵、納豆、合挽肉、牛乳	玉葱、はくさい、小松菜(カット)、人参、セロリ	ビスケット	
06 金	かしのなんばんづけ わふうコールスロー みそしる(しいたけ) ななぶつきまい(なっとう)	400.1(320.7) 18.6(14.9) 12.1(9.7) 1.7(1.4)	七分つき米、砂糖、片栗粉、油	鶏モモ肉(そぎ切り)、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、ちりめんじゃこ	きゃべつ、トマト*、玉葱、生しいたけ、しろ葱、人参、セロリ、土生姜	マンナウエファー	
07 土	なめだけごはん こまつなのびたし(がんも) みそしる(だいこん)	286.3(233.3) 8.8(7.3) 4.4(3.9) 1.9(1.5)	七分つき米、砂糖	一口がんも、ツナ缶、米みそ(淡色辛みそ)、カットわかめ	小松菜、大根、なめ茸(味付け)、人参、みつば、青葱	ビスケット	
09 月	カレーうどん(ぎゅうにく) きゅうりのナムル	264.2(220.9) 11.3(9.3) 9.5(7.6) 2.8(2.3)	ゆでうどん、片栗粉、ゴマ油、砂糖	牛肉(うすぎり)、かまぼこ赤奴、いりごま	玉葱、胡瓜、人参、しろ葱、土生姜、にんにく	マンナウエファー	おてつだいかつどう うどんづくり
10 火	さばのしおやき いんげんのもの みそしる(だいこん) ななぶつきまい(なっとう)	388.3(336.9) 21.7(20.0) 12.8(12.1) 1.9(1.7)	七分つき米、系こんにゃく、砂糖	冷凍骨なし塩鯖、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、カットわかめ、冷凍骨なし塩鯖(大)、冷凍骨なしさわら	大根、いんげん(冷)、人参、青葱、干し椎茸	ビスケット	
11 水	ぶたにくとこんにゃくのみそいため ひじきのにつけ みそしる(たまねぎ) ふりかけごはん	312.1(250.6) 13.0(10.5) 7.5(6.0) 2.1(1.7)	七分つき米、系こんにゃく、砂糖、油	豚モモ肉(うすぎり)、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚、ひじき	しろ葱、人参、なす、チンゲンサイ、しめじ、竹の子(ゆで)、いんげん(冷)、青葱	マンナウエファー	
12 木	かしのこうみやき パインサラダ すましじる ななぶつきまい	361.1(286.1) 15.2(12.1) 12.8(10.2) 1.6(1.3)	七分つき米、じゃが芋、フレンチドレッシング(分離型)、ゴマ油	鶏モモ肉(そぎ切り)、米みそ(淡色辛みそ)	トマト*、きゃべつ、パイン缶、胡瓜、しろ葱、えのき茸、サニーレタス	ビスケット	
13 金	ぶたにくのねぎふうみやき もやしのごます みそしる(こまつな) ななぶつきまい(なっとう)	419.6(335.5) 19.9(15.9) 14.8(11.8) 1.6(1.2)	七分つき米、砂糖、油	豚肉ロース(うす切り)、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、カニかまぼこ、うす揚、いりごま	もやし、小松菜(カット)、玉葱、胡瓜、青葱、人参	マンナウエファー	
14 土	マーボー豆腐 いんげんのごまあえ みそしる(だいこん) ななぶつきまい	325.4(260.4) 13.9(11.2) 9.3(7.4) 1.8(1.4)	七分つき米、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)、いりごま、カットわかめ	大根、いんげん(冷)、しろ葱、人参、青葱、土生姜	ビスケット	

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 月	チキンカツ はるさめいため みそしる(ふ) ななぶつきまい	407.9(325.9) 19.9(15.8) 11.8(9.4) 1.4(1.1)	七分つき米、じゃが芋、 パン粉、油、小麦粉、は るさめ、おつゆ麩、ゴマ 油	鶏むね肉(そぎざり)、 豚バラ肉(うすざり)、 米みそ(淡色辛みそ)、 卵	トマト*、きゃべつ、え のき茸、ピーマン、人 参、竹の子(ゆで)、青 葱、干し椎茸	マンナウエファー	
17 火	さわらのしおやき いりどうふ とんじる ななぶつきまい のむヨーグルト	444.8(369.0) 24.2(21.2) 11.0(9.5) 1.2(1.0)	七分つき米、さつまい も、糸こんにゃく、油、 砂糖	ヨーグルト(ドリンク)、 冷凍骨なしさわら、ソフ ト木綿、鶏ミンチ、豚モ モ肉(うすざり)、米み そ(淡色辛みそ)	大根、人参、干し椎茸、 にら、青葱	ビスケット	
18 水	ぶたにくのしょうがやき さといもとこんさいのもの みそしる(キャベツ) ななぶつきまい(なっとう)	398.9(314.0) 18.1(14.3) 10.4(8.2) 1.7(1.3)	七分つき米、里芋(スラ イス)、砂糖、油	豚モモ肉(うすざり)、 納豆、米みそ(淡色辛み そ)、カットわかめ	玉葱、きゃべつ、人参、 トマト*、ごぼう、小松 菜(カット)、サニーレ タス、土生姜、青葱	マンナウエファー	
19 木	グラタン(かしわ) さんしょくごまサラダ スープ(オクラ) ななぶつきまい	304.8(243.9) 9.7(7.7) 5.6(4.5) 1.8(1.4)	七分つき米、マカロニ、 小麦粉、マーガリン	牛乳、鶏モモ肉(細か く)、粉チーズ	玉葱、大根、刻みオク ラ、胡瓜、人参、マッ ジュルム缶	ビスケット	
21 土	ぶたとごぼうのもの オクラのおかかあえ みそしる(ごまつな) ななぶつきまい(なっとう)	340.1(270.3) 14.3(11.4) 8.0(6.2) 1.3(1.1)	七分つき米、糸こんにゃ く、油、砂糖	納豆、豚モモ肉(うすざ り)、米みそ(淡色辛み そ)、うす揚、かつお節	刻みオクラ、ササ(打)ボ リ(冷)、小松菜、人参、 玉葱、いんげん(冷)	ビスケット	
23 月	ロールサンドフライ うのはないり みそしる(はくさい) ななぶつきまい	369.3(271.0) 16.1(11.7) 11.4(8.5) 1.7(1.3)	七分つき米、パン粉、 油、糸こんにゃく、小麦 粉、砂糖	豚モモ肉(巻きやす く)、おから、米みそ (淡色辛みそ)、卵、う す揚	はくさい、トマト*、人 参、いんげん(冷)、 サニーレタス、青葱	マンナウエファー	
24 火	はるさめいため きりぼしだいこんにつけ みそしる(えのき) ななぶつきまい(なっとう)	394.7(315.0) 13.5(10.8) 12.6(10.0) 1.4(1.2)	七分つき米、はるさめ、 糸こんにゃく、ゴマ油、 砂糖、油	納豆、豚バラ肉(うすざ り)、米みそ(淡色辛み そ)、うす揚	きゃべつ、えのき茸、人 参、ピーマン、竹の子 (ゆで)、切り干しだい こん、干し椎茸、青葱	ビスケット	
25 水	かしわのさっぱりやき じゃこピーマンいため みそしる(だいこん) ななぶつきまい のむヨーグルト	425.9(338.0) 19.6(15.6) 10.2(8.1) 1.4(1.1)	七分つき米、油	ヨーグルト(ドリンク)、 鶏モモ肉(そぎ切り)、 米みそ(淡色辛みそ)、 ちりめんじゃこ、カット わかめ	大根、ピーマン、トマト *、大根おろし、人参、 サニーレタス、青葱、土 生姜	マンナウエファー	
26 木	にくととうふのもの ツナのすのもの(3-ツ) みそしる(しいたけ) ななぶつきまい(なっとう)	402.2(321.7) 20.9(16.7) 12.3(9.8) 1.5(1.2)	七分つき米、糸こんにゃ く、砂糖	焼き豆腐、牛肉(うすざ 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、しろ葱、胡瓜、生 しいたけ、イトコソール 缶、いんげん(冷)、 青葱	ビスケット	
27 金	ぶたにくのねぎふうみやき ポテトサラダ みそしる(きゃべつ) ななぶつきまい	407.3(325.8) 15.8(12.7) 16.2(13.0) 1.5(1.2)	七分つき米、チルドポテ ト、マヨネーズ、砂糖、 油	豚肉ロース(うす切 り)、米みそ(淡色辛み そ)、うす揚	きゃべつ、玉葱、胡瓜、 青葱、人参	マンナウエファー	
28 土	すき焼きふうに ほうれんそうのごまあえ みそしる(たまねぎ) ななぶつきまい(なっとう)	331.0(260.3) 14.1(10.9) 6.3(4.8) 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(うすざ り)、米みそ(淡色辛み そ)、いりごま	玉葱、ほうれん草、はく さい、大根、人参、えの き茸、青葱	ビスケット	
30 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(わかめ) ななぶつきまい(なっとう)	357.8(303.9) 16.4(13.3) 9.4(9.1) 1.5(1.4)	七分つき米、片栗粉、砂 糖、ゴマ油	牛肉(うすざり)、納 豆、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、はくさい、チンゲ ンサイ、きゃべつ、竹の 子(ゆで)、人参、胡 瓜、干し椎茸、青葱、土 生姜	マンナウエファー	
31 火	さわらのしょうがに しらあえ(ひじき) みそしる(さといも) ななぶつきまい(なっとう)	395.0(333.0) 21.1(18.9) 10.0(8.9) 2.3(2.0)	七分つき米、里芋、砂糖	冷凍骨なしさわら、納 豆、ソフト木綿、米みそ (淡色辛みそ)、白み そ、ひじき、うす揚、い りごま、冷凍骨なしさわ	いんげん(冷)、人 参、青葱、土生姜	ビスケット	