



# 6月 給食献立(乳児)



2026年 池上わかばこども園  
都合により献立を変更する事があります。

日曜日	栄養価	朝おやつ	昼食	材 料 名			おやつ	材 料 名		
				赤:血や肉を作る	緑:体の調子を整える	黄:熱や力の元になる		赤	緑	黄
1月	420 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 13.4 g 食塩 1.2 g	牛乳 ルヴァン	ご飯 豚肉のくわ焼き ブロッコリーのごま和え 味噌汁	豚肉 さつまいも揚げ・味噌・風味だし汁	玉ねぎ ブロッコリー・コーン・人参 キャベツ・ねぎ	米 小麦粉・なたね油・濃口しょうゆ・みりん・ごま油 ごまだれ	牛乳 オレンジ寒天	牛乳		寒天 オレンジ ジュース 上白糖
2火	456 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 11.9 g 食塩 1.2 g	牛乳 バナナ	ご飯 あじの南蛮漬け 白菜のおかか和え 味噌汁	あじ 粉かつお 味噌・風味だし汁	ピーマン・人参・玉ねぎ 白菜・人参 大根・ねぎ	米 片栗粉・なたね油・上白糖・濃口しょうゆ・酢 濃口しょうゆ・上白糖 おつゆ麩	牛乳 野菜ジュース 蒸しパン	牛乳		ホットケーキ ミックス 上白糖 野菜ジュース
3水	477 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 18.0 g 食塩 1.3 g	牛乳 ぱりんこ	ご飯 麻婆なす もやしと青菜のナムル 中華スープ	豚ミンチ・厚揚げ・チキンスープ・赤だし・味噌 絹ごし豆腐・チキンスープ	なす・玉ねぎ・人参・ねぎ もやし・小松菜・人参 わかめ・ねぎ	米 ごま油・濃口しょうゆ・みりん・片栗粉 濃口しょうゆ・上白糖・ごま油・塩 塩	牛乳 ピーチヨーグルト	牛乳 ヨーグルト	黄桃缶	上白糖
4木	552 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 21.2 g 食塩 1.2 g	牛乳 たべっ子 ベイビー	ご飯 ポークビーンズ かぼちゃのツナマヨサラダ コンソメスープ	大豆・豚肉・コンソメ ツナ コンソメ	玉ねぎ・トマトホール缶・ケチャップ・パセリ かぼちゃ・ミックスベジタブル 玉ねぎ・人参・しめじ	米 上白糖・なたね油・塩 マヨネーズ 塩	牛乳 バナナケーキ	牛乳 鶏卵	バナナ	小麦粉 ベーキング パウダー 有塩バター 上白糖
5金	351 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 8.6 g 食塩 1.3 g	牛乳 野菜ク ラッカー	五目うどん キャベツのゆかり和え オレンジ	豚肉・細切り蒲鉾・風味だし汁	玉ねぎ・椎茸・ねぎ キャベツ・人参・しその香 オレンジ	うどん・うす口しょうゆ・みりん うす口しょうゆ	お茶 きつねおにぎり	揚げ		ほうじ茶 米 濃口しょう ゆ 上白糖 ごま
6土	466 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 17.1 g 食塩 1.0 g	牛乳 ハッピー ターン	てりやき丼 味噌汁 バナナ	鶏肉 揚げ・味噌・風味だし汁	ほうれん草・人参 玉ねぎ・ねぎ バナナ	米・濃口しょうゆ・上白糖・みりん・うす口しょうゆ・上白糖	牛乳 ソフトサラダ たべっ子 ベイビー	牛乳		ソフトサラダ たべっ子 ベイビー
8月	455 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 14.1 g 食塩 1.0 g	牛乳 ルヴァン	散らし寿司 切干大根の煮物 すまし汁	高野豆腐・風味だし汁・錦糸玉子 揚げ・風味だし汁 風味だし汁	干し椎茸・きゅうり・人参・のり 切干大根・人参・干し椎茸 玉ねぎ・みつば	米・酢・上白糖・塩・うす口しょうゆ・上白糖 うす口しょうゆ・上白糖・みりん・なたね油 花麩・うす口しょうゆ・塩	牛乳 マリービス ケット 星たべよ	牛乳		マリービス ケット 星たべよ
9火	389 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 11.9 g 食塩 1.1 g	牛乳 オレンジ	ご飯 豚肉のねぎ塩焼き ブロッコリーのさっぱり和え 味噌汁	豚肉・チキンスープ 風味だし汁 揚げ・味噌・風味だし汁	玉ねぎ・ねぎ ブロッコリー・人参 玉ねぎ	米 酒・塩・ごま油 ポン酢・上白糖・ごま油 さつまい	お茶 お好み焼き	豚ミンチ 鶏卵 風味だし 汁 粉かつお	キャベ ツ 人参 青のり	ほうじ茶 天かす 小麦粉 お好みソー ス
10水	434 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 16.1 g 食塩 1.4 g	牛乳 ぱりんこ	ご飯 さわらの照り焼き 小松菜と厚揚げの煮物 味噌汁	さわら 厚揚げ・風味だし汁 味噌・風味だし汁	しょうが 小松菜・人参 もやし・わかめ・ねぎ	米 上白糖・濃口しょうゆ・みりん 上白糖・うす口しょうゆ・みりん・塩	牛乳 みかんヨー グルト	牛乳 ヨーグルト	みかん 缶	上白糖
11木	544 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 21.9 g 食塩 1.6 g	牛乳 たべっ子 ベイビー	ご飯 五目豆腐 春雨の酢の物 味噌汁	木綿豆腐・豚ミンチ 錦糸玉子・ハム 揚げ・味噌・風味だし汁	チンゲン菜・人参・干し椎茸 きゅうり 白菜・ねぎ	米 濃口しょうゆ・上白糖・酒・なたね油・片栗粉 春雨・酢・濃口しょうゆ・上白糖	牛乳 クッキー	牛乳		小麦粉 ベーキング パウダー 上白糖 有塩バター
12金	423 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 15.7 g 食塩 1.2 g	牛乳 野菜ク ラッカー	ご飯 中華風ローストチキン キャベツの中華和え 中華スープ	鶏肉 ちくわ チキンスープ	玉ねぎ・しょうが キャベツ・人参 チンゲン菜・玉ねぎ・えのき	米 みりん・濃口しょうゆ・ごま・ごま油 中華ドレッシング 塩	牛乳 じゃが芋の バター焼き	牛乳		じゃが芋 有塩バター
13土	532 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 17.7 g 食塩 2.3 g	牛乳 ハッピー ターン	キーマカレー コンソメスープ バナナ	合挽きミンチ コンソメ	玉ねぎ・人参・ピーマン・ケチャップ 玉ねぎ・人参 バナナ	米・なたね油・小麦粉・カレールー・塩 じゃが芋・塩	牛乳 ぼたぼた焼 き ミックスラム ネ	牛乳		ぼたぼた焼 ラムネ
15月	471 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 15.3 g 食塩 1.9 g	牛乳 ルヴァン	ハヤシライス 豆菜サラダ オレンジ	牛肉・コンソメ 大豆・ツナ	マッシュルーム・玉ねぎ・人参・ケチャップ 小松菜・人参 オレンジ	米・なたね油・上白糖・塩・ビーフシチュールー・ハヤシフレーク 和風ドレッシング	牛乳 フルーツ寒 天	牛乳	みかん 缶 フルー ツカク テル缶	寒天 上白糖

日曜日	栄養価	朝おやつ	昼食	材 料 名			おやつ	材 料 名		
				赤: 血や肉を作る	緑: 体の調子を整える	黄: 熱や力の元になる		赤	緑	黄
16 火	434 kcal エネルギー 蛋白質 19.0 g 脂質 12.0 g 食塩 1.3 g	牛乳 バナナ	ご飯 たらのみそ焼き 白菜の和え物 すまし汁	たら・白味噌 さつま揚げ 絹ごし豆腐	白菜・人参 わかめ・ねぎ	米 上白糖・酒 うすろしよゆ・上白糖 うすろしよゆ・塩	牛乳 ジャムケー キ	牛乳 鶏卵		上白糖 ホットケー キミックス なたね油 いちごジャ ム
17 水	609 kcal エネルギー 蛋白質 20.9 g 脂質 10.3 g 食塩 5.6 g	牛乳 ぱりんこ	木の葉丼 ブロッコリーの和え物 味噌汁	かまぼこ・揚げ・鶏卵・風味だし汁 味噌・風味だし汁	玉ねぎ・干し椎茸・人参・ねぎ ブロッコリー・人参 かぼちゃ・玉ねぎ・ねぎ	米・濃口しょうゆ・みりん・上白糖 濃口しょうゆ・上白糖	お茶 ♪流しそ うめん♪	みかん 缶		ほうじ茶 そうめん めんつゆ そうめん 赤 しそ
18 木	475 kcal エネルギー 蛋白質 22.1 g 脂質 16.3 g 食塩 2.0 g	牛乳 たべっ子 ベイビー	《世界の料理・韓国》 ご飯 ブルコギ キャベツのチョレギサラダ わか玉スープ	牛肉 チキンスープ 鶏卵・チキンスープ	もやし・人参・玉ねぎ・にら キャベツ・きゅうり・のり わかめ・ねぎ	米 うすろしよゆ・上白糖・ごま油・ごま・ごま油 ごま・酢・濃口しょうゆ・上白糖・ごま油 うすろしよゆ・ごま油・塩	牛乳 夏野菜のピ ザトースト	牛乳 ワイン ナー コンソメ チーズ	玉ねぎ ケ チャップ ピーマ ン トマト コーン	食パン 上白糖
19 金	477 kcal エネルギー 蛋白質 14.9 g 脂質 11.8 g 食塩 2.8 g	牛乳 野菜ク ラッカー	焼きそば ジャーマンポテト 味噌汁	豚肉・粉かつお ウインナー・コンソメ 味噌・風味だし汁	キャベツ・玉ねぎ・人参・青のり 玉ねぎ・パセリ 大根・人参	焼きそば・なたね油・焼きそばソース・お好みソース・塩・こしょう カットポテト・なたね油・塩・こしょう	お茶 菜飯おにぎ り		菜めし の素	ほうじ茶 米
20 土	425 kcal エネルギー 蛋白質 14.8 g 脂質 13.6 g 食塩 1.3 g	牛乳 ハッピー ターナー	中華風炊き込みご飯 味噌汁 バナナ	牛肉・風味だし汁 味噌・風味だし汁	ごぼう・人参 白菜・わかめ・ねぎ バナナ	米・ごま油・濃口しょうゆ・上白糖・酒	牛乳 お野菜ク ラッカー ソフトサラダ	牛乳		野菜クラ ッカー ソフトサラ ダ
22 月	548 kcal エネルギー 蛋白質 17.5 g 脂質 19.7 g 食塩 2.5 g	牛乳 ルヴァン	チキンカレー ほうれん草とひじきのサラダ バイン缶	鶏肉 ウインナー・コンソメ 味噌・風味だし汁	玉ねぎ・人参・グリーンピース ほうれん草・ひじき・人参 バイン缶	米・じゃが芋・カレールー・なたね油 和風ドレッシング	牛乳 チーズ蒸し パン	牛乳 チーズ		ホットケー キミックス
23 火	506 kcal エネルギー 蛋白質 19.4 g 脂質 19.0 g 食塩 1.2 g	牛乳 オレンジ	ご飯 肉豆腐 ブロッコリーのかにかま和え 味噌汁	豚肉・木綿豆腐 かに風味かまぼこ 揚げ・味噌・風味だし汁	白菜・玉ねぎ・えのき・人参 ブロッコリー 玉ねぎ	米 濃口しょうゆ・上白糖・みりん 濃口しょうゆ・上白糖 おつゆ麩	牛乳 フライドポテ ト	牛乳	パセリ	シュースト ポテト 塩 植物油
24 水	503 kcal エネルギー 蛋白質 21.8 g 脂質 21.4 g 食塩 1.7 g	牛乳 ぱりんこ	ご飯 鯖の煮付け 小松菜の錦糸和え 味噌汁	さば 錦糸玉子 味噌・風味だし汁	しょうが 小松菜・もやし なめこ・玉ねぎ・わかめ	米 上白糖・酒・濃口しょうゆ 塩・濃口しょうゆ・上白糖	牛乳 ふのラスク (メープル)	牛乳		おつゆ麩 なたね油 メープルシ ロップ
25 木	568 kcal エネルギー 蛋白質 14.0 g 脂質 26.1 g 食塩 1.3 g	牛乳 たべっ子 ベイビー	☆お誕生会☆ ご飯 エビフライ ポテトサラダ コンソメスープ	エビフライ コンソメ	人参・グリーンピース・コーン ほうれん草・玉ねぎ・しめじ	米 植物油・タルタルソース じゃが芋・マヨドレ 塩	牛乳 レモンケー キ	牛乳 ホイップ	レモン 果汁	ホットケー キミックス 有塩バター
26 金	467 kcal エネルギー 蛋白質 14.0 g 脂質 10.9 g 食塩 1.3 g	牛乳 野菜ク ラッカー	ナポリタンス・パゲティ キャベツのサラダ コンソメスープ	ベーコン コンソメ	玉ねぎ・マッシュルーム・人参・ピーマン・ケチャップ キャベツ・きゅうり・コーン 玉ねぎ・人参・パセリ	スパゲティ・なたね油・ウスターソース・上白糖 青じそドレッシング じゃが芋・塩	お茶 ごま塩おに ぎり		のり	ほうじ茶 米 塩 黒ごま
27 土	454 kcal エネルギー 蛋白質 17.5 g 脂質 14.2 g 食塩 1.7 g	牛乳 ハッピー ターナー	塩だれ豚丼 味噌汁 バナナ	豚肉・チキンスープ 味噌・風味だし汁	玉ねぎ・白ねぎ・人参・レモン果汁・しょうが 白菜・人参・ねぎ バナナ	米・塩・ごま油・片栗粉	牛乳 ぱりんこ マリービス ケット	牛乳		ぱりんこ マリービス ケット
29 月	510 kcal エネルギー 蛋白質 23.4 g 脂質 14.7 g 食塩 1.2 g	牛乳 ルヴァン	ビビンバ風ごはん 餃子 豆腐のスープ	牛肉 餃子 絹ごし豆腐・チキンスープ	チンゲン菜・大根・人参・ねぎ 玉ねぎ・わかめ・ねぎ	米・うすろしよゆ・上白糖・ごま油・うすろしよゆ・上白糖・ごま油・ごま 塩	牛乳 マカロニき な粉	牛乳 きな粉		マカロニ 上白糖
30 火	389 kcal エネルギー 蛋白質 15.5 g 脂質 12.7 g 食塩 1.5 g	牛乳 バナナ	ご飯 白身魚のごまマヨ焼き キャベツのサラダ 味噌汁	ホキ 味噌・風味だし汁	玉ねぎ キャベツ・人参・コーン かぼちゃ・玉ねぎ・わかめ	米 塩・マヨネーズ・ごま 青じそドレッシング	お茶 フルーチェ	牛乳		ほうじ茶 フルーチェ (イチゴ)





# 6月 給食献立(幼児)



2026年 池上わかばこども園  
都合により献立を変更する事があります。

日	曜日	栄養価	昼食	材 料 名			おやつ	材 料 名		
				赤:血や肉を作る	緑:体の調子を整える	黄:熱や力の元になる		赤	緑	黄
1	月	443 kcal 蛋白質 19.7g 糖質 12.1g 食塩 1.4g	ご飯 豚肉のくわ焼き ブロッコリーのごま和え 味噌汁	豚肉 さつまいも揚げ・味噌・風味だし汁	玉ねぎ ブロッコリー・コーン・人参 キャベツ・ねぎ	米 小麦粉・なたね油・濃口しょうゆ・みりん・ごま油 ごまだれ	牛乳 オレンジ寒天	牛乳		寒天 オレンジ ジュース 上白糖
2	火	470 kcal 蛋白質 19.5g 糖質 10.8g 食塩 1.5g	ご飯 あじの南蛮漬け 白菜のおかか和え 味噌汁	あじ 粉かつお 味噌・風味だし汁	ピーマン・人参・玉ねぎ 白菜・人参 大根・ねぎ	米 片栗粉・なたね油・上白糖・濃口しょうゆ・酢 濃口しょうゆ・上白糖 おつゆ麩	牛乳 野菜ジュース蒸 しパン	牛乳		ホットケーキ ミックス 上白糖 野菜ジュース
3	水	497 kcal 蛋白質 21.6g 糖質 16.9g 食塩 1.5g	ご飯 麻婆なす もやしと青菜のナムル 中華スープ	豚ミンチ・厚揚げ・チキンスープ・だし味噌 絹ごし豆腐・チキンスープ	なす・玉ねぎ・人参・ねぎ もやし・小松菜・人参 わかめ・ねぎ	米 ごま油・濃口しょうゆ・みりん・片栗粉 濃口しょうゆ・上白糖・ごま油・塩 塩	牛乳 ピーチヨーグル ト	牛乳 ヨーグルト	黄桃缶	上白糖
4	木	622 kcal 蛋白質 22.3g 糖質 22.5g 食塩 1.6g	ご飯 ポークビーンズ かぼちゃのツナマヨサラダ コンソメスープ	大豆・豚肉・コンソメ ツナ コンソメ	玉ねぎ・トマトホール缶・ケチャップ・パセリ かぼちゃ・ミックスベジタブル 玉ねぎ・人参・しめじ	米 上白糖・なたね油・塩 マヨネーズ 塩	牛乳 バナナケーキ	牛乳 鶏卵	バナナ	小麦粉 ベーキングパ ウダー 有塩バター 上白糖
5	金	363 kcal 蛋白質 13.1g 糖質 5.0g 食塩 1.5g	五目うどん キャベツのゆかり和え オレンジ	豚肉・細切り蒲鉾・風味だし汁	玉ねぎ・椎茸・ねぎ キャベツ・人参・しその香 オレンジ	うどん・うす口しょうゆ・みりん うす口しょうゆ	お茶 きつねおにぎり	揚げ		ほうじ茶 米 濃口しょうゆ 上白糖 ごま
6	土	556 kcal 蛋白質 19.9g 糖質 17.4g 食塩 1.4g	てりやき丼 味噌汁 バナナ	鶏肉 揚げ・味噌・風味だし汁	ほうれん草・人参 玉ねぎ・ねぎ バナナ	米・濃口しょうゆ・上白糖・みりん・うす口しょうゆ・上白糖	牛乳 ソフトサラダ たべっ子ペイ ビー	牛乳		ソフトサラダ たべっ子ペイ ビー
8	月	530 kcal 蛋白質 17.2g 糖質 14.3g 食塩 1.3g	散らし寿司 切干大根の煮物 すまし汁	高野豆腐・風味だし汁・錦糸玉子 揚げ・風味だし汁 風味だし汁	干し椎茸・きゅうり・人参・のり 切干大根・人参・干し椎茸 玉ねぎ・みつば	米・酢・上白糖・塩・うす口しょうゆ・上白糖 うす口しょうゆ・上白糖・みりん・なたね油 花麩・うす口しょうゆ・塩	牛乳 マリービスケット 星たべよ	牛乳		マリービス ケット 星たべよ
9	火	405 kcal 蛋白質 19.7g 糖質 10.2g 食塩 1.2g	ご飯 豚肉のねぎ塩焼き ブロッコリーのさっぱり和え 味噌汁	豚肉・チキンスープ 風味だし汁 揚げ・味噌・風味だし汁	玉ねぎ・ねぎ ブロッコリー・人参 玉ねぎ	米 酒・塩・ごま油 ポン酢・上白糖・ごま油 さつまいも	お茶 お好み焼き		豚ミンチ 鶏卵 風味だし 汁 粉かつお	ほうじ茶 天かす 小麦粉 お好みソース
10	水	435 kcal 蛋白質 21.4g 糖質 13.9g 食塩 1.4g	ご飯 さわらの照り焼き 小松菜と厚揚げの煮物 味噌汁	さわら 厚揚げ・風味だし汁 味噌・風味だし汁	しょうが 小松菜・人参 もやし・わかめ・ねぎ	米 上白糖・濃口しょうゆ・みりん 上白糖・うす口しょうゆ・みりん・塩	牛乳 みかんヨーグル ト	牛乳 ヨーグルト	みかん 缶	上白糖
11	木	610 kcal 蛋白質 22.9g 糖質 23.3g 食塩 2.0g	ご飯 五目豆腐 春雨の酢の物 味噌汁	木綿豆腐・豚ミンチ 錦糸玉子・ハム 揚げ・味噌・風味だし汁	チンゲン菜・人参・干し椎茸 きゅうり 白菜・ねぎ	米 濃口しょうゆ・上白糖・酒・なたね油・片栗粉 春雨・酢・濃口しょうゆ・上白糖	牛乳 クッキー	牛乳		小麦粉 ベーキングパ ウダー 上白糖 有塩バター
12	金	463 kcal 蛋白質 21.0g 糖質 16.3g 食塩 1.5g	ご飯 中華風ロースチキン キャベツの中華和え 中華スープ	鶏肉 ちくわ チキンスープ	玉ねぎ・しょうが キャベツ・人参 チンゲン菜・玉ねぎ・えのき	米 みりん・濃口しょうゆ・ごま・ごま油 中華ドレッシング 塩	牛乳 じゃが芋のパ ター焼き	牛乳		じゃが芋 有塩バター
13	土	582 kcal 蛋白質 16.6g 糖質 17.4g 食塩 2.9g	キーマカレー コンソメスープ バナナ	合挽きミンチ コンソメ	玉ねぎ・人参・ピーマン・ケチャップ 玉ねぎ・人参 バナナ	米・なたね油・小麦粉・カレールー・塩 じゃが芋・塩	牛乳 ぼたぼた焼き ミックスラムネ	牛乳		ぼたぼた焼 ラムネ
15	月	537 kcal 蛋白質 19.6g 糖質 14.6g 食塩 2.4g	ハヤシライス 豆菜サラダ オレンジ	牛肉・コンソメ 大豆・ツナ	マッシュルーム・玉ねぎ・人参・ケチャップ 小松菜・人参 オレンジ	米・なたね油・上白糖・塩・ビーフシチュールー・ハヤシフレーク 和風ドレッシング	牛乳 フルーツ寒天	牛乳	みかん 缶 フルーツ カクテル 缶	寒天 上白糖

日	曜日	栄養価	昼食	材 料 名			おやつ	材 料 名		
				赤: 血や肉を作る	緑: 体の調子を整える	黄: 熱や力の元になる		赤	緑	黄
16	火	総カロリー 453 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 11.1 g 食塩 1.7 g	ご飯 たらのみそ焼き 白菜の和え物 すまし汁	たら・白味噌 さつま揚げ 絹ごし豆腐	白菜・人参 わかめ・ねぎ	米 上白糖・酒 うすろしよゆ・上白糖 うすろしよゆ・塩	牛乳 ジャムケーキ	牛乳 鶏卵		上白糖 ホットケーキ ミックス なたね油 いちごジャム
17	水	総カロリー 637 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 6.4 g 食塩 6.6 g	木の葉丼 ブロッコリーの和え物 味噌汁	かまぼこ・揚げ・鶏卵・風味だし汁 味噌・風味だし汁	玉ねぎ・干し椎茸・人参・ねぎ ブロッコリー・人参 かぼちゃ・玉ねぎ・ねぎ	米・濃口しょうゆ・みりん・上白糖 濃口しょうゆ・上白糖	お茶 ♪流しそうめん♪		みかん 缶	ほうじ茶 そうめん めんつゆ そうめん 赤しそ
18	木	総カロリー 538 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 16.5 g 食塩 2.6 g	《世界の料理・韓国》 ご飯 ブルコギ キャベツのチョレギサラダ わか玉スープ	牛肉 チキンスープ 鶏卵・チキンスープ	もやし・人参・玉ねぎ・にら キャベツ・きゅうり・のり わかめ・ねぎ	米 うすろしよゆ・上白糖・ごま油・ごま・ごま油 ごま・酢・濃口しょうゆ・上白糖・ごま油 うすろしよゆ・ごま油・塩	牛乳 夏野菜のピザ トースト	牛乳 ウインナー コンソメ チーズ	玉ねぎ ケチャップ ピーマン トマト コーン	食パン 上白糖
19	金	総カロリー 506 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 9.2 g 食塩 3.4 g	焼きそば ジャーマンポテト 味噌汁	豚肉・粉かつお ウインナー・コンソメ 味噌・風味だし汁	キャベツ・玉ねぎ・人参・青のり 玉ねぎ・パセリ 大根・人参	焼きそば・なたね油・焼きそばソース・お好みソース・塩・こしょう カットポテト・なたね油・塩・こしょう	お茶 菜飯おにぎり		菜めしの 素	ほうじ茶 米
20	土	総カロリー 486 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 13.6 g 食塩 1.6 g	中華風炊き込みご飯 味噌汁 バナナ	牛肉・風味だし汁 味噌・風味だし汁	ごぼう・人参 白菜・わかめ・ねぎ バナナ	米・ごま油・濃口しょうゆ・上白糖・酒	牛乳 お野菜クラッ カー ソフトサラダ	牛乳		野菜クラッ カー ソフトサラダ
22	月	総カロリー 632 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 20.1 g 食塩 3.0 g	チキンカレー ほうれん草とひじきのサラダ パイン缶	鶏肉	玉ねぎ・人参・グリーンピース ほうれん草・ひじき・人参 パイン缶	米・じゃが芋・カレールー・なたね油 和風ドレッシング	牛乳 チーズ蒸しパン	牛乳 チーズ		ホットケーキ ミックス
23	火	総カロリー 564 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 20.1 g 食塩 1.4 g	ご飯 肉豆腐 ブロッコリーのかにかま和え 味噌汁	豚肉・木綿豆腐 かに風味かまぼこ 揚げ・味噌・風味だし汁	白菜・玉ねぎ・えのき・人参 ブロッコリー 玉ねぎ	米 濃口しょうゆ・上白糖・みりん 濃口しょうゆ・上白糖 おつゆ麩	牛乳 フライドポテト	牛乳	パセリ	シューストポ テト 塩 植物油
24	水	総カロリー 514 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 20.3 g 食塩 1.8 g	ご飯 鯖の煮付け 小松菜の錦糸和え 味噌汁	さば 錦糸玉子 味噌・風味だし汁	しょうが 小松菜・もやし なめこ・玉ねぎ・わかめ	米 上白糖・酒・濃口しょうゆ 塩・濃口しょうゆ・上白糖	牛乳 ふのラスク(メー プル)	牛乳		おつゆ麩 なたね油 メーブルシ ロップ
25	木	総カロリー 674 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 28.8 g 食塩 1.8 g	☆お誕生会☆ ご飯 エビフライ ポテトサラダ コンソメスープ		エビフライ 人参・グリーンピース・コーン ほうれん草・玉ねぎ・しめじ	米 植物油・タルタルソース じゃが芋・マヨドレ 塩	牛乳 レモンケーキ	牛乳 ホイップ	レモン果 汁	ホットケーキ ミックス 有塩バター
26	金	総カロリー 486 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 7.7 g 食塩 1.5 g	ナポリタンスパゲティ キャベツのサラダ コンソメスープ	ベーコン コンソメ	玉ねぎ・マッシュルーム・人参・ピーマン・ケチャップ キャベツ・きゅうり・コーン 玉ねぎ・人参・パセリ	スパゲティ・なたね油・ウスターソース・上白糖 青じそドレッシング じゃが芋・塩	お茶 ごま塩おにぎり		のり	ほうじ茶 米 塩 黒ごま
27	土	総カロリー 541 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 13.8 g 食塩 2.0 g	塩だれ豚丼 味噌汁 バナナ	豚肉・チキンスープ 味噌・風味だし汁	玉ねぎ・白ねぎ・人参・レモン果汁・しょうが 白菜・人参・ねぎ バナナ	米・塩・ごま油・片栗粉	牛乳 ぱりんこ マリービスケット	牛乳		ぱりんこ マリービス ケット
29	月	総カロリー 540 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 15.4 g 食塩 1.5 g	ピピンバ風ごはん 餃子 豆腐のスープ	牛肉 餃子 絹ごし豆腐・チキンスープ	チンゲン菜・大根・人参・ねぎ 玉ねぎ・わかめ・ねぎ	米・うすろしよゆ・上白糖・ごま油・うすろしよゆ・上白糖・ごま油・ごま 塩	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 きな粉		マカロニ 上白糖
30	火	総カロリー 382 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 11.1 g 食塩 1.6 g	ご飯 白身魚のごまマヨ焼き キャベツのサラダ 味噌汁	ホキ 味噌・風味だし汁	玉ねぎ キャベツ・人参・コーン かぼちゃ・玉ねぎ・わかめ	米 塩・マヨネーズ・ごま 青じそドレッシング	お茶 フルーチェ	牛乳		ほうじ茶 フルーチェ(イ チゴ)

