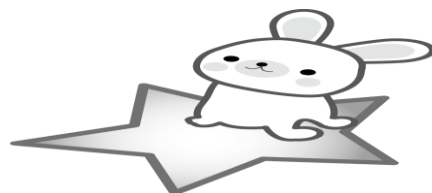


7月 給食献立(乳児)

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	水	総エネルギー 496 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 17.5 g 炭水化物 1.5 g	牛乳 ぱりんこ	ご飯 豚肉の柳川風 インゲンのごまだれ和え 味噌汁	豚肉・鶏卵・風味だし汁 揚げ・味噌・風味だし汁	玉ねぎ・ごぼう・人参・水菜 インゲン・人参・コーン 大根・わかめ	米 上白糖・濃口しょうゆ ごまだれ	牛乳 スコーン	牛乳		小麦粉 ベーキングパウダー 無塩バター 上白糖 塩 いちごジャム
2	木	総エネルギー 445 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 15.9 g 炭水化物 1.0 g	牛乳 たべっ子 ベイビー	ご飯 鶏のマーマレード焼き 小松菜のおかか和え 味噌汁	鶏肉 粉かつお 厚揚げ・味噌・風味だし汁	小松菜・人参 玉ねぎ・ねぎ	米 濃口しょうゆ・マーマレード 濃口しょうゆ・上白糖 さつま芋	牛乳 とうもろこし	牛乳	とうもろこし	塩
3	金	総エネルギー 390 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 7.6 g 炭水化物 4.2 g	牛乳 野菜ク ラッカー	ぶっかけうどん 高野豆腐の卵とじ パイン缶	蒸し鶏 高野豆腐・鶏卵・風味だし汁	トマト・わかめ・ねぎ グリーンピース パイン缶	うどん・めんつゆ・濃口しょうゆ・うす口しょうゆ・みりん・酒 うす口しょうゆ・上白糖・みりん・片栗粉	お茶 昆布おにぎり		塩昆布	ほうじ茶 米
4	土	総エネルギー 433 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 14.3 g 炭水化物 0.9 g	牛乳 ハッピー ターン	マーボー丼 中華スープ バナナ	木綿豆腐・豚ミンチ・赤だし チキンスープ	しょうが・玉ねぎ・人参・ねぎ しめじ・玉ねぎ・わかめ バナナ	米・なたね油・ごま油・みりん・片栗粉 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
6	月	総エネルギー 417 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 11.4 g 炭水化物 1.0 g	牛乳 ルヴァン	散らし寿司 ほうれん草のごま和え セタそうめん汁	高野豆腐・錦糸玉子・桜でんぶ 風味だし汁	干し椎茸・きゅうり・人参 ほうれん草・人参 人参・みつば	米・酢・上白糖・塩・うす口しょうゆ・上白糖 ごま・濃口しょうゆ・上白糖 そうめん・うす口しょうゆ・塩	牛乳 セタフルー ツ寒天	牛乳	みかん 缶 パイン 缶	寒天 上白糖
7	火	総エネルギー 525 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 21.9 g 炭水化物 0.9 g	牛乳 バナナ	☆お誕生会☆ ご飯 鶏のなたね焼き フレンチサラダ オニオンスープ	鶏肉・鶏卵 コンソメ	キャベツ・人参・コーン 玉ねぎ・人参・パセリ	米 マヨネーズ うす口しょうゆ・酢・なたね油・塩 うす口しょうゆ・塩	牛乳 みかんケ ーキ	牛乳 ホイップ	みかん 缶	小麦粉 ベーキングパウ ダー なたね油 上白糖
8	水	総エネルギー 468 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 17.4 g 炭水化物 1.6 g	牛乳 ぱりんこ	ご飯 豚肉の照り焼き ひじきの煮物 味噌汁	豚肉 揚げ 味噌・風味だし汁	白ねぎ ひじき・インゲン・人参 なす・玉ねぎ・ねぎ	米 濃口しょうゆ・上白糖・みりん・酒 上白糖・みりん・うす口しょうゆ	牛乳 ビスコ 味しらべ	牛乳		ビスコ 味しらべ
9	木	総エネルギー 424 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 12.4 g 炭水化物 1.1 g	牛乳 たべっ子 ベイビー	ご飯 さわらの煮付け 切干大根と青菜の和え物 味噌汁	さわら 風味だし汁 味噌・風味だし汁	しょうが 切干大根・小松菜・人参 白菜・人参	米 濃口しょうゆ・上白糖 上白糖・濃口しょうゆ・塩 おつゆ麩	牛乳 ふかし芋	牛乳		さつま芋 塩
10	金	総エネルギー 491 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.3 g 炭水化物 2.0 g	牛乳 野菜ク ラッカー	冷麺 かぼちゃの天ぷら 黄桃缶	焼き豚・錦糸玉子・風味だし汁	きゅうり・トマト かぼちゃ 黄桃缶	中華そば・冷やし中華スープ・上白糖 天ぷら粉・なたね油	お茶 じゃこおか かおにぎり	ちりめん じゃこ 粉かつお		ほうじ茶 米 濃口しょうゆ
11	土	総エネルギー 441 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 14.8 g 炭水化物 1.3 g	牛乳 ハッピー ターン	鶏ごぼうごはん 味噌汁 バナナ	鶏肉・風味だし汁 絹ごし豆腐・味噌・風味だし汁	ごぼう・人参・グリーンピース 玉ねぎ・わかめ バナナ	米・酒・濃口しょうゆ・上白糖・濃口しょうゆ・みりん・なたね油	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
13	月	総エネルギー 631 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 28.3 g 炭水化物 2.0 g	牛乳 ルヴァン	夏野菜カレー インゲンのサラダ オレンジ	合挽きミンチ ツナ	なす・玉ねぎ・人参・かぼちゃ インゲン・人参 オレンジ	米・カレールー・なたね油 マヨネーズ	牛乳 あんこブラ ウニー	牛乳 豆乳 こしあん		小麦粉 ベーキングパウ ダー ココア なたね油 上白糖
14	火	総エネルギー 401 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 14.4 g 炭水化物 1.0 g	牛乳 オレンジ	ご飯 鶏肉の西京焼き 小松菜の和え物 すまし汁	鶏肉・白味噌 絹ごし豆腐・風味だし汁	小松菜・白菜 玉ねぎ・ねぎ	米 酒・みりん・濃口しょうゆ・上白糖 濃口しょうゆ・上白糖 うす口しょうゆ・塩	牛乳 りんご寒天	牛乳		寒天 アップルジュ ース 上白糖
15	水	総エネルギー 568 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 24.1 g 炭水化物 1.5 g	牛乳 ぱりんこ	ご飯 豆腐のチャンプルー ブロッコリーのかにかま和え 味噌汁	鶏卵・木綿豆腐・豚肉・だしの素 かに風味かまぼこ 揚げ・味噌・風味だし汁	もやし・玉ねぎ・にら・人参 ブロッコリー・人参 玉ねぎ	米 濃口しょうゆ・ごま油 濃口しょうゆ・上白糖 さつま芋	牛乳 きな粉ク ッキー	牛乳 きな粉		小麦粉 片栗粉 ベーキングパウ ダー 無塩バター 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	木	総エネルギー 459 kcal 蛋白質 18.9 g 糖質 16.4 g 食塩 1.4 g	牛乳 たべっ子 ベイビー	ご飯 白身魚のごま醤油焼き チンゲン菜のポン酢和え 味噌汁	ホキ	チンゲン菜・人参 キャベツ・玉ねぎ・わかめ	米 濃口しょうゆ・みりん・上白糖・ごま ポン酢	牛乳 のり塩ポテ ト	牛乳	青のり	カットポテト 植物油 塩
17	金	総エネルギー 482 kcal 蛋白質 17.3 g 糖質 11.8 g 食塩 1.2 g	牛乳 野菜ク ラッカー	ホロネーゼ カラフルサラダ ビーンズスープ	豚ミンチ・粉チーズ コンソメ・大豆	玉ねぎ・人参・トマトホール缶・ケチャップ キャベツ・パプリカ(赤)・パプリカ(黄) 玉ねぎ・パセリ	スバゲティ・塩・なたね油・なたね油・ウスターソース 和風ドレッシング うす口しょうゆ・塩・じゃが芋	お茶 夕焼けおに ぎり		人参	ほうじ茶 米 うす口しょうゆ みりん 塩
18	土	総エネルギー 459 kcal 蛋白質 14.9 g 糖質 15.0 g 食塩 1.5 g	牛乳 ハッピー ターン	ウインナーピラフ ほうれん草のスープ バナナ	ウインナー・コンソメ ベーコン・コンソメ	玉ねぎ・ミックスベジタブル ほうれん草・玉ねぎ バナナ	米・塩・なたね油 塩	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
21	火	総エネルギー 532 kcal 蛋白質 18.9 g 糖質 16.3 g 食塩 2.3 g	牛乳 ぱりんこ	ハヤシライス コーンサラダ オレンジ	牛肉・コンソメ	マッシュルーム・玉ねぎ・人参・ケチャップ ほうれん草・人参・コーン 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 ジャム蒸し パン	牛乳		ホットケーキミッ クス いちごジャム
22	水	総エネルギー 475 kcal 蛋白質 21.2 g 糖質 16.7 g 食塩 1.2 g	牛乳 バナナ	ご飯 鯖の塩焼き 金平ごぼう 味噌汁	さば 揚げ ごぼう・人参 さつま揚げ・味噌・風味だし汁	玉ねぎ・しめじ・わかめ	米 塩・なたね油 ごま・濃口しょうゆ・上白糖・ごま油	牛乳 プリン	牛乳		プリンミックス
23	木	総エネルギー 458 kcal 蛋白質 21.8 g 糖質 16.8 g 食塩 1.5 g	牛乳 たべっ子 ベイビー	ご飯 豚肉と冬瓜のさっぱり煮 小松菜の錦糸和え 味噌汁	豚肉 錦糸玉子 絹ごし豆腐・味噌・風味だし汁	冬瓜・グリーンピース・人参・しめじ 小松菜・人参 玉ねぎ・ねぎ	米 濃口しょうゆ・酢・上白糖・みりん 濃口しょうゆ・上白糖	牛乳 タルタル トースト	牛乳 ハム		食パン タルタルソース
24	金	総エネルギー 376 kcal 蛋白質 13.8 g 糖質 7.2 g 食塩 0.9 g	牛乳 野菜ク ラッカー	カレーうどん キャベツの和え物 黄桃缶	牛肉・揚げ・風味だし汁 ちくわ	玉ねぎ・人参・白ねぎ キャベツ・人参 黄桃缶	うどん・カレールー・塩・濃口しょうゆ・片栗粉 濃口しょうゆ・上白糖	お茶 ゆかりおに ぎり		しその 香	ほうじ茶 米
25	土	わ か ば 祭									
27	月	総エネルギー 480 kcal 蛋白質 19.8 g 糖質 15.9 g 食塩 1.5 g	牛乳 ルヴァン	鶏そぼろ丼 ブロッコリーのかにかま和え 味噌汁	鶏ミンチ・風味だし汁 かに風味かまぼこ 揚げ・味噌・風味だし汁	玉ねぎ・ほうれん草・人参 ブロッコリー わかめ	米・濃口しょうゆ・上白糖・みりん・片栗粉・なたね油・濃口しょうゆ・上白糖 濃口しょうゆ・上白糖 おつゆ麩	牛乳 レーズンス コーン	牛乳	干しぶ どう	小麦粉 ベーキングパウ ダー 無塩バター 上白糖 塩
28	火	総エネルギー 402 kcal 蛋白質 16.9 g 糖質 12.7 g 食塩 0.9 g	牛乳 オレンジ	ご飯 タンドリーチキン じゃが芋としめじのソテー オニオンスープ	鶏肉・コンソメ・ヨーグルト コンソメ コンソメ	ケチャップ・しょうが しめじ・玉ねぎ・コーン 玉ねぎ・人参・パセリ	米 上白糖・カレー粉・なたね油 じゃが芋・なたね油・濃口しょうゆ うす口しょうゆ・塩	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
29	水	総エネルギー 439 kcal 蛋白質 19.5 g 糖質 14.8 g 食塩 1.3 g	牛乳 ぱりんこ	ご飯 さわらの西京焼き 切干大根の煮物 にゅうめん汁	さわら・白味噌 揚げ・風味だし汁 風味だし汁	切干大根・人参・干し椎茸 玉ねぎ・みつば	米 みりん・上白糖 うす口しょうゆ・上白糖・みりん・なたね油 そうめん・うす口しょうゆ・塩	牛乳 フルーツポ ンチ	牛乳	バイ ン 缶 みかん 缶 白桃缶	寒天 上白糖
30	木	総エネルギー 484 kcal 蛋白質 19.3 g 糖質 16.2 g 食塩 1.1 g	牛乳 たべっ子 ベイビー	ご飯 豚肉のくわ焼き チンゲン菜のツナ和え 味噌汁	豚肉 ツナ 味噌・風味だし汁	玉ねぎ チンゲン菜・人参 玉ねぎ・ねぎ	米 小麦粉・なたね油・濃口しょうゆ・みりん・ごま油 うす口しょうゆ・上白糖 さつま芋	牛乳 バナナマ フィン	牛乳 スキムミ ルク 鶏卵	バナナ	無塩バター 上白糖 小麦粉 ベーキングパウ ダー
31	金	総エネルギー 485 kcal 蛋白質 20.5 g 糖質 22.5 g 食塩 1.4 g	牛乳 野菜ク ラッカー	五目野菜ラーメン 焼売 バイン缶	豚肉・チキンスープ・鶏卵 焼売	人参・キャベツ・ピーマン・干し椎茸・もやし バイン缶	中華そば・なたね油・塩・濃口しょうゆ・ごま油	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



7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	水	2244- 525 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 16.6 g 食塩 1.7 g	ご飯 豚肉の柳川風 インゲンのごまだれ和え 味噌汁	豚肉・鶏卵・風味だし汁 揚げ・味噌・風味だし汁	玉ねぎ・ごぼう・人参・水菜 インゲン・人参・コーン 大根・わかめ	米 上白糖・濃口しょうゆ ごまだれ	牛乳 スコーン	牛乳		小麦粉 ベーキングパウダー 無塩バター 上白糖 塩 いちごジャム
2	木	2244- 510 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 17.2 g 食塩 1.3 g	ご飯 鶏のマーマレード焼き 小松菜のおかか和え 味噌汁	鶏肉 粉かつお 厚揚げ・味噌・風味だし汁	小松菜・人参 玉ねぎ・ねぎ	米 濃口しょうゆ・マーマレード 濃口しょうゆ・上白糖 さつまい芋	牛乳 とうもろこし	牛乳 とうもろこし		塩
3	金	2244- 410 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 3.6 g 食塩 5.3 g	ぶっかけうどん 高野豆腐の卵とじ パン缶	蒸し鶏 高野豆腐・鶏卵・風味だし汁	トマト・わかめ・ねぎ グリーンピース パン缶	うどん・めんつゆ・濃口しょうゆ・うす口しょうゆ・みりん・酒 うす口しょうゆ・上白糖・みりん・片栗粉	お茶 昆布おにぎり			塩昆布 ほうじ茶 米
4	土	2244- 468 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 13.1 g 食塩 1.1 g	マーボー丼 中華スープ バナナ	木綿豆腐・豚ミンチ・赤だし チキンスープ	しょうが・玉ねぎ・人参・ねぎ しめじ・玉ねぎ・わかめ バナナ	米・なたね油・ごま油・みりん・片栗粉 塩	牛乳 ぼたぼた焼き ミルクスラムネ	牛乳		ぼたぼた焼 ラムネ
6	月	2244- 429 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 9.5 g 食塩 1.4 g	散らし寿司 ほうれん草のごま和え 七塔そうめん汁	高野豆腐・錦糸玉子・桜でんぶ 風味だし汁	干し椎茸・きゅうり・人参 ほうれん草・人参 人参・みつば	米・酢・上白糖・塩・うす口しょうゆ・上白糖 ごま・濃口しょうゆ・上白糖 そうめん・うす口しょうゆ・塩	牛乳 七塔フルーツ寒 天	牛乳 みかん 缶 パン缶		寒天 上白糖
7	火	2244- 591 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 25.0 g 食塩 1.3 g	☆お誕生会☆ ご飯 鶏のなたね焼き フレンチサラダ オニオンスープ	鶏肉・鶏卵 コンソメ	しょうが キャベツ・人参・コーン 玉ねぎ・人参・パセリ	米 マヨネーズ うす口しょうゆ・酢・なたね油・塩 うす口しょうゆ・塩	牛乳 みかんケーキ	牛乳 ホイップ	みかん 缶	小麦粉 ベーキングパウダー なたね油 上白糖
8	水	2244- 509 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 17.3 g 食塩 1.8 g	ご飯 豚肉の照り焼き ひじきの煮物 味噌汁	豚肉 揚げ 味噌・風味だし汁	白ねぎ ひじき・インゲン・人参 なす・玉ねぎ・ねぎ	米 濃口しょうゆ・上白糖・みりん・酒 上白糖・みりん・うす口しょうゆ	牛乳 ビスコ 味しらべ	牛乳		ビスコ 味しらべ
9	木	2244- 447 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 10.5 g 食塩 1.3 g	ご飯 さわらの煮付け 切干大根と青菜の和え物 味噌汁	さわら 風味だし汁 味噌・風味だし汁	しょうが 切干大根・小松菜・人参 白菜・人参	米 濃口しょうゆ・上白糖 上白糖・濃口しょうゆ・塩 おつゆ麩	牛乳 ふかし芋	牛乳		さつまい芋 塩
10	金	2244- 524 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 9.9 g 食塩 2.2 g	冷麺 かぼちゃの天ぷら 黄桃缶	焼き豚・錦糸玉子・風味だし汁	きゅうり・トマト かぼちゃ 黄桃缶	中華そば・冷やし中華スープ・上白糖 天ぷら粉・なたね油	お茶 じゃこおかかお にぎり	ちりめん じゃこ 粉かつお		ほうじ茶 米 濃口しょうゆ
11	土	2244- 490 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 14.3 g 食塩 1.6 g	鶏ごぼうごはん 味噌汁 バナナ	鶏肉・風味だし汁 絹ごし豆腐・味噌・風味だし汁	ごぼう・人参・グリーンピース 玉ねぎ・わかめ バナナ	米・酒・濃口しょうゆ・上白糖・濃口しょうゆ・みりん・なたね油	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
13	月	2244- 704 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 30.7 g 食塩 2.5 g	夏野菜カレー インゲンのサラダ オレンジ	合挽きミンチ ツナ	なす・玉ねぎ・人参・かぼちゃ インゲン・人参 オレンジ	米・カレールー・なたね油 マヨネーズ	牛乳 あんこブラウ ニー	牛乳 豆乳 こしあん		小麦粉 ベーキングパウダー ココア なたね油 上白糖
14	火	2244- 456 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 15.5 g 食塩 1.4 g	ご飯 鶏肉の西京焼き 小松菜の和え物 すまし汁	鶏肉・白味噌 絹ごし豆腐・風味だし汁	小松菜・白菜 玉ねぎ・ねぎ	米 酒・みりん・濃口しょうゆ・上白糖 濃口しょうゆ・上白糖 うす口しょうゆ・塩	牛乳 りんご寒天	牛乳		寒天 アップルジュ ース 上白糖
15	水	2244- 613 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 24.6 g 食塩 1.6 g	ご飯 豆腐のチャンプルー ブロッコリーのかにかま和え 味噌汁	鶏卵・木綿豆腐・豚肉・だし かに風味かまぼこ 揚げ・味噌・風味だし汁	もやし・玉ねぎ・にら・人参 ブロッコリー・人参 玉ねぎ	米 濃口しょうゆ・ごま油 濃口しょうゆ・上白糖 さつまい芋	牛乳 きな粉クッキー	牛乳 きな粉		小麦粉 片栗粉 ベーキングパウダー 無塩バター 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	木	総カロリー 500 kcal 蛋白質 18.5 g 糖質 16.3 g 食塩 1.8 g	ご飯 白身魚のごま醤油焼き チンゲン菜のポン酢和え 味噌汁	ホキ 味噌・風味だし汁	玉ねぎ・人参 チンゲン菜・人参 キャベツ・玉ねぎ・わかめ	米 濃口しょうゆ・みりん・上白糖・ごま ポン酢	牛乳 のり塩ポテト	牛乳 青のり	カットポテト 植物油 塩	
17	金	総カロリー 507 kcal 蛋白質 17.4 g 糖質 8.9 g 食塩 1.3 g	ポロネーゼ カラフルサラダ ピーンズスープ	豚ミンチ・粉チーズ コンソメ・大豆	玉ねぎ・人参・トマトホール缶・ケチャップ キャベツ・パプリカ(赤)・パプリカ(黄) 玉ねぎ・パセリ	スパゲティ・塩・なたね油・なたね油・ウスターソース 和風ドレッシング うす口しょうゆ・塩・じゃが芋	お茶 夕焼けおにぎり	人参	ほうじ茶 米 うす口しょうゆ みりん 塩	
18	土	総カロリー 518 kcal 蛋白質 15.5 g 糖質 15.2 g 食塩 1.9 g	ウインナーピラフ ほうれん草のスープ バナナ	ウインナー・コンソメ ベーコン・コンソメ	玉ねぎ・ミックスベジタブル ほうれん草・玉ねぎ バナナ	米・塩・なたね油 塩	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	
21	火	総カロリー 567 kcal 蛋白質 20.4 g 糖質 15.0 g 食塩 2.5 g	ハヤシライス コーンサラダ オレンジ	牛肉・コンソメ	マッシュルーム・玉ねぎ・人参・ケチャップ ほうれん草・人参・コーン 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 ジャム蒸しパン	牛乳	ホットケーキミックス いちごジャム	
22	水	総カロリー 488 kcal 蛋白質 20.9 g 糖質 16.1 g 食塩 1.6 g	ご飯 鯖の塩焼き 金平ごぼう 味噌汁	さば 揚げ さつま揚げ・味噌・風味だし汁	玉ねぎ・しめじ・わかめ ごぼう・人参	米 塩・なたね油 ごま・濃口しょうゆ・上白糖・ごま油	牛乳 プリン	牛乳	プリンミックス	
23	木	総カロリー 541 kcal 蛋白質 25.0 g 糖質 17.3 g 食塩 2.0 g	ご飯 豚肉と冬瓜のさっぱり煮 小松菜の錦糸和え 味噌汁	豚肉 錦糸玉子 納ごし豆腐・味噌・風味だし汁	冬瓜・グリーンピース・人参・しめじ 小松菜・人参 玉ねぎ・ねぎ	米 濃口しょうゆ・酢・上白糖・みりん 濃口しょうゆ・上白糖	牛乳 タルタルトースト	牛乳 ハム	食パン タルタルソース	
24	金	総カロリー 390 kcal 蛋白質 13.3 g 糖質 3.2 g 食塩 0.9 g	カレーうどん キャベツの和え物 黄桃缶	牛肉・揚げ・風味だし汁 ちくわ	玉ねぎ・人参・白ねぎ キャベツ・人参 黄桃缶	うどん・カレールー・塩・濃口しょうゆ・片栗粉 濃口しょうゆ・上白糖	お茶 ゆかりおにぎり	しその香	ほうじ茶 米	
25	土	わ か ば 祭 								
27	月	総カロリー 512 kcal 蛋白質 20.9 g 糖質 15.3 g 食塩 1.9 g	鶏そぼろ丼 ブロッコリーのかにかま和え 味噌汁	鶏ミンチ・風味だし汁 かに風味かまぼこ 揚げ・味噌・風味だし汁	玉ねぎ・ほうれん草・人参 ブロッコリー わかめ	米・濃口しょうゆ・上白糖・みりん・片栗粉・なたね油・濃口しょうゆ・上白糖 濃口しょうゆ・上白糖 おつゆ麩	牛乳 レーズンスコーン	牛乳	干しぶどう 小麦粉 ベーキングパウダー 無塩バター 上白糖 塩	
28	火	総カロリー 438 kcal 蛋白質 18.5 g 糖質 12.5 g 食塩 1.3 g	ご飯 タンドリーチキン じゃが芋としめじのソテー オニオンスープ	鶏肉・コンソメ・ヨーグルト コンソメ コンソメ	ケチャップ・しょうが しめじ・玉ねぎ・コーン 玉ねぎ・人参・パセリ	米 上白糖・カレー粉・なたね油 じゃが芋・なたね油・濃口しょうゆ うす口しょうゆ・塩	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	
29	水	総カロリー 443 kcal 蛋白質 19.3 g 糖質 12.1 g 食塩 1.6 g	ご飯 さわらの西京焼き 切干大根の煮物 にゅうめん汁	さわら・白味噌 揚げ・風味だし汁 風味だし汁	切干大根・人参・干し椎茸 玉ねぎ・みつば	米 みりん・上白糖 うす口しょうゆ・上白糖・みりん・なたね油 そうめん・うす口しょうゆ・塩	牛乳 フルーツポンチ	牛乳 パイナップル缶 みかん 缶 白桃缶	寒天 上白糖	
30	木	総カロリー 536 kcal 蛋白質 21.0 g 糖質 16.3 g 食塩 1.4 g	ご飯 豚肉のくわ焼き チンゲン菜のツナ和え 味噌汁	豚肉 ツナ 味噌・風味だし汁	玉ねぎ チンゲン菜・人参 玉ねぎ・ねぎ	米 小麦粉・なたね油・濃口しょうゆ・みりん・ごま油 うす口しょうゆ・上白糖 さつま芋	牛乳 バナナマフィン	牛乳 スキムミルク 鶏卵	バナナ 無塩バター 上白糖 小麦粉 ベーキングパウダー	
31	金	総カロリー 552 kcal 蛋白質 23.3 g 糖質 24.1 g 食塩 1.7 g	五目野菜ラーメン 焼売 パイナップル缶	豚肉・チキンスープ・鶏卵 焼売	人参・キャベツ・ピーマン・干し椎茸・もやし パイナップル缶	中華そば・なたね油・塩・濃口しょうゆ・ごま油	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	

