

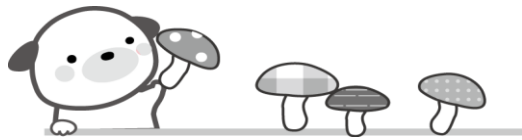
9月 給食献立(乳児)

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 火	エネルギー 489 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 15.5 g 食塩 1.4 g	牛乳 オレンジ	ご飯 豆腐の肉味噌炒め キャベツのごま和え にゅうめん汁	木綿豆腐・合挽きミンチ・味噌 ちくわ かまぼこ・風味だし汁	玉ねぎ・人参・しょうが・グリーンピース キャベツ・人参 玉ねぎ・ねぎ	米 酒・みりん・片栗粉 ごま・うす口しょうゆ・上白糖 そうめん・うす口しょうゆ・塩	牛乳 ふかし芋	牛乳		さつま芋 塩
2 水	エネルギー 379 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 12.3 g 食塩 0.9 g	牛乳 ぱりんこ	ご飯 鶏のマーマレード焼き ブロッコリーのかにかま和え 味噌汁	鶏肉 かに風味かまぼこ 風味だし汁		米 濃口しょうゆ・マーマレード うす口しょうゆ・上白糖	お茶 フルーチェ	牛乳		ほうじ茶 フルーチェ (イチゴ)
3 木	エネルギー 483 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 17.6 g 食塩 0.8 g	牛乳 たべっこ ベイビー	サケ寿司 チンゲン菜のおかか和え すまし汁	鮭フレーク・錦糸玉子 粉かつお 絹ごし豆腐・風味だし汁	きゅうり・のり チンゲン菜・人参 玉ねぎ・みつば	米・酢・上白糖・塩・ごま 濃口しょうゆ・上白糖 うす口しょうゆ・塩	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
4 金	エネルギー 515 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 13.5 g 食塩 1.1 g	牛乳 野菜ク ラッカー	ポロネーゼ かぼちゃのサラダ 野菜スープ	豚ミンチ コンソメ	玉ねぎ・人参・トマトホール缶・ケチャップ かぼちゃ・ミックスベジタブル キャベツ・ブロッコリー・玉ねぎ・人参	スパゲティ・塩・なたね油・なたね油・ウスターソース マヨネーズ うす口しょうゆ・塩	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
5 土	エネルギー 456 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 17.2 g 食塩 1.5 g	牛乳 味しらべ	ベーコンピラフ コンソメスープ バナナ	ベーコン・コンソメ コンソメ	玉ねぎ・人参・コーン 玉ねぎ・人参・パセリ バナナ	米・なたね油・塩 じゃが芋・塩	牛乳 ソフトサラダ たべっこベ イビー	牛乳		ソフトサラ ダ たべっこベ イビー
7 月	エネルギー 449 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 17.5 g 食塩 1.4 g	牛乳 ルヴァン	ご飯 野菜入り厚焼き卵 ひじき煮 味噌汁	鶏卵・鶏ミンチ 揚げ・風味だし汁 味噌・風味だし汁	チンゲン菜・玉ねぎ・人参・ケチャップ ひじき・グリーンピース・人参 キャベツ・ねぎ	米 うす口しょうゆ・みりん・上白糖・なたね油 うす口しょうゆ・上白糖・みりん おつゆふ	牛乳 ビスコ 味しらべ	牛乳		ビスコ 味しらべ
8 火	エネルギー 576 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 22.9 g 食塩 2.0 g	牛乳 バナナ	☆お誕生会☆ ご飯 ミートグラタン ほうれん草のサラダ コンソメスープ	豚ミンチ・チーズ ちりめんじゃこ コンソメ	玉ねぎ・トマトホール缶・ケチャップ・ブロッコリー ほうれん草・人参 かぼちゃ・玉ねぎ・しめじ・パセリ	米 マカロニ・なたね油・塩・なたね油 和風ドレッシング うす口しょうゆ・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
9 水	エネルギー 435 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 14.4 g 食塩 1.3 g	牛乳 ぱりんこ	ご飯 豚肉のチンジャオロース風 焼売 中華スープ	豚肉 焼売 絹ごし豆腐・チキンスープ	玉ねぎ・ピーマン・パプリカ(黄)・パプリカ(赤)・たけのこ しめじ・わかめ	米 酒・うす口しょうゆ・上白糖・みりん・ごま油・なたね油 塩	お茶 オレンジ ソフトサラダ		オレンジ	ほうじ茶 ソフトサラ ダ
10 木	エネルギー 441 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 13.5 g 食塩 1.6 g	牛乳 たべっこ ベイビー	炊き込みご飯 鯖の塩焼き きゅうりの酢の物 味噌汁	さつま揚げ さば かに風味かまぼこ 味噌・風味だし汁	しめじ・えのき・人参 玉ねぎ・わかめ 玉ねぎ・ねぎ	米・酒・みりん・塩・うす口しょうゆ 塩・酒・なたね油 酢・上白糖・うす口しょうゆ さつま芋	牛乳 フルーツポ ンチ	牛乳	パイ 缶 みかん 缶 白桃缶	寒天 上白糖
11 金	エネルギー 422 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 12.5 g 食塩 1.4 g	牛乳 野菜ク ラッカー	鶏肉うどん もやしと小松菜の和え物 みかん缶	揚げ・鶏肉・風味だし汁	玉ねぎ・しめじ・人参・ねぎ もやし・小松菜 みかん缶	うどん・うす口しょうゆ・みりん 濃口しょうゆ・上白糖	お茶 ツナマヨお にぎり	ツナ		ほうじ茶 米 上白糖 うす口し ょうゆ マヨネーズ
12 土	エネルギー 474 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 15.9 g 食塩 1.4 g	牛乳 味しらべ	甘味噌ミンチ丼 すまし汁 バナナ	合挽きミンチ・味噌・風味だし汁 湯葉	人参・干し椎茸・ねぎ 玉ねぎ・ねぎ バナナ	米・なたね油・上白糖・みりん・うす口しょうゆ・酒・片栗粉 うす口しょうゆ・塩	牛乳 星たべよ マリービス ケット	牛乳		星たべよ マリービス ケット
14 月	エネルギー 575 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 22.6 g 食塩 1.4 g	牛乳 ルヴァン	他人丼 ブロッコリーのサラダ 味噌汁	豚肉・鶏卵・風味だし汁 さつま揚げ・味噌・風味だし汁	玉ねぎ・みつば ブロッコリー・人参・コーン 玉ねぎ・わかめ	米・濃口しょうゆ・うす口しょうゆ・上白糖・みりん 和風ドレッシング	牛乳 のり塩ポテ ト	牛乳	青のり	カットポテ ト 植物油 塩

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
15	火	1日分 487 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 15.0 g 食塩 1.9 g	牛乳 オレンジ	ハヤシライス インゲンのサラダ 黄桃缶	牛肉・コンソメ ツナ	マッシュルーム・玉ねぎ・人参・ケチャップ インゲン・人参 黄桃缶	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 ごまだれ	牛乳 りんご寒天	牛乳		寒天 アップル ジュース 上白糖
16	水	1日分 458 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 11.0 g 食塩 1.4 g	牛乳 ぱりんこ	ご飯 白身魚の野菜あんかけ かぼちゃの煮付け 味噌汁	ホキ・風味だし汁 風味だし汁 味噌・風味だし汁	玉ねぎ・人参・干し椎茸 かぼちゃ・グリーンピース なめこ・玉ねぎ・ねぎ	米 塩・うす口しょうゆ・みりん・酢・片栗粉 上白糖・みりん・うす口しょうゆ	牛乳 いちごジャムサンド	牛乳		食パン いちごジャム
17	木	1日分 435 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 16.1 g 食塩 1.1 g	牛乳 たべっ子 ベイビー	ご飯 鶏の照り焼き 白菜のレモン和え 味噌汁	鶏肉 厚揚げ・味噌・風味だし汁	白菜・人参・レモン果汁 大根・ねぎ	米 濃口しょうゆ・上白糖・みりん・酒 うす口しょうゆ・上白糖	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 きな粉		マカロニ 上白糖
18	金	1日分 379 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 12.7 g 食塩 1.9 g	牛乳 野菜ク ラッカー	焼きそば チンゲン菜の和え物 たまごスープ	豚肉・粉かつお 鶏卵・チキンスープ	キャベツ・玉ねぎ・人参・青のり チンゲン菜・コーン えのき・わかめ	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 濃口しょうゆ・上白糖 塩	牛乳 野菜ジュース 蒸しパン	牛乳		ホットケー キックス 上白糖 野菜ジュース
19	土	1日分 441 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 14.4 g 食塩 1.2 g	牛乳 味しらべ	鶏ごぼうごはん 味噌汁 バナナ	鶏肉・風味だし汁 味噌・風味だし汁	ごぼう・人参・グリーンピース キャベツ・人参・ねぎ バナナ	米・酒・濃口しょうゆ・上白糖・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
24	木	1日分 544 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 23.2 g 食塩 1.4 g	牛乳 たべっ子 ベイビー	ご飯 豚肉コロッケ 小松菜の中華和え ビーンズスープ	ちりめんじゃこ 大豆・コンソメ	ケチャップ 小松菜・コーン 玉ねぎ・ブロッコリー・人参・パセリ	米 豚肉コロッケ・植物油 上白糖・濃口しょうゆ・塩・ごま油 うす口しょうゆ・塩	牛乳 ふのラスク	牛乳		おつゆ麩 なたね油 上白糖
25	金	1日分 588 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 21.0 g 食塩 2.1 g	牛乳 野菜ク ラッカー	お月見カレールイス ツナコーンサラダ みかん缶	豚肉・鶏卵 ツナ	玉ねぎ・人参・グリーンピース キャベツ・コーン・人参 みかん缶	米・じゃが芋・カレールー・なたね油 マヨネーズ	牛乳 さつま芋の みたらしあ ん	牛乳		さつま芋 上白糖 濃口しょう ゆ 片栗粉
26	土	1日分 390 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 11.1 g 食塩 1.3 g	牛乳 味しらべ	チャーハン 中華スープ バナナ	ウインナー・チキンスープ チキンスープ	人参・玉ねぎ・ねぎ・コーン もやし・にら・わかめ バナナ	米・濃口しょうゆ・塩・ごま油 塩	牛乳 ぼたぼた焼 き ラムネ	牛乳		ぼたぼた 焼 ラムネ
28	月	1日分 434 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 12.5 g 食塩 1.4 g	牛乳 ルヴァン	豚丼 ほうれん草のサラダ 味噌汁	豚肉 味噌・風味だし汁	玉ねぎ・人参・ねぎ ほうれん草・人参・ひじき 玉ねぎ・わかめ	米・上白糖・みりん・濃口しょうゆ・うす口しょうゆ ごまだれ おつゆ麩	牛乳 オレンジ寒 天	牛乳		寒天 オレンジ ジュース 上白糖
29	火	1日分 396 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 9.6 g 食塩 1.3 g	牛乳 バナナ	ご飯 白身魚のチリソース風 春雨の中華風酢の物 中華スープ	ホキ 錦糸玉子・ハム チキンスープ	ケチャップ・しょうが・ねぎ きゅうり チンゲン菜・玉ねぎ・えのき	米 片栗粉・植物油・上白糖・酢・濃口しょうゆ 春雨・酢・濃口しょうゆ・上白糖・ごま油 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
30	水	1日分 484 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 16.5 g 食塩 1.7 g	牛乳 ぱりんこ	ご飯 きのこソースハンバーグ キャベツのさっぱり和え 味噌汁	国産ハンバーグ 揚げ・味噌・風味だし汁	しめじ・えのき・まいたけ・玉ねぎ・グリーンピース キャベツ・人参 大根・ねぎ	米 なたね油・濃口しょうゆ・上白糖・酒・片栗粉 青じそドレッシング	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





9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	火	1266kcal 547 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 15.5 g 食塩 1.8 g	ご飯 豆腐の肉味噌炒め キャベツのごま和え にゅうめん汁	木綿豆腐・合挽きミンチ・味噌 ちくわ かまぼこ・風味だし汁	玉ねぎ・人参・しょうが・グリーンピース キャベツ・人参 玉ねぎ・ねぎ	米 酒・みりん・片栗粉 ごま・うす口しょうゆ・上白糖 そうめん・うす口しょうゆ・塩	牛乳 ふかし芋	牛乳		さつま芋 塩
2	水	1266kcal 383 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 10.4 g 食塩 1.0 g	ご飯 鶏のマーマレード焼き ブロッコリーのかにかま和え 味噌汁	鶏肉 かに風味かまぼこ 風味だし汁	ブロッコリー 大根・人参・しめじ	米 濃口しょうゆ・マーマレード うす口しょうゆ・上白糖	お茶 フルーチェ	牛乳		ほうじ茶 フルーチェ(イチゴ)
3	木	1266kcal 532 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 18.0 g 食塩 1.2 g	サケ寿司 チンゲン菜のおかか和え すまし汁	鮭フレーク・錦糸玉子 粉かつお 絹ごし豆腐・風味だし汁	きゅうり・のり チンゲン菜・人参 玉ねぎ・みつば	米・酢・上白糖・塩・ごま 濃口しょうゆ・上白糖 うす口しょうゆ・塩	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
4	金	1266kcal 548 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 11.2 g 食塩 1.2 g	ボロネーゼ かぼちゃのサラダ 野菜スープ	豚ミンチ コンソメ	玉ねぎ・人参・トマトホール缶・ケチャップ かぼちゃ・ミックスベジタブル キャベツ・ブロッコリー・玉ねぎ・人参	スパゲティ・塩・なたね油・なたね油・ウスターソース マヨネーズ うす口しょうゆ・塩	お茶 タ焼けおにぎり		人参	ほうじ茶 米 うす口しょうゆ みりん 塩
5	土	1266kcal 501 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 17.4 g 食塩 1.7 g	ベーコンピラフ コンソメスープ バナナ	ベーコン・コンソメ コンソメ	玉ねぎ・人参・コーン 玉ねぎ・人参・パセリ バナナ	米・なたね油・塩 じゃが芋・塩	牛乳 ソフトサラダ たべっ子ベビー	牛乳		ソフトサラダ たべっ子ベビー
7	月	1266kcal 499 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 18.6 g 食塩 1.7 g	ご飯 野菜入り厚焼き卵 ひじき煮 味噌汁	鶏卵・鶏ミンチ 揚げ・風味だし汁 味噌・風味だし汁	チンゲン菜・玉ねぎ・人参・ケチャップ ひじき・グリーンピース・人参 キャベツ・ねぎ	米 うす口しょうゆ・みりん・上白糖・なたね油 うす口しょうゆ・上白糖・みりん おつゆふ	牛乳 ビスコ 味しらべ	牛乳		ビスコ 味しらべ
8	火	1266kcal 635 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 24.9 g 食塩 2.3 g	☆お誕生会☆ ご飯 ミートグラタン ほうれん草のサラダ コンソメスープ	豚ミンチ・チーズ ちりめんじゃこ コンソメ	玉ねぎ・トマトホール缶・ケチャップ・ブロッコリー ほうれん草・人参 かぼちゃ・玉ねぎ・しめじ・パセリ	米 マカロニ・なたね油・塩・なたね油 和風ドレッシング うす口しょうゆ・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
9	水	1266kcal 482 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 13.4 g 食塩 1.5 g	ご飯 豚肉のチンジャオロース風 焼売 中華スープ	豚肉 焼売 絹ごし豆腐・チキンスープ	玉ねぎ・ピーマン・パプリカ(黄)・パプリカ(赤)・たけのこ しめじ・わかめ	米 煮・うす口しょうゆ・上白糖・みりん・ごま油・なたね油・うす口しょうゆ・上白糖・みりん・ごま油 塩	お茶 梨 ソフトサラダ		梨	ほうじ茶 ソフトサラダ
10	木	1266kcal 459 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 11.7 g 食塩 1.7 g	炊き込みご飯 鯖の塩焼き きゅうりの酢の物 味噌汁	さつま揚げ さば かに風味かまぼこ 味噌・風味だし汁	しめじ・えのき・人参 きゅうり・わかめ 玉ねぎ・ねぎ	米・酒・みりん・塩・うす口しょうゆ 塩・酒・なたね油 酢・上白糖・うす口しょうゆ さつま芋	牛乳 フルーツポンチ	牛乳	パイン缶 みかん缶 白桃缶	寒天 上白糖
11	金	1266kcal 448 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 9.6 g 食塩 1.7 g	鶏肉うどん もやしと小松菜の和え物 みかん缶	揚げ・鶏肉・風味だし汁	玉ねぎ・しめじ・人参・ねぎ もやし・小松菜 みかん缶	うどん・うす口しょうゆ・みりん 濃口しょうゆ・上白糖	お茶 ツナマヨおにぎり	ツナ		ほうじ茶 米 上白糖 うす口しょうゆ マヨネーズ
12	土	1266kcal 534 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 16.1 g 食塩 1.7 g	甘味噌ミンチ丼 すまし汁 バナナ	合挽きミンチ・味噌・風味だし汁 湯葉	人参・干し椎茸・ねぎ 玉ねぎ・ねぎ バナナ	米・なたね油・上白糖・みりん・うす口しょうゆ・酒・片栗粉 うす口しょうゆ・塩	牛乳 星たべよ マリービスケット	牛乳		星たべよ マリービスケット
14	月	1266kcal 630 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 23.7 g 食塩 1.6 g	他人丼 ブロッコリーのサラダ 味噌汁	豚肉・鶏卵・風味だし汁 さつま揚げ・味噌・風味だし汁	玉ねぎ・みつば ブロッコリー・人参・コーン 玉ねぎ・わかめ	米・濃口しょうゆ・うす口しょうゆ・上白糖・みりん 和風ドレッシング	牛乳 のり塩ポテト	牛乳	青のり	カットポテト 植物油 塩

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
15	火	535 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 15.2 g 食塩 2.2 g ハヤシライス インゲンのサラダ 黄桃缶	牛肉・コンソメ ツナ	マッシュルーム・玉ねぎ・人参・ケチャップ インゲン・人参 黄桃缶	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 ごまだれ	牛乳 りんご寒天	牛乳	寒天 アップル ジュース 上白糖		
16	水	506 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 9.0 g 食塩 1.8 g ご飯 白身魚の野菜あんかけ かぼちゃの煮付け 味噌汁	ホキ・風味だし汁 風味だし汁 味噌・風味だし汁	玉ねぎ・人参・干し椎茸 かぼちゃ・グリーンピース なめこ・玉ねぎ・ねぎ	米 塩・うす口しょうゆ・みりん・酢・片栗粉 上白糖・みりん・うす口しょうゆ	牛乳 いちごジャムサ ンド	牛乳	食パン いちごジャム		
17	木	493 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 17.5 g 食塩 1.5 g ご飯 鶏の照り焼き 白菜のレモン和え 味噌汁	鶏肉 厚揚げ・味噌・風味だし汁	白菜・人参・レモン果汁 大根・ねぎ	米 濃口しょうゆ・上白糖・みりん・酒 うす口しょうゆ・上白糖	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 きな粉	マカロニ 上白糖		
18	金	398 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 11.2 g 食塩 2.5 g 焼きそば チンゲン菜の和え物 たまごスープ	豚肉・粉かつお 鶏卵・チキンスープ	キャベツ・玉ねぎ・人参・青のり チンゲン菜・コーン えのき・わかめ	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 濃口しょうゆ・上白糖 塩	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		
19	土	484 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 13.9 g 食塩 1.5 g 鶏ごぼうごはん 味噌汁 バナナ	鶏肉・風味だし汁 味噌・風味だし汁	ごぼう・人参・グリーンピース キャベツ・人参・ねぎ 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		
24	木	633 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 25.7 g 食塩 1.7 g ご飯 豚肉コロッケ 小松菜の中華和え ビーンズスープ	ちりめんじゃこ 大豆・コンソメ	ケチャップ 小松菜・コーン 玉ねぎ・ブロッコリー・人参・パセリ	米 豚肉コロッケ・植物油 上白糖・濃口しょうゆ・塩・ごま油 うす口しょうゆ・塩	牛乳 ふのラスク	牛乳	おつゆ麩 なたね油 上白糖		
25	金	650 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 21.3 g 食塩 2.7 g お月見カレーライス ツナコーンサラダ みかん缶	豚肉・鶏卵 ツナ	玉ねぎ・人参・グリーンピース キャベツ・コーン・人参 みかん缶	米・じゃが芋・カレールー・なたね油 マヨネーズ	牛乳 さつま芋のみた らしあん	牛乳	さつま芋 上白糖 濃口しょうゆ 片栗粉		
26	土	415 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 9.0 g 食塩 1.6 g チャーハン 中華スープ バナナ	ウインナー・チキンスープ チキンスープ	人参・玉ねぎ・ねぎ・コーン もやし・にら・わかめ バナナ	米・濃口しょうゆ・塩・ごま油 塩	牛乳 ぼたぼた焼き ラムネ	牛乳	ぼたぼた焼 ラムネ		
28	月	459 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 11.0 g 食塩 1.6 g 豚丼 ほうれん草のサラダ 味噌汁	豚肉 味噌・風味だし汁	玉ねぎ・人参・ねぎ ほうれん草・人参・ひじき 玉ねぎ・わかめ	米・上白糖・みりん・濃口しょうゆ・うす口しょうゆ・みりん ごまだれ おつゆ麩	牛乳 オレンジ寒天	牛乳	寒天 オレンジ ジュース 上白糖		
29	火	387 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 7.0 g 食塩 1.5 g ご飯 白身魚のチリソース風 春雨の中華風酢の物 中華スープ	ホキ 錦糸玉子・ハム チキンスープ	ケチャップ・しょうが・ねぎ きゅうり チンゲン菜・玉ねぎ・えのき	米 片栗粉・植物油・上白糖・酢・濃口しょうゆ 春雨・酢・濃口しょうゆ・上白糖・ごま油 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	
30	水	528 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 16.0 g 食塩 1.9 g ご飯 きのこソースハンバーグ キャベツのさっぱり和え 味噌汁	国産ハンバーグ 揚げ・味噌・風味だし汁	しめじ・えのき・まいたけ・玉ねぎ・グリーンピース キャベツ・人参 大根・ねぎ	米 なたね油・濃口しょうゆ・上白糖・酒・片栗粉 青じそドレッシング	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	

