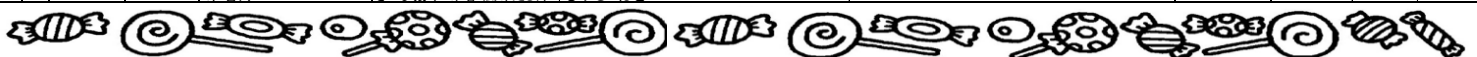


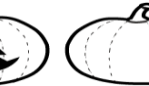
10月 給食献立(乳児)

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	木	444 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 14.8 g 食塩 1.1 g	牛乳 たべっ子 ベビー	散らし寿司 小松菜のおかか和え すまし汁	高野豆腐・風味だし汁・錦糸玉子 粉かつお 絹ごし豆腐・風味だし汁	干し椎茸・きゅうり・人参・のり 小松菜・もやし 玉ねぎ・ねぎ	米・酢・上白糖・塩・うす口しょうゆ・上白糖 濃口しょうゆ・上白糖 うす口しょうゆ・塩	牛乳 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
2	金	482 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 11.3 g 食塩 2.4 g	牛乳 野菜ク ラッカー	ナポリタンスパゲティ ブロッコリーとハムのサラダ コンソメスープ	ベーコン ハム 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 ブロッコリー・ひじき・人参 かぼちゃ・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 和風ドレッシング うす口しょうゆ・塩	お茶 菜飯おにぎ り		菜めし の素	ほうじ茶 米
3	土	436 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 14.7 g 食塩 1.0 g	牛乳 味しらべ	ピラフ じゃが芋のスープ バナナ	鶏肉・コンソメ コンソメ	玉ねぎ・ミックスベジタブル 玉ねぎ・人参 バナナ	米・塩・なたね油 じゃが芋・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
5	月	463 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 17.1 g 食塩 1.4 g	牛乳 ルヴァン	ご飯 豚肉の照り焼き 切干大根の煮物 味噌汁	豚肉 揚げ・風味だし汁 さつま揚げ・味噌・風味だし汁	白ねぎ 切干大根・人参・干し椎茸 キャベツ・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・みりん・なたね油	牛乳 ビスコ ぱりんこ	牛乳		ビスコ ぱりんこ
6	火	544 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 22.1 g 食塩 1.5 g	牛乳 バナナ	ご飯 ひじき入り厚焼き卵 ほうれん草ともやしの和え物 味噌汁	鶏卵・鶏ミンチ・風味だし汁 ちくわ 絹ごし豆腐・味噌・風味だし汁	ひじき・人参・グリーンピース ほうれん草・もやし・人参 玉ねぎ・わかめ	米 うす口しょうゆ・上白糖・みりん 濃口しょうゆ・上白糖	牛乳 コンソメポテ ト	牛乳 コンソメ		カットポテト 植物油 塩
7	水	400 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 12.7 g 食塩 0.9 g	牛乳 ぱりんこ	ご飯 さわらの煮付け ブロッコリーのごま和え かき玉汁	さわら 鶏卵・風味だし汁	しょうが ブロッコリー・人参 玉ねぎ・ねぎ	米 濃口しょうゆ・上白糖・酒 ごま・濃口しょうゆ・上白糖 うす口しょうゆ・塩	お茶 チヂミ	豚ミンチ	にら 玉ねぎ	ほうじ茶 小麦粉 片栗粉 ポン酢 ごま油
8	木	451 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 17.9 g 食塩 1.2 g	牛乳 たべっ子 ベビー	ご飯 鶏肉の香味焼き 白菜のおかか和え 味噌汁	鶏肉 かつお節 味噌・風味だし汁	しょうが・ねぎ 白菜・人参 なめこ・玉ねぎ・みつば	米 濃口しょうゆ・酒・塩・上白糖・ごま油・なたね油 うす口しょうゆ・上白糖	牛乳 豆かりんとう	牛乳 大豆		さつま芋 片栗粉 植物油 上白糖 濃口しょう ゆ 黒ごま
9	金	430 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 11.5 g 食塩 1.5 g	牛乳 野菜ク ラッカー	野菜ラーメン 餃子 オレンジ	豚肉・チキンスープ・鶏卵 餃子	人参・キャベツ・ピーマン・干し椎茸・もやし オレンジ	中華そば・なたね油・塩・濃口しょうゆ・ごま油	お茶 にんじやお にぎり	ちりめん じゃこ	人参	ほうじ茶 米 うす口しょう ゆ みりん 塩
10	土	416 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 14.3 g 食塩 0.8 g	牛乳 味しらべ	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・にら 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 ラムネ	牛乳		ぼたぼた 焼 ラムネ
13	火	535 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 19.2 g 食塩 2.1 g	牛乳 オレンジ	ハヤシライス 豆菜サラダ 黄桃缶	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 ほうれん草・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 和風ドレッシング	牛乳 きな粉蒸し パン	牛乳 きな粉		ホットケー キミックス なたね油
14	水	491 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 17.5 g 食塩 1.7 g	牛乳 ぱりんこ	ご飯 厚揚げと豚肉のみそ炒め 大根のごまマヨ和え 味噌汁	厚揚げ・豚肉・味噌 味噌・風味だし汁	玉ねぎ・人参・ピーマン 大根・コーン 玉ねぎ・わかめ	米 なたね油・濃口しょうゆ・上白糖・酒・片栗粉 ごま・マヨネーズ・濃口しょうゆ さつま芋	牛乳 ブルーベ リージャム サンド	牛乳		食パン ブルーベ リージャム
15	木	444 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 12.4 g 食塩 1.5 g	牛乳 たべっ子 ベビー	きのこご飯 白身魚の幽庵焼き キャベツの和え物 味噌汁	ちくわ ホキ・風味だし汁 さつま揚げ・味噌・風味だし汁	しめじ・えのき・人参 レモン果汁 キャベツ・人参 もやし・ねぎ	米・酒・みりん・塩・うす口しょうゆ 酒・濃口しょうゆ・上白糖 濃口しょうゆ・上白糖	牛乳 マフィン	牛乳 鶏卵	干しぶ どう	無塩バター 上白糖 小麦粉 ベーキング パウダー



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	金	379 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 7.6 g 炭水化物 0.7 g	牛乳 野菜ク ラッカー	五目うどん かぼちゃの煮物 オレンジ	豚肉・細切り蒲鉾・風味だし汁 風味だし汁	玉ねぎ・椎茸・ねぎ かぼちゃ・グリーンピース オレンジ	うどん・うす口しょうゆ・みりん 濃口しょうゆ・上白糖・みりん	お茶 ごま塩おに ぎり		のり	ほうじ茶 米 塩 ごま
19	月	589 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 25.3 g 炭水化物 2.2 g	牛乳 ルヴァン	ポークカレー マカロニサラダ パイン缶	豚肉 ツナ	玉ねぎ・人参 ミックスベジタブル パイン缶	米・じゃが芋・カレールー・なたね油 マカロニ・マヨネーズ・うす口しょうゆ・塩	牛乳 シュガーバ イ	牛乳		パイシート グラニュー 糖
20	火	614 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 27.1 g 炭水化物 1.5 g	牛乳 バナナ	☆お誕生会☆ DIYバーガー ハンバーグ フライドポテト コンソメスープ	豚肉 国産ハンバーグ コンソメ	玉ねぎ・人参 ケチャップ パセリ キャベツ・玉ねぎ・ブロッコリー	ロールパン シューストポテト・塩・植物油 うす口しょうゆ・塩	牛乳 ココアケー キ	牛乳 鶏卵 ホイップ		小麦粉 ベーキング パウダー 有塩バター 上白糖 ココア
21	水	517 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 21.1 g 炭水化物 1.4 g	牛乳 ぱりんこ	ご飯 さばの生姜煮 小松菜のおかか和え 味噌汁	さば 粉かつお 味噌・風味だし汁	しょうが 小松菜・人参 かぼちゃ・玉ねぎ・ねぎ	米 上白糖・みりん・濃口しょうゆ 濃口しょうゆ・上白糖	牛乳 ふのラスク	牛乳		おつゆ麩 なたね油 上白糖
22	木	502 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 17.5 g 炭水化物 1.9 g	牛乳 たべっ子 ベイビー	ご飯 豚じゃが大豆 きゅうりのポン酢和え 味噌汁	豚肉・大豆・風味だし汁 風味だし汁 ちくわ・味噌・風味だし汁	玉ねぎ・人参・グリーンピース きゅうり・わかめ・人参 玉ねぎ・ねぎ	米 じゃが芋・糸こんにゃく・なたね油・濃口しょうゆ・上白糖・みりん ポン酢・濃口しょうゆ	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
23	金	414 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 10.3 g 炭水化物 2.1 g	牛乳 野菜ク ラッカー	焼きそば ほうれん草のかにかま和え たまごスープ	豚肉・粉かつお かに風味かまぼこ 鶏卵・絹ごし豆腐・チキンスープ	キャベツ・玉ねぎ・人参・青のり ほうれん草・人参 ねぎ	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	お茶 チーズおか かおにぎり	チーズ 粉かつお		ほうじ茶 米 濃口しょう ゆ
24	土	434 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 16.6 g 炭水化物 1.6 g	牛乳 味しらべ	和風チャーハン 味噌汁 バナナ	ツナ・だしの素 味噌・風味だし汁	玉ねぎ・人参・ねぎ・コーン 玉ねぎ・わかめ バナナ	米・なたね油・塩・濃口しょうゆ・なたね油 じゃが芋	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
26	月	496 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 16.5 g 炭水化物 1.6 g	牛乳 ルヴァン	中華風炊き込みご飯 春雨のサラダ 中華スープ	牛肉・風味だし汁 錦糸玉子・ハム チキンスープ	ごぼう・人参 きゅうり 白菜・わかめ	米・ごま油・濃口しょうゆ・上白糖・酒 春雨・中華ドレッシング うす口しょうゆ	牛乳 マーラーカ オ	牛乳 鶏卵		小麦粉 ベーキング パウダー 上白糖 なたね油 濃口しょう ゆ
27	火	411 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 13.9 g 炭水化物 1.1 g	牛乳 オレンジ	ご飯 さわらの照り焼き 小松菜のおかか和え 味噌汁	さわら 粉かつお 厚揚げ・味噌・風味だし汁	しょうが 小松菜・人参 大根・ねぎ	米 上白糖・濃口しょうゆ・みりん 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
28	水	483 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 17.4 g 炭水化物 1.8 g	牛乳 ぱりんこ	ご飯 五目豆腐 ブロッコリーの青じそ風味和え 味噌汁	木綿豆腐・豚ミンチ 錦糸玉子・ハム 味噌・風味だし汁	チンゲン菜・人参・干し椎茸 ブロッコリー・人参・コーン 玉ねぎ・ねぎ	米 濃口しょうゆ・上白糖・酒・なたね油・片栗粉 青じそドレッシング じゃが芋	牛乳 ピーチョー グルト	牛乳 ヨーグル ト	黄桃缶	上白糖
29	木	557 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 17.2 g 炭水化物 4.4 g	牛乳 たべっ子 ベイビー	チキンライス ウインナー キャベツのサラダ コーンスープ	コンソメ・鶏肉 ウインナー 牛乳	ケチャップ・玉ねぎ・ミックスベジタブル・のり・ブロッコリー・ミニトマト キャベツ・人参・きゅうり 玉ねぎ・パセリ	米・塩・なたね油 ごまだれ コーンスープ	牛乳 スイートパ ンプキン	牛乳	かぼ ちゃ	さつま芋 有塩バター 上白糖
30	金	383 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 10.8 g 炭水化物 1.8 g	牛乳 野菜ク ラッカー	卵とじうどん もやしとほうれん草のごま和え オレンジ	鶏肉・鶏卵・風味だし汁 味噌汁	玉ねぎ・人参・白ねぎ・みつば もやし・ほうれん草・人参 オレンジ	うどん・上白糖・濃口しょうゆ・みりん・うす口しょうゆ 濃口しょうゆ・上白糖・ごま	お茶 ためきおに ぎり		ねぎ	ほうじ茶 米 濃口しょう ゆ みりん 天かす
31	土	468 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 17.0 g 炭水化物 1.2 g	牛乳 味しらべ	高野そぼろ丼 味噌汁 バナナ	鶏ミンチ・高野豆腐・風味だし汁 味噌・風味だし汁	玉ねぎ・人参・ねぎ 玉ねぎ・わかめ バナナ	米・濃口しょうゆ・みりん・上白糖・片栗粉 おつゆ麩	牛乳 ビスコ 星たべよ	牛乳		ビスコ 星たべよ





10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	木	エネルギー 504 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 14.3 g 食塩 1.4 g	散らし寿司 小松菜のおかか和え すまし汁	高野豆腐・風味だし汁・錦糸玉子 粉かつお 絹ごし豆腐・風味だし汁	干し椎茸・きゅうり・人参・のり 小松菜・もやし 玉ねぎ・ねぎ	米・酢・上白糖・塩・うす口しょうゆ・上白糖 濃口しょうゆ・上白糖 うす口しょうゆ・塩	牛乳 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	
2	金	エネルギー 504 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 8.2 g 食塩 3.0 g	ナポリタンスパゲティ ブロッコリーとハムのサラダ コンソメスープ	ベーコン ハム 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 ブロッコリー・ひじき・人参 かぼちゃ・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 和風ドレッシング うす口しょうゆ・塩	お茶 菜飯おにぎり		菜めしの素 ほうじ茶米	
3	土	エネルギー 507 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 14.7 g 食塩 1.2 g	ピラフ じゃが芋のスープ バナナ	鶏肉・コンソメ コンソメ	玉ねぎ・ミックスベジタブル 玉ねぎ・人参 バナナ	米・塩・なたね油 じゃが芋・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	
5	月	エネルギー 521 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 17.8 g 食塩 1.6 g	ご飯 豚肉の照り焼き 切干大根の煮物 味噌汁	豚肉 揚げ・風味だし汁 さつま揚げ・味噌・風味だし汁	白ねぎ 切干大根・人参・干し椎茸 キャベツ・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・みりん・なたね油	牛乳 ビスコ ぱりんこ	牛乳	ビスコ ぱりんこ	
6	火	エネルギー 594 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 23.7 g 食塩 1.7 g	ご飯 ひじき入り厚焼き卵 ほうれん草ともやしの和え物 味噌汁	鶏卵・鶏ミンチ・風味だし汁 ちくわ 絹ごし豆腐・味噌・風味だし汁	ひじき・人参・グリーンピース ほうれん草・もやし・人参 玉ねぎ・わかめ	米 うす口しょうゆ・上白糖・みりん 濃口しょうゆ・上白糖	牛乳 コンソメポテト	牛乳 コンソメ	カットポテト 植物油 塩	
7	水	エネルギー 376 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 8.5 g 食塩 1.0 g	ご飯 さわらの煮付け ブロッコリーのごま和え かき玉汁	さわら さくら 鶏卵・風味だし汁	しょうが ブロッコリー・人参 玉ねぎ・ねぎ	米 濃口しょうゆ・上白糖・酒 ごま・濃口しょうゆ・上白糖 うす口しょうゆ・塩	お茶 チヂミ	豚ミンチ	にら 玉ねぎ ほうじ茶 小麦粉 片栗粉 ボン酢 ごま油	
8	木	エネルギー 515 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 19.8 g 食塩 1.7 g	ご飯 鶏肉の香味焼き 白菜のおかか和え 味噌汁	鶏肉 かつお節 味噌・風味だし汁	しょうが・ねぎ 白菜・人参 なめこ・玉ねぎ・みつば	米 濃口しょうゆ・酒・塩・上白糖・ごま油・なたね油 うす口しょうゆ・上白糖	牛乳 豆かりんとう	牛乳 大豆	さつま芋 片栗粉 植物油 上白糖 濃口しょうゆ 黒ごま	
9	金	エネルギー 491 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 10.2 g 食塩 1.8 g	野菜ラーメン 餃子 オレンジ	豚肉・チキンスープ・鶏卵 餃子	人参・キャベツ・ピーマン・干し椎茸・もやし オレンジ	中華そば・なたね油・塩・濃口しょうゆ・ごま油	お茶 にんじゃおにぎり	ちりめんじゃこ	人参 ほうじ茶米 うす口しょうゆ みりん 塩	
10	土	エネルギー 451 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 13.1 g 食塩 1.0 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・にら 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 ラムネ	牛乳	ぼたぼた焼 ラムネ	
13	火	エネルギー 597 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 20.2 g 食塩 2.7 g	ハヤシライス 豆菜サラダ 黄桃缶	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 ほうれん草・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 和風ドレッシング	牛乳 きな粉蒸しパン	牛乳 きな粉	ホットケーキミックス なたね油	
14	水	エネルギー 555 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 17.1 g 食塩 2.0 g	ご飯 厚揚げと豚肉のみそ炒め 大根のごまマヨ和え 味噌汁	厚揚げ・豚肉・味噌 味噌・風味だし汁	玉ねぎ・人参・ピーマン 大根・コーン 玉ねぎ・わかめ	米 なたね油・濃口しょうゆ・上白糖・酒・片栗粉 ごま・マヨネーズ・濃口しょうゆ さつま芋	牛乳 ブルーベリー ジャムサンド	牛乳	食パン ブルーベリー ジャム	
15	木	エネルギー 479 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 11.4 g 食塩 1.6 g	きのこご飯 白身魚の幽庵焼き キャベツの和え物 味噌汁	ちくわ ホキ・風味だし汁 さつま揚げ・味噌・風味だし汁	しめじ・えのき・人参 レモン果汁 キャベツ・人参 もやし・ねぎ	米・酒・みりん・塩・うす口しょうゆ 酒・濃口しょうゆ・上白糖 濃口しょうゆ・上白糖	牛乳 マフィン	牛乳 鶏卵	干しぶどう 無塩バター 上白糖 小麦粉 ベーキングパウダー	



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	金	1144kcal 蛋白質 411g 脂質 13.5g 糖質 3.9g 食塩 0.7g	五目うどん かぼちゃの煮物 柿	豚肉・細切り蒲鉾・風味だし汁 風味だし汁	玉ねぎ・椎茸・ねぎ かぼちゃ・グリーンピース 柿	うどん・うす口しょうゆ・みりん 濃口しょうゆ・上白糖・みりん	お茶 ごま塩おにぎり		のり	ほうじ茶 米 塩 ごま
19	月	1144kcal 蛋白質 715g 脂質 22.6g 糖質 30.8g 食塩 2.7g	ポークカレー マカロニサラダ パイン缶	豚肉 ツナ	玉ねぎ・人参 ミックスベジタブル パイン缶	米・じゃが芋・カレールー・なたね油 マカロニ・マヨネーズ・うす口しょうゆ・塩	牛乳 シュガーパイ	牛乳		パイシート グラニュー糖
20	火	1144kcal 蛋白質 697g 脂質 23.1g 糖質 31.1g 食塩 2.0g	☆お誕生会☆ DIYバーガー ハンバーグ フライドポテト コンソメスープ	豚肉 国産ハンバーグ コンソメ	玉ねぎ・人参 ケチャップ パセリ キャベツ・玉ねぎ・ブロッコリー	ロールパン シューストポテト・塩・植物油 うす口しょうゆ・塩	牛乳 ココアケーキ	牛乳 鶏卵 ホイップ		小麦粉 ベーキングパウダー 有塩バター 上白糖 ココア
21	水	1144kcal 蛋白質 533g 脂質 21.3g 糖質 19.8g 食塩 1.5g	ご飯 さばの生姜煮 小松菜のおかか和え 味噌汁	さば 粉かつお 味噌・風味だし汁	しょうが 小松菜・人参 かぼちゃ・玉ねぎ・ねぎ	米 上白糖・みりん・濃口しょうゆ 濃口しょうゆ・上白糖	牛乳 ふのラスク	牛乳		おつゆ麩 なたね油 上白糖
22	木	1144kcal 蛋白質 560g 脂質 19.2g 糖質 18.0g 食塩 2.3g	ご飯 豚じゃが大豆 きゅうりのポン酢和え 味噌汁	豚肉・大豆・風味だし汁 風味だし汁 ちくわ・味噌・風味だし汁	玉ねぎ・人参・グリーンピース きゅうり・わかめ・人参 玉ねぎ・ねぎ	米 じゃが芋・糸こんにゃく・なたね油・濃口しょうゆ・上白糖・みりん ポン酢・濃口しょうゆ	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
23	金	1144kcal 蛋白質 426g 脂質 16.3g 糖質 7.1g 食塩 2.5g	焼きそば ほうれん草のかにかま和え たまごスープ	豚肉・粉かつお かに風味かまぼこ 鶏卵・絹ごし豆腐・チキンスープ	キャベツ・玉ねぎ・人参・青のり ほうれん草・人参 ねぎ	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	お茶 チーズおかかおにぎり	チーズ 粉かつお		ほうじ茶 米 濃口しょうゆ
24	土	1144kcal 蛋白質 485g 脂質 14.1g 糖質 16.6g 食塩 1.9g	和風チャーハン 味噌汁 バナナ	ツナ・だしの素 味噌・風味だし汁	玉ねぎ・人参・ねぎ・コーン 玉ねぎ・わかめ バナナ	米・なたね油・塩・濃口しょうゆ・なたね油 じゃが芋	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
26	月	1144kcal 蛋白質 537g 脂質 20.0g 糖質 16.1g 食塩 2.1g	中華風炊き込みご飯 春雨のサラダ 中華スープ	牛肉・風味だし汁 錦糸玉子・ハム チキンスープ	ごぼう・人参 きゅうり 白菜・わかめ	米・ごま油・濃口しょうゆ・上白糖・酒 春雨・中華ドレッシング うす口しょうゆ	牛乳 マーラーカオ	牛乳 鶏卵		小麦粉 ベーキングパウダー 上白糖 なたね油 濃口しょうゆ
27	火	1144kcal 蛋白質 431g 脂質 21.4g 糖質 12.6g 食塩 1.2g	ご飯 さわらの照り焼き 小松菜のおかか和え 味噌汁	さわら 粉かつお 厚揚げ・味噌・風味だし汁	しょうが 小松菜・人参 大根・ねぎ	米 上白糖・濃口しょうゆ・みりん 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
28	水	1144kcal 蛋白質 510g 脂質 23.3g 糖質 16.4g 食塩 2.1g	ご飯 五目豆腐 ブロッコリーの青じそ風味和え 味噌汁	木綿豆腐・豚ミンチ 味噌・風味だし汁	チンゲン菜・人参・干し椎茸 ブロッコリー・人参・コーン 玉ねぎ・ねぎ	米 濃口しょうゆ・上白糖・酒・なたね油・片栗粉 青じそドレッシング じゃが芋	牛乳 ピーチヨーグルト	牛乳 ヨーグルト	黄桃缶	上白糖
29	木	1144kcal 蛋白質 618g 脂質 21.3g 糖質 17.2g 食塩 5.3g	チキンライス ウインナー キャベツのサラダ コーンスープ	コンソメ・鶏肉 ウインナー 牛乳	ケチャップ・玉ねぎ・ミックスベジタブル・のり・ブロッコリー・ミニトマト キャベツ・人参・きゅうり 玉ねぎ・パセリ	米・塩・なたね油 ごまだれ コーンスープ	牛乳 スイートパンブキン	牛乳	かぼちゃ	さつまいも 有塩バター 上白糖
30	金	1144kcal 蛋白質 402g 脂質 14.7g 糖質 7.7g 食塩 2.2g	卵とじうどん もやしとほうれん草のごま和え オレンジ	鶏肉・鶏卵・風味だし汁 味噌・風味だし汁	玉ねぎ・人参・白ねぎ・みつば もやし・ほうれん草・人参 オレンジ	うどん・上白糖・濃口しょうゆ・みりん・うす口しょうゆ 濃口しょうゆ・上白糖・ごま	お茶 ためきおにぎり		ねぎ	ほうじ茶 米 濃口しょうゆ みりん 天かす
31	土	1144kcal 蛋白質 527g 脂質 21.6g 糖質 17.8g 食塩 1.3g	高野そぼろ丼 味噌汁 バナナ	鶏ミンチ・高野豆腐・風味だし汁 味噌・風味だし汁	玉ねぎ・人参・ねぎ 玉ねぎ・わかめ バナナ	米・濃口しょうゆ・みりん・上白糖・片栗粉 おつゆ麩	牛乳 ビスコ 星たべよ	牛乳		ビスコ 星たべよ

