



11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
2	月	エネルギー 496 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 18.0 g 食塩 1.6 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	玉ねぎ・人参・ケチャップ ひじき・グリーンピース・人参 ほうれん草・まいたけ・玉ねぎ	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	牛乳 スティック ケーキ	牛乳 鶏卵 チーズ		ホットケー キミックス 上白糖
4	水	エネルギー 460 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 12.0 g 食塩 2.1 g	牛乳 ぱりんこ	ハヤシライス 白菜とささみのサラダ バイン缶	牛肉・コンソメ 蒸し鶏	マッシュルーム・玉ねぎ・人参・ケチャップ 白菜・パプリカ(赤) バイン缶	米・なたね油・上白糖・塩・ビーフシチュールー・ハヤシフレック ごま・和風ドレッシング	お茶 フルーチェ	牛乳		ほうじ茶 フルーチェ (イチゴ)
5	木	エネルギー 501 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 13.9 g 食塩 1.5 g	牛乳 たべっ子ベ イビー	もみじごはん カレーの煮付け ほうれん草の和え物 味噌汁	カレー	人参・しめじ しょうが ほうれん草・もやし・人参 玉ねぎ・ねぎ	米・塩・濃口しょうゆ・さつま芋・黒ごま 濃口しょうゆ・上白糖・酒 ごま・濃口しょうゆ・上白糖	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
6	金	エネルギー 450 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 10.7 g 食塩 2.9 g	牛乳 野菜ク ラッカー	塩ラーメン じゃが芋の甘辛炒め オレンジ	豚肉・チキンスープ	チンゲン菜・キャベツ・もやし・人参・しょうが 人参 オレンジ	中華そば・みりん・ごま油・うす口しょうゆ じゃが芋・ごま・濃口しょうゆ・上白糖・なたね油	お茶 切干大根お にぎり	風味だし 汁	切干大 根 人参	ほうじ茶 米 上白糖 濃口しょう ゆ
7	土	エネルギー 471 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 15.0 g 食塩 1.3 g	牛乳 味しらべ バナナ	鶏そぼろ丼 味噌汁 バナナ	鶏ミンチ・風味だし汁 味噌・風味だし汁	玉ねぎ・ほうれん草・人参 かぼちゃ・玉ねぎ・ねぎ バナナ	米・上白糖・みりん・濃口しょうゆ・片栗粉・なたね油・上白糖・濃口しょうゆ	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
9	月	エネルギー 460 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 15.0 g 食塩 1.3 g	牛乳 ルヴァン	鮭ちらし寿司 高野豆腐の煮物 赤だし	鮭フレーク・錦糸玉子 高野豆腐・風味だし汁 赤だし・味噌・風味だし汁	きゅうり グリーンピース 大根・わかめ・みつば	米・酢・上白糖・塩・ごま うす口しょうゆ・上白糖・みりん・片栗粉	牛乳 ビスコ ソフトサラダ	牛乳		ビスコ ソフトサラ ダ
10	火	エネルギー 449 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 13.2 g 食塩 1.1 g	牛乳 オレンジ	ご飯 さわらの塩焼き もやしと青菜のごま和え 味噌汁	さわら	もやし・ほうれん草・人参 玉ねぎ・ねぎ	米 塩・酒・なたね油 濃口しょうゆ・上白糖・ごま じゃが芋	牛乳 豆乳蒸しバ ン	牛乳 豆乳	干しぶ どう	ホットケー キミックス
11	水	エネルギー 583 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 20.9 g 食塩 2.1 g	牛乳 ぱりんこ バナナ	チキンカレー キャベツのハムサラダ バナナ	鶏肉 ハム	玉ねぎ・人参 キャベツ・人参 バナナ	米・じゃが芋・カレールー・なたね油 マヨネーズ	牛乳 ふかし芋	牛乳		さつま芋 塩
12	木	エネルギー 564 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 20.4 g 食塩 1.8 g	牛乳 たべっ子 ベイビー	ご飯 豚肉コロッケ ブロッコリーのサラダ 味噌汁		かに風味かまぼこ 厚揚げ・味噌・風味だし汁 玉ねぎ・ねぎ	米 豚肉コロッケ・植物油・とんかつソース 和風ドレッシング	牛乳 かぼちゃ ケーキ	牛乳 鶏卵	かぼ ちゃ	ホットケー キミックス ベーキング パウダー 無塩バター 上白糖
13	金	エネルギー 389 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 9.1 g 食塩 2.3 g	牛乳 野菜ク ラッカー	鶏肉うどん 大根の酢の物 黄桃缶	揚げ・鶏肉・風味だし汁	玉ねぎ・しめじ・人参・ねぎ 大根・人参・わかめ 黄桃缶	うどん・うす口しょうゆ・みりん 酢・濃口しょうゆ・上白糖	お茶 菜飯おにぎ り		菜めし の素	ほうじ茶 米
14	土	エネルギー 461 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 13.0 g 食塩 1.2 g	牛乳 味しらべ バナナ	中華丼 春雨スープ バナナ	豚肉・チキンスープ チキンスープ	玉ねぎ・人参・白菜・椎茸 わかめ・にら バナナ	米・なたね油・みりん・濃口しょうゆ・塩・片栗粉 春雨・塩	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
16	月	エネルギー 525 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 16.2 g 食塩 1.4 g	牛乳 ルヴァン	ビビンバ風ごはん 餃子 たまごスープ	牛肉 餃子 鶏卵・チキンスープ	ほうれん草・大根・人参・ねぎ わかめ・ねぎ	米・うす口しょうゆ・上白糖・ごま油・うす口しょうゆ・上白糖・ごま油・ごま 塩	牛乳 ブルーベ リーヨーグ ルト	牛乳 ヨーグル ト		上白糖 コーンフ レーク ブルーベ リージャム



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
17	火	468 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 16.1 g 食塩 1.2 g	牛乳 バナナ	ご飯 豚肉の彩り炒め 小松菜のじゃこ和え 味噌汁	豚肉 ちりめんじゃこ 絹ごし豆腐・揚げ・味噌・風味だし汁	玉ねぎ・ピーマン・パプリカ(黄)・パプリカ(赤)・エリンギ・大根 小松菜・人参 ねぎ	米 ごま油・上白糖・濃口しょうゆ・片栗粉 濃口しょうゆ・上白糖	牛乳 じゃが芋の バター焼き	牛乳		じゃが芋 有塩バター 塩
18	水	487 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 16.3 g 食塩 1.5 g	牛乳 ぱりんこ	ご飯 白身魚のごまマヨ焼き 南瓜の煮付け 味噌汁	ホキ 風味だし汁 さつま揚げ・味噌・風味だし汁	玉ねぎ かぼちゃ・グリーンピース キャベツ・人参	米 塩・マヨドレ・ごま うす口しょうゆ・上白糖・みりん	牛乳 ウインナー 蒸しパン	牛乳 ウイン ナー		ホットケー キミックス
19	木	474 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 18.4 g 食塩 2.7 g	牛乳 たべっこ ベイビー	ロールパン クリームシチュー 豆菜サラダ 黄桃缶	鶏肉・コンソメ・牛乳 大豆・ツナ	玉ねぎ・人参・ブロッコリー・マッシュルーム ほうれん草・人参 黄桃缶	ロールパン じゃが芋・クリームシチュールー 和風ドレッシング	牛乳 りんご寒天	牛乳		寒天 アップル ジュース 上白糖
20	金	485 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 12.9 g 食塩 1.1 g	牛乳 野菜ク ラッカー	きのこ豚肉のスパゲティー 白菜のフレンチサラダ コンソメスープ	豚肉・チキンスープ コンソメ	玉ねぎ・しめじ・人参・ピーマン 白菜・みかん缶 玉ねぎ・ブロッコリー・人参	スパゲティ・なたね油・うす口しょうゆ・塩 フレンチ白ドレッシング うす口しょうゆ・塩	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
21	土	450 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 14.5 g 食塩 0.9 g	牛乳 味しらべ バナナ	豚肉とキャベツのごま味噌丼 すまし汁 バナナ	豚肉・味噌 風味だし汁	キャベツ・人参 玉ねぎ・ねぎ バナナ	米・酒・ごま油・みりん・上白糖・うす口しょうゆ・ごま おつゆ麩・うす口しょうゆ・塩	牛乳 たべっこベ イビー ぱりんこ	牛乳		たべっこベ イビー ぱりんこ
24	火	580 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 23.5 g 食塩 1.4 g	牛乳 オレンジ	☆お誕生会☆ ご飯 エビフライ ブロッコリーのツナサラダ ウインナーのスープ	エビフライ ツナ コンソメ・ウインナー	玉ねぎ・人参・パセリ	米 植物油・タルタルソース 和風ドレッシング うす口しょうゆ・塩	牛乳 マーマレ ードケーキ	牛乳 鶏卵 ホイップ		上白糖 小麦粉 なたね油 マーマレ ード
25	水	594 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 24.6 g 食塩 2.3 g	牛乳 ぱりんこ	ご飯 さばの生姜煮 キャベツのゆかり和え 味噌汁	さば 味噌・風味だし汁	梅干し キャベツ・人参・しその香 小松菜・玉ねぎ	米 上白糖・みりん・濃口しょうゆ うす口しょうゆ おつゆ麩	牛乳 ひじき入り クッキー	牛乳	ひじき	小麦粉 上白糖 無塩バター
26	木	514 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 18.4 g 食塩 1.5 g	牛乳 たべっこ ベイビー	ご飯 豆腐の肉味噌炒め チンゲン菜の和え物 にゅうめん汁	木綿豆腐・合挽きミンチ・味噌 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 チンゲン菜・もやし・コーン 玉ねぎ・ねぎ	米 酒・みりん・片栗粉 濃口しょうゆ・上白糖 そうめん・うす口しょうゆ・塩	牛乳 シュガー トースト	牛乳		食パン 無塩バター グラニュー 糖
27	金	374 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 7.2 g 食塩 0.6 g	牛乳 野菜ク ラッカー	カレーうどん 切干大根とわかめの和え物 みかん缶	牛肉・揚げ・風味だし汁	玉ねぎ・人参・白ねぎ 切干大根・わかめ・人参 みかん缶	うどん・カレールー・塩・濃口しょうゆ・片栗粉 ごま・うす口しょうゆ・上白糖	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
28	土	401 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 10.9 g 食塩 1.1 g	牛乳 味しらべ バナナ	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 キャベツ・しめじ・にら 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
30	月	493 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 16.6 g 食塩 1.3 g	牛乳 ルヴァン	ご飯 豚肉のくわ焼き ほうれん草の和え物 味噌汁	豚肉 絹ごし豆腐・味噌・風味だし汁	玉ねぎ ほうれん草・人参・ひじき しめじ・わかめ	米 小麦粉・なたね油・濃口しょうゆ・みりん・ごま油 ごま・濃口しょうゆ・上白糖	牛乳 トマトケーキ	牛乳 鶏卵	トマト ホール 缶	小麦粉 ベーキング パウダー 無塩バター 上白糖





11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
2	月	エネルギー 527 kcal	ご飯			米	牛乳 スティックケー キ	牛乳 鶏卵 チーズ		ホットケーキ ミックス 上白糖
		蛋白質 23.2 g	野菜入り厚焼き卵	鶏卵・鶏ミンチ	玉ねぎ・人参・ケチャップ	うす口しょうゆ・みりん・上白糖・なたね油				
		脂質 17.9 g	ひじき煮	揚げ・風味だし汁	ひじき・グリーンピース・人参	うす口しょうゆ・上白糖・みりん				
		食塩 1.8 g	味噌汁	味噌・風味だし汁	ほうれん草・まいたけ・玉ねぎ					
4	水	エネルギー 457 kcal	ハヤシライス	牛肉・コンソメ	マッシュルーム・玉ねぎ・人参・ケチャップ	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	お茶 フルーチェ	牛乳		ほうじ茶 フルーチェ(イ チゴ)
		蛋白質 14.6 g	白菜とささみのサラダ	蒸し鶏	白菜・パプリカ(赤)	ごま・和風ドレッシング				
		脂質 8.6 g	パイン缶		パイン缶					
		食塩 2.3 g								
5	木	エネルギー 578 kcal	もみじごはん		人参・しめじ	米・塩・濃口しょうゆ・さつま芋・黒ごま	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
		蛋白質 26.2 g	カレイの煮付け	カレイ	しょうが	濃口しょうゆ・上白糖・酒				
		脂質 15.3 g	ほうれん草の和え物		ほうれん草・もやし・人参	ごま・濃口しょうゆ・上白糖				
		食塩 1.8 g	味噌汁	絹ごし豆腐・味噌・風味だし汁	玉ねぎ・ねぎ					
6	金	エネルギー 474 kcal	塩ラーメン	豚肉・チキンスープ	チンゲン菜・キャベツ・もやし・人参・しょうが	中華そば・みりん・ごま油・うす口しょうゆ	お茶 切干大根おに ぎり	風味だし 汁	切干大 根 人参	ほうじ茶 米 上白糖 濃口しょうゆ
		蛋白質 17.3 g	じゃが芋の甘辛炒め		人参	じゃが芋・ごま・濃口しょうゆ・上白糖・なたね油				
		脂質 7.6 g	オレンジ		オレンジ					
		食塩 3.6 g								
7	土	エネルギー 525 kcal	鶏そぼろ丼	鶏ミンチ・風味だし汁	玉ねぎ・ほうれん草・人参	米・上白糖・みりん・濃口しょうゆ・片栗粉・なたね油・上白糖・濃口しょうゆ	牛乳 ばりんこ マリービスケッ ト	牛乳		ばりんこ マリービス ケット
		蛋白質 18.6 g	味噌汁	味噌・風味だし汁	かぼちゃ・玉ねぎ・ねぎ					
		脂質 14.7 g	バナナ		バナナ					
		食塩 1.7 g								
9	月	エネルギー 521 kcal	鮭ちらし寿司	鮭フレーク・錦糸玉子	きゅうり	米・酢・上白糖・塩・ごま	牛乳 ビスコ ソフトサラダ	牛乳		ビスコ ソフトサラダ
		蛋白質 18.0 g	高野豆腐の煮物	高野豆腐・風味だし汁	グリーンピース	うす口しょうゆ・上白糖・みりん・片栗粉				
		脂質 15.4 g	赤だし	赤だし・味噌・風味だし汁	大根・わかめ・みつば					
		食塩 1.9 g								
10	火	エネルギー 474 kcal	ご飯			米	牛乳 豆乳蒸しパン	牛乳 豆乳	干しぶど う	ホットケーキ ミックス
		蛋白質 20.1 g	さわらの塩焼き	さわら		塩・酒・なたね油				
		脂質 11.9 g	もやしと青菜のごま和え		もやし・ほうれん草・人参	濃口しょうゆ・上白糖・ごま				
		食塩 1.3 g	味噌汁	味噌	玉ねぎ・ねぎ	じゃが芋				
11	水	エネルギー 633 kcal	チキンカレー	鶏肉	玉ねぎ・人参	米・じゃが芋・カレールー・なたね油	牛乳 ふかし芋	牛乳		さつま芋 塩
		蛋白質 18.1 g	キャベツのハムサラダ	ハム	キャベツ・人参	マヨネーズ				
		脂質 20.6 g	バナナ		バナナ					
		食塩 2.5 g								
12	木	エネルギー 652 kcal	ご飯			米	牛乳 かぼちゃケーキ	牛乳 鶏卵	かぼちゃ	ホットケーキミッ クス ベーキングパウ ダー 無塩バター 上白糖
		蛋白質 17.5 g	豚肉コロッケ			豚肉コロッケ・植物油・とんかつソース				
		脂質 22.1 g	ブロッコリーのサラダ	かに風味かまぼこ	ブロッコリー・コーン	和風ドレッシング				
		食塩 2.3 g	味噌汁	厚揚げ・味噌・風味だし汁	玉ねぎ・ねぎ					
13	金	エネルギー 406 kcal	鶏肉うどん	揚げ・鶏肉・風味だし汁	玉ねぎ・しめじ・人参・ねぎ	うどん・うす口しょうゆ・みりん	お茶 菜飯おにぎり		菜めしの 素	ほうじ茶 米
		蛋白質 11.9 g	大根の酢の物		大根・人参・わかめ	酢・濃口しょうゆ・上白糖				
		脂質 5.4 g	黄桃缶		黄桃缶					
		食塩 2.8 g								
14	土	エネルギー 607 kcal	中華丼	豚肉・チキンスープ	玉ねぎ・人参・白菜・椎茸	米・なたね油・みりん・濃口しょうゆ・塩・片栗粉	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
		蛋白質 17.9 g	春雨スープ	チキンスープ	わかめ・にら	春雨・塩				
		脂質 12.4 g	バナナ		バナナ					
		食塩 1.4 g								
16	月	エネルギー 596 kcal	ビビンバ風ごはん	牛肉	ほうれん草・大根・人参・ねぎ	米・うす口しょうゆ・上白糖・ごま油・うす口しょうゆ・上白糖・ごま油・ごま	牛乳 ブルーベリー ヨーグルト	牛乳 ヨーグルト		上白糖 コーンフレーク ブルーベリー ジャム
		蛋白質 27.6 g	餃子	餃子						
		脂質 17.3 g	たまごスープ	鶏卵・チキンスープ	わかめ・ねぎ	塩				
		食塩 1.9 g								



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
17	火	エネルギー 493 kcal	ご飯			米	牛乳 じゃが芋のバ ター焼き	牛乳		じゃが芋 有塩バター 塩
		蛋白質 22.5 g	豚肉の彩り炒め	豚肉	玉ねぎ・ピーマン・パプリカ(黄)・パプリカ(赤)・エリンギ・大根	ごま油・上白糖・濃口しょうゆ・片栗粉				
		脂質 16.4 g	小松菜のじゃこ和え	ちりめんじゃこ	小松菜・人参	濃口しょうゆ・上白糖				
		食塩 1.4 g	味噌汁	絹ごし豆腐・揚げ・味噌・風味だし汁	ねぎ					
18	水	エネルギー 509 kcal	ご飯			米	牛乳 ウインナー蒸し パン	牛乳 ウインナー		ホットケーキ ミックス
		蛋白質 20.1 g	白身魚のごまマヨ焼き	ホキ	玉ねぎ	塩・マヨドレ・ごま				
		脂質 14.8 g	南瓜の煮付け	風味だし汁	かぼちゃ・グリーンピース	うす口しょうゆ・上白糖・みりん				
		食塩 1.6 g	味噌汁	さつま揚げ・味噌・風味だし汁	キャベツ・人参					
19	木	エネルギー 496 kcal	ロールパン			ロールパン	牛乳 りんご寒天	牛乳		寒天 アップル ジュース 上白糖
		蛋白質 19.8 g	クリームシチュー	鶏肉・コンソメ・牛乳	玉ねぎ・人参・ブロッコリー・マッシュルーム	じゃが芋・クリームシチュールー				
		脂質 18.3 g	豆菜サラダ	大豆・ツナ	ほうれん草・人参	和風ドレッシング				
		食塩 3.4 g	黄桃缶		黄桃缶					
20	金	エネルギー 506 kcal	きのこ豚肉のスパゲティ	豚肉・チキンスープ	玉ねぎ・しめじ・人参・ピーマン	スパゲティ・なたね油・うす口しょうゆ・塩	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
		蛋白質 17.5 g	白菜のフレンチサラダ		白菜・みかん缶	フレンチ白ドレッシング				
		脂質 10.4 g	コンソメスープ	コンソメ	玉ねぎ・ブロッコリー・人参	うす口しょうゆ・塩				
		食塩 1.2 g								
21	土	エネルギー 483 kcal	豚肉とキャベツのごま味噌丼	豚肉・味噌	キャベツ・人参	米・酒・ごま油・みりん・上白糖・うす口しょうゆ・ごま	牛乳 たべっこペイ ビー ぱりんこ	牛乳		たべっこペイ ビー ぱりんこ
		蛋白質 18.6 g	すまし汁	風味だし汁	玉ねぎ・ねぎ	おつゆ麩・うす口しょうゆ・塩				
		脂質 13.5 g	バナナ		バナナ					
		食塩 1.1 g								
24	火	エネルギー 714 kcal	☆お誕生会☆				牛乳 マーマレード ケーキ	牛乳 鶏卵 ホイップ		上白糖 小麦粉 なたね油 マーマレード
		蛋白質 19.9 g	ご飯			米				
		脂質 28.2 g	エビフライ	エビフライ		植物油・タルタルソース				
		食塩 1.9 g	ブロッコリーのツナサラダ	ツナ	ブロッコリー・コーン	和風ドレッシング				
25	水	エネルギー 622 kcal	ウインナーのスープ	コンソメ・ウインナー	玉ねぎ・人参・パセリ	うす口しょうゆ・塩	牛乳 ひじき入りクッ キー	牛乳	ひじき	小麦粉 上白糖 無塩バター
		蛋白質 20.6 g	さばの生姜煮	さば	梅干し	上白糖・みりん・濃口しょうゆ				
		脂質 24.1 g	キャベツのゆかり和え		キャベツ・人参・しその香	うす口しょうゆ				
		食塩 2.6 g	味噌汁	味噌・風味だし汁	小松菜・玉ねぎ	おつゆ麩				
26	木	エネルギー 582 kcal	ご飯			米	牛乳 シュガートース ト	牛乳		食パン 無塩バター グラニュー糖
		蛋白質 24.7 g	豆腐の肉味噌炒め	木綿豆腐・合挽きミンチ・味噌	玉ねぎ・人参・しょうが・グリーンピース	酒・みりん・片栗粉				
		脂質 19.2 g	チンゲン菜の和え物		チンゲン菜・もやし・コーン	濃口しょうゆ・上白糖				
		食塩 1.9 g	にゅうめん汁	かまぼこ・風味だし汁	玉ねぎ・ねぎ	そうめん・うす口しょうゆ・塩				
27	金	エネルギー 389 kcal	カレーうどん	牛肉・揚げ・風味だし汁	玉ねぎ・人参・白ねぎ	うどん・カレールー・塩・濃口しょうゆ・片栗粉	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
		蛋白質 13.0 g	切干大根とわかめの和え物		切干大根・わかめ・人参	ごま・うす口しょうゆ・上白糖				
		脂質 3.2 g	みかん缶		みかん缶					
		食塩 0.8 g								
28	土	エネルギー 425 kcal	チャーハン	ウインナー・チキンスープ	人参・玉ねぎ・ねぎ・コーン	米・濃口しょうゆ・塩・ごま油	牛乳 ぼたぼた焼き ラムネ	牛乳		ぼたぼた焼 ラムネ
		蛋白質 12.6 g	中華スープ	チキンスープ	キャベツ・しめじ・にら	塩				
		脂質 8.7 g	バナナ		バナナ					
		食塩 1.3 g								
30	月	エネルギー 513 kcal	ご飯			米	牛乳 トマトケーキ	牛乳 鶏卵	トマト ホール 缶	小麦粉 ベーキングパウ ダー 無塩バター 上白糖
		蛋白質 21.7 g	豚肉のくわ焼き	豚肉	玉ねぎ	小麦粉・なたね油・濃口しょうゆ・みりん・ごま油				
		脂質 15.1 g	ほうれん草の和え物		ほうれん草・人参・ひじき	ごま・濃口しょうゆ・上白糖				
		食塩 1.5 g	味噌汁	絹ごし豆腐・味噌・風味だし汁	しめじ・わかめ					

