

# 令和2年8月 献立表

3歳以上児

会津報徳保育園

| 日曜   | 献立名   |                                  | あか   |  |   | みどり  |                            | 栄養価 |
|------|---|----------------------------------|--|--|---|--|----------------------------|-----|
|      | 昼食  | 昼間                               | 体をつくる<br>血や肉になる  | 力や体温のもとになる   | 体の調子を整える  | エネルギー                                      | たんぱく                       |     |
| 1 土  | ソフトフランス(あんバターパン)<br>ジャーマンポテト 牛乳<br>メロン      | 気になる野菜<br>(白ぶどう&ほうれん草)<br>ポップコーン | ベーコン(ベーコン) いんげん(豆)<br>(全粒、乾) 普通牛乳200   | あんぱん 卵焼バター ジャがいも(糖蜜、皮なし、生) 有塩バター ポップコーン サラワー油(ハイオレイック)                       | たまねぎ(りんご、生) メロン(温室メロン、生)  | エネルギー: 612kcal<br>たんぱく: 16.6g<br>脂質: 23.2g | たんぱく: 284mg<br>食塩相当量: 1.3g |     |
| 2 日  |   |                                  |  |  |   |  |                            |     |
| 3 月  | コーンチャウダー マーマレードチキン<br>牛乳 いんげんのゴマ和え<br>スイカ   | フルーツヨーグルト<br>もち麦せんべい             | ベーコン(ベーコン) 普通もも(皮つき、生) 普通牛乳100 ヨーグルト(全乳無糖)                                     | パレンシアオレンジ(マーマレード漬物、乾) ごま(白) 寒天(寒天せんべい)                                       | たまねぎ(りんご、生) にんじん(糖、皮つき、生) スイートコーン(糖、生) クリームチーズ(クリーム、生) キャベツ(糖、生) にんにく(りんご、生) きやいんげん(豆、生) すいか(果肉、生) バインアップル(糖)         | エネルギー: 392kcal<br>たんぱく: 19.1g<br>脂質: 17.4g | たんぱく: 221mg<br>食塩相当量: 1.2g |     |
| 4 火  | 白身魚のタルタルソース 青菜和え<br>まいたけ汁 とうもろこし<br>オレンジ    | 牛乳<br>ビスコ                        | まだら(生) 鶏卵 全卵(生) かつお節 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100                                    | でん粉(じゃがいもでん粉) サラワー油(ハイオレイック) マヨネーズ(全卵製) ビスケット(ソフト)                           | きゅうり(果実、生) こまつな(葉、生) ブラックマツペもやし(生) にんじん(糖、皮つき、生) まいたけ(生) 寒天(寒天せんべい) スイートコーン(糖、生) パレンシアオレンジ(糖じょう、生)                    | エネルギー: 421kcal<br>たんぱく: 20.2g<br>脂質: 23.7g | たんぱく: 207mg<br>食塩相当量: 0.9g |     |
| 5 水  | ポークチャップ 春雨サラダ<br>きやべつ汁<br>ゴールドンキウイ          | 牛乳<br>ミニメロンパン                    | ぶた大盛 かつ(豚身つき、生) ハム(ロース) 揚げ かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100                               | 寒天(三連糖) オリブ油 薄力粉(1等) 寒天はるまめ(乾) ドレッシングタイプ和風調味料                                | エリンギ(生) たまねぎ(りんご、生) レタス(土耕栽培、糖、生) にんじん(糖、皮つき、生) きゅうり(果実、生) スイートコーン(糖、生) キャベツ(糖、生) ゴールドンキウイ すいか(果肉、生)                  | エネルギー: 528kcal<br>たんぱく: 21.4g<br>脂質: 20.2g | たんぱく: 173mg<br>食塩相当量: 1.3g |     |
| 6 木  | ズッキーニ入り豚 半月卵<br>もずくスープ トマト<br>メロン           | 牛乳<br>じゃがもち                      | ぶた大盛 かつ(豚身つき、生) 鶏卵 全卵(生) 普通牛乳100   | でん粉(じゃがいもでん粉) サラワー油(ハイオレイック) 寒天(三連糖) マヨネーズ(全卵製) 焼き ぶ(寒天、皮なし、生) 有塩バター         | たまねぎ(りんご、生) にんじん(糖、皮つき、生) 青ピーマン(果実、生) たけのこ(水菜栽培) スイートコーン(糖、生) もずく(寒天、皮なし、生) 切りみょうろ(葉、生) メロン(温室メロン、生) 赤色トマト(果実、生)      | エネルギー: 397kcal<br>たんぱく: 13.6g<br>脂質: 21.8g | たんぱく: 162mg<br>食塩相当量: 1.3g |     |
| 7 金  | トマトクリームスパゲティ<br>レバーのカレー揚げ 牛乳 卵スープ<br>オレンジ   | 野菜生活<br>とうもろこし                   | ベーコン(ベーコン) クリーム(乳脂肪、無糖) ぶた 肝臓(生) 普通牛乳100 鶏卵 全卵(生) かに(殻、剥きほこ)                   | マカロニスバゲッティ(乾) 卵焼バター でん粉(じゃがいもでん粉) サラワー油(ハイオレイック)                             | たまねぎ(りんご、生) トマト(果実、生) エリンギ(生) 赤色トマト(果実、生) トウモロコシ(葉、生) ぶな(木) じゃがいも(糖、皮なし、生) パレンシアオレンジ(糖じょう、生) スイートコーン(糖、生)             | エネルギー: 579kcal<br>たんぱく: 26.3g<br>脂質: 22.8g | たんぱく: 182mg<br>食塩相当量: 2.2g |     |
| 8 土  | ミルクリッチ<br>シーザーサラダ 牛乳<br>スイカ                 | プリンシャーベット<br>歌舞伎揚げ               | ハム(ロース) ナチュラルチーズ(パルメザン) 普通牛乳200  | クリームパン マヨネーズ(全卵製) 寒天(寒天せんべい)   | にんじん(糖、皮つき、生) スイートコーン(糖、生) きゅうり(果実、生) レタス(土耕栽培、糖、生) すいか(果肉、生)   | エネルギー: 616kcal<br>たんぱく: 21.2g<br>脂質: 26.4g | たんぱく: 392mg<br>食塩相当量: 1.7g |     |
| 9 日  | 山の日   |                                  |  |  |   |  |                            |     |
| 10 月 | 山の日   |                                  |  |  |   |  |                            |     |
| 11 火 | さばの味噌煮 ポテトサラダ<br>小松菜汁 トマト<br>巨峰             | なかよしヨーグルト<br>青のりせんべい             | まさほ(生) 米みそ(甘みそ) ハム(ロース) ナチュラルチーズ(エダム) かつお節                                     | 寒天(三連糖) じゃがいも(糖蜜、皮なし、生) マヨネーズ(全卵製) 焼き ぶ(寒天、皮なし、生)                            | しょうが(根、生) にんじん(糖、皮つき、生) スイートコーン(糖、生) きゅうり(果実、生) こまつな(葉、生) 赤色トマト(果実、生) ぶどう(皮なし、生)                                      | エネルギー: 388kcal<br>たんぱく: 16.6g<br>脂質: 16.6g | たんぱく: 154mg<br>食塩相当量: 1.6g |     |
| 12 水 | 焼肉 ビーフソテー トマトスープ メロン                        | 牛乳<br>クリームパン                     | ぶた大盛 肉(豚身つき、生) ベーコン(ロース) かつお節 ベーコン(ベーコン) 鶏卵 全卵(生) 普通牛乳100                      | ビーフン オリブ油 クリームパン   | にんじん(糖、皮つき、生) キャベツ(糖、生) にんじん(糖、皮つき、生) たまねぎ(りんご、生) 赤色トマト(果実、生) レタス(土耕栽培、糖、生) メロン(温室メロン、生)                              | エネルギー: 516kcal<br>たんぱく: 24.3g<br>脂質: 26g   | たんぱく: 179mg<br>食塩相当量: 2.3g |     |
| 13 木 | 肉じゃが 厚焼き卵<br>なす汁<br>ゴールドンキウイ                | ジョア(ストロベリー)<br>黒糖ミルクせんべい         | ぶた大盛 かつ(豚身つき、生) いんげん(豆)(全粒、乾) かつお節 鶏卵 全卵(生) 揚げ 米みそ(甘みそ)                        | じゃがいも(糖蜜、皮なし、生) したきた 寒天(三連糖) 寒天(寒天せんべい)                                      | にんじん(糖、皮つき、生) たまねぎ(りんご、生) なす(果実、生) ゴールドンキウイ   | エネルギー: 362kcal<br>たんぱく: 16.7g<br>脂質: 6.7g  | たんぱく: 356mg<br>食塩相当量: 1g   |     |
| 14 金 | マーボー豆腐 トマト<br>玉ねぎ汁 とうもろこし<br>オレンジ           | アイス                              | ぶた びき肉(生) 米みそ(甘みそ) 絹ごし豆腐 揚げ かつお節   | ごま油 でん粉(じゃがいもでん粉) マヨネーズ(全卵製) ラクトアイス(普通製法)                                    | にんじん(糖、皮つき、生) にんじん(糖、皮つき、生) にんにく(りんご、生) しょうが(根、生) 赤色トマト(果実、生) たまねぎ(りんご、生) スイートコーン(糖、生) パレンシアオレンジ(糖じょう、生)              | エネルギー: 385kcal<br>たんぱく: 10.9g<br>脂質: 21.3g | たんぱく: 131mg<br>食塩相当量: 0.8g |     |
| 15 土 | 焼きそば とうりんスープ<br>牛乳 いんげん<br>スイカ              | ミルク<br>雪の宿せんべい                   | ぶた大盛 かつ(豚身つき、生) かに(殻、剥きほこ) 鶏卵 全卵(生) 普通牛乳100                                    | 高し中華めん サラワー油(ハイオレイック) でん粉(じゃがいもでん粉) マヨネーズ(全卵製) 米(寒天せんべい)                     | あぶら(葉、生) ブラックマツペもやし(生) 青ピーマン(果実、生) にんじん(糖、皮つき、生) キャベツ(糖、生) ほうれん草(葉、生) とうもろこし(葉、生) たまねぎ(りんご、生) すいか(果肉、生) きやいんげん(豆、生)   | エネルギー: 477kcal<br>たんぱく: 18.5g<br>脂質: 15.7g | たんぱく: 270mg<br>食塩相当量: 0.9g |     |
| 16 日 |   |                                  |  |  |   |  |                            |     |
| 17 月 | 夏野菜カレー 水菜サラダ<br>ズッキーニのチーズ焼き 牛乳<br>巨峰        | 手作り飲むヨーグルト<br>ムーンライト             | ぶた大盛 かつ(豚身つき、生) ハム(ロース) 普通牛乳100 ナチュラルチーズ(パルメザン) ヨーグルト(全乳無糖) 普通牛乳1リットル          | じゃがいも(糖蜜、皮なし、生) ドレッシングタイプ和風調味料 オリブ油 鶏卵(全卵製) ビスケット(ソフト)                       | なす(果実、生) 赤色トマト(果実、生) たまねぎ(りんご、生) にんじん(糖、皮つき、生) スイートコーン(糖、生) キューピー(糖、生) ブラックマツペもやし(生) あぶら(葉、生) ゴールドンキウイ                | エネルギー: 411kcal<br>たんぱく: 13.6g<br>脂質: 18.8g | たんぱく: 314mg<br>食塩相当量: 1.9g |     |
| 18 火 | ブリの照り焼き スパゲティサラダ<br>かぼちゃのそぼろ煮<br>みつ葉のかき玉汁 梨 | スポロン<br>えびせんべい                   | ぶり(果実、生) まぐろ(魚、生) 水菜(水菜、生) 梨(果実、生) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) 鶏卵 全卵(生) 揚げ 米(寒天、皮なし、生) | マカロニスバゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵製) でん粉(じゃがいもでん粉) 寒天(三連糖) 寒天(寒天せんべい)                    | にんじん(糖、皮つき、生) スイートコーン(糖、生) キューピー(糖、生) 切りみょうろ(葉、生) 赤みょうろ(葉、生) 日本なし(生) 醤油(醸造)   | エネルギー: 399kcal<br>たんぱく: 18.2g<br>脂質: 14.5g | たんぱく: 76mg<br>食塩相当量: 1.2g  |     |
| 19 水 | ミートボール 三色和え<br>ペイクドじゃが 春雨スープ<br>オレンジ        | 牛乳<br>フレンチトースト                   | ぶた びき肉(生) ぶり豆腐(乾) 鶏卵 全卵(生) ベーコン(ベーコン) 普通牛乳100 普通牛乳                             | 寒天(三連糖) でん粉(じゃがいもでん粉) サラワー油(ハイオレイック) 寒天はるまめ(乾) じゃがいも(糖蜜、皮なし、生) 食パン メープルシロップ  | にんじん(糖、皮つき、生) たまねぎ(りんご、生) こまつな(葉、生) スイートコーン(糖、生) 赤色トマト(果実、生) たまねぎ(りんご、生) スイートコーン(糖、生) パレンシアオレンジ(糖じょう、生)               | エネルギー: 574kcal<br>たんぱく: 27.1g<br>脂質: 31.8g | たんぱく: 277mg<br>食塩相当量: 2.1g |     |
| 20 木 | オクラ入り五目納豆<br>さつまいもの甘煮 トマト 大根汁<br>ゴールドンキウイ   | 牛乳<br>チョイス                       | 焼き納豆 鶏卵 全卵(生) 糸ひき納豆 プロセスチーズ 揚げ かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100                           | マヨネーズ(全卵製) きつね(寒天、皮なし、生) 寒天(三連糖) ビスケット(ソフト)                                  | オクラ(果実、生) にんじん(糖、皮つき、生) だいこん(糖、皮つき、生) ゴールドンキウイ 赤色トマト(果実、生)  | エネルギー: 403kcal<br>たんぱく: 14.4g<br>脂質: 18.6g | たんぱく: 251mg<br>食塩相当量: 1.7g |     |
| 21 金 | 三色丼 ほうれん草のナムル<br>わかめスープ フルーツ盛り合わせ           | 牛乳<br>ケーキ                        | かつお節 鶏卵 全卵(生) じゃがいも(糖蜜、皮なし、生) いんげん(豆)(全粒、乾) 普通牛乳100                            | 水餃子(餡、生) 寒天(三連糖) ごま油(白) ショートケーキ  | ほうれん草(葉、生) プラックマツペもやし(生) にんにく(りんご、生) なす(果実、生) 切りみょうろ(葉、生) 日本なし(生) キューピー(糖、生)  | エネルギー: 643kcal<br>たんぱく: 23.5g<br>脂質: 21.1g | たんぱく: 219mg<br>食塩相当量: 1g   |     |
| 22 土 | コッパパン<br>ミネストローネ 牛乳<br>巨峰                   | オレンジジュース<br>ぼたぼた焼き               | ベーコン(ベーコン) 黄だし(水産缶詰) 普通牛乳200   | コッパパン マカロニスバゲッティ(乾) 米(寒天せんべい)  | たまねぎ(りんご、生) スイートコーン(糖、生) にんじん(糖、皮つき、生) トマト(果実、生) 赤色トマト(果実、生) ぶどう(皮なし、生)   | エネルギー: 536kcal<br>たんぱく: 17.4g<br>脂質: 13.8g | たんぱく: 291mg<br>食塩相当量: 2.4g |     |
| 23 日 |   |                                  |  |  |   |  |                            |     |
| 24 月 | 田舎汁 なすとひき肉のみそ炒め<br>ブロッコリー 牛乳                | なかよしヨーグルト<br>芋花子                 | かつお節 米みそ(甘みそ) 普通もも(皮つき、生) 絹ごし豆腐 ぶた びき肉(生) 普通牛乳100                              | 寒天(三連糖) サラワー油(ハイオレイック) マヨネーズ(全卵製) じゃがいも(糖蜜、皮なし、生)                            | にんじん(糖、皮つき、生) ほうれん草(葉、生) 日本かぼちゃ(果実、生) じゃがいも(糖蜜、皮なし、生) 寒天(寒天せんべい) なたね(油、生) たまねぎ(りんご、生) 卵(生) ブロッコリー(花序、生) 日本なし(生)       | エネルギー: 426kcal<br>たんぱく: 14.5g<br>脂質: 21.6g | たんぱく: 244mg<br>食塩相当量: 1.1g |     |
| 25 火 | 焼き魚(鱈) かぼちゃサラダ<br>金時豆 なめこ汁<br>ゴールドンキウイ      | 牛乳<br>手作りドーナツ                    | べにざけ(生) まぐろ(魚、生) フレーク(ライト) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) きさげ(全粒、乾) 普通牛乳100 鶏卵 全卵(生) 普通牛乳 | マヨネーズ(全卵製) 寒天(三連糖) プレミックス粉(ホットケーキ用) ざらめ(糖、生)                                 | 日本かぼちゃ(果実、生) にんじん(糖、皮つき、生) なめこ(水菜栽培) 赤みょうろ(葉、生) ゴールドンキウイ  | エネルギー: 457kcal<br>たんぱく: 23.7g<br>脂質: 16.1g | たんぱく: 251mg<br>食塩相当量: 1.7g |     |
| 26 水 | 青しそ照り焼きチキン カラフルサラダ<br>コンスープ<br>オレンジ         | 牛乳<br>ブルーベリーサンド                  | 普通もも(皮つき、生) ハム(ロース) ナチュラルチーズ(エダム) 普通牛乳100                                      | ドレッシングタイプ和風調味料 フレンチドレッシング ロールパン プルン(生)                                       | しそ(葉、生) レタス(土耕栽培、糖、生) にんじん(糖、皮つき、生) 赤色トマト(果実、生) きゅうり(果実、生) たまねぎ(りんご、生) スイートコーン(糖、生) クリームチーズ(クリーム、生) パレンシアオレンジ(糖じょう、生) | エネルギー: 406kcal<br>たんぱく: 20.5g<br>脂質: 19.7g | たんぱく: 196mg<br>食塩相当量: 1.4g |     |
| 27 木 | ひじきとくわの煮物<br>スパニッシュオムレツ ほうれん草汁<br>いんげん 巨峰   | アイス                              | ぶた大盛 肉(豚身つき、生) 揚げ かつお節 米みそ(甘みそ) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ)                            | 寒天(三連糖) じゃがいも(糖蜜、皮なし、生) 有塩バター マヨネーズ(全卵製) ラクトアイス(普通製法)                        | ひじき(糖、生) にんじん(糖、皮つき、生) たまねぎ(りんご、生) トマト(果実、生) ほうれん草(葉、生) きやいんげん(豆、生) ぶどう(皮なし、生)  | エネルギー: 496kcal<br>たんぱく: 15.5g<br>脂質: 27.8g | たんぱく: 260mg<br>食塩相当量: 1.8g |     |
| 28 金 | 冷やしほうれん草 笹かまの磯辺揚げ<br>牛乳 小松菜のお浸し<br>ゴールドンキウイ | ジョア(プレーン)<br>肉巻きおにぎり             | かつお節 なたね 普通もも(皮つき、生) 笹かま 普通牛乳100 鶏卵 全卵(生) ぶた大盛 かつ(豚身つき、生)                      | ほうれん草(葉、生) サラワー油(ハイオレイック) プレミックス粉(乾) 米(寒天、皮なし、生)                             | ほうれん草(葉、生) 普通もも(皮つき、生) 寒天(寒天せんべい) 寒天(寒天せんべい)  | エネルギー: 711kcal<br>たんぱく: 32g<br>脂質: 18g     | たんぱく: 464mg<br>食塩相当量: 2.7g |     |
| 29 土 | カツサンド<br>野菜の豆乳スープ 牛乳<br>梨                   | ぶどうゼリー<br>雪の里せんべい                | ぶた大盛 肉(豚身つき、生) 鶏卵 全卵(生) ベーコン(ベーコン) 普通牛乳100                                     | 食パン マヨネーズ(全卵製) 薄力粉(1等) パン(乾) サラワー油(ハイオレイック) 豆乳(無糖) じゃがいも(糖蜜、皮なし、生) 米(寒天せんべい) | キャベツ(糖、生) たまねぎ(りんご、生) にんじん(糖、皮つき、生) ブロッコリー(花序、生) 日本なし(生)  | エネルギー: 766kcal<br>たんぱく: 27.8g<br>脂質: 30.6g | たんぱく: 215mg<br>食塩相当量: 2.1g |     |
| 30 日 |   |                                  |  |  |   |  |                            |     |
| 31 月 | ラタトゥイユ 鶏肉のさっぱり煮<br>水菜のお浸し 牛乳<br>巨峰          | ソフト(ストロベリー)<br>コーンポタージュ<br>せんべい  | 普通もも(皮つき、生) 普通牛乳100  | じゃがいも(糖蜜、皮なし、生) オリブ油 寒天(三連糖) ドレッシングタイプ和風調味料 米(寒天せんべい)                        | 西洋かぼちゃ(果実、生) たまねぎ(りんご、生) にんじん(糖、皮つき、生) なす(果実、生) スイートコーン(糖、生) マカロニスバゲッティ(乾) トマト(果実、生) 寒天(寒天せんべい) にんにく(りんご、生) ブラック      | エネルギー: 408kcal<br>たんぱく: 17.6g<br>脂質: 13.6g | たんぱく: 315mg<br>食塩相当量: 1.3g |     |

給食MEMO  
5日(水) すいか割り  
10日(月) 山の日  
21日(金) お誕生会

材料の都合により献立が変わることがあります。





令和2年8月 献立表

3歳未満児

会津報徳保育園

| 日  | 曜 | 献立名                       |  |                                   | あか  |   | 黄   |   | みどり  |                             | 栄養価 |
|----|---|---------------------------|--|-----------------------------------|---|---|---|---|--|-----------------------------|-----|
|    |   | 朝間                        | 昼食   | 昼間                                | 体をつくる<br>血や肉になる   | 力や体温のもとになる  | 体の調子を整える  | 体の調子を整える  | 体の調子を整える                                   |                             |     |
| 1  | 土 | ミルミル<br>きなこせんべい           | ソフトフランス(あんバターパン)<br>ジャーマンポテト 牛乳 メロン            | 気になる野菜<br>(白ぶどう&ほうれん草)<br>ポップコーン  | ベーコン(ベーコン) いんげんまめ(全粒、乾) 普通牛乳100   | 米菓(塩せんべい) あんぱん 煎餅(バター) じゃがいも(焼、皮なし、生) 有塩(バター) ポップコーン サフラワー油(ハイオレイック)                          | たまねぎ(りん、生) メロン(冷蔵メロン、生)   | たまねぎ(りん、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン(冷凍(クリームスタイル) キャベツ(結球葉、生) にんにく(りん、生) さやいんげん(若、生) すいか(赤肉種、生) バインアップル(缶詰) なつめかん(缶詰)   | エネルギー: 630kcal<br>たんぱく: 16g<br>脂質: 19.4g   | カルシウム: 269mg<br>食塩相当量: 1.4g |     |
| 2  | 日 |                           |  |                                   |   |   |   |   |  |                             |     |
| 3  | 月 | 牛乳<br>ウエハース               | コーンチャウダー いんげんのゴマ和え<br>マーレードチキン スイカ<br>ご飯       | フルーツヨーグルト<br>もち麦せんべい              | 普通牛乳100 ベーコン(ベーコン) 唐揚げ、もも(皮つき、生) ヨーグルト(全粒無糖)  | ウエハース バレンシアオレンジ(マーマレード高糖度) ごま(いり) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)   | たまねぎ(りん、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン(冷凍(クリームスタイル) キャベツ(結球葉、生) にんにく(りん、生) さやいんげん(若、生) すいか(赤肉種、生) バインアップル(缶詰) なつめかん(缶詰)   | たまねぎ(りん、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン(冷凍(クリームスタイル) キャベツ(結球葉、生) にんにく(りん、生) さやいんげん(若、生) すいか(赤肉種、生) バインアップル(缶詰) なつめかん(缶詰)   | エネルギー: 464kcal<br>たんぱく: 15.7g<br>脂質: 13.6g | カルシウム: 205mg<br>食塩相当量: 0.9g |     |
| 4  | 火 | ヤクルト<br>枝豆せんべい            | 白身魚のタルタルソース 青菜和え<br>まいたけ汁 とうもろこし ご飯<br>オレンジ    | 牛乳<br>ビスコ                         | 冷凍(生) 鶏卵(全卵) かつお節 鶏こし豆腐 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100  | 米菓(塩せんべい) でん粉(じゃがいも) サフラワー油(ハイオレイック) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) ビスケット(ソフト)                          | たまねぎ(りん、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン(冷蔵(赤肉種、生) ほうれん草(生) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) ビスケット(ソフト)                                 | たまねぎ(りん、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン(冷蔵(赤肉種、生) ほうれん草(生) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) ビスケット(ソフト)                                 | エネルギー: 549kcal<br>たんぱく: 19g<br>脂質: 19g     | カルシウム: 212mg<br>食塩相当量: 0.9g |     |
| 5  | 水 | 麦茶<br>スイカ                 | ポークチャップ 春雨サラダ<br>ご飯 きゃべつ汁<br>ゴールデンキウイ          | 牛乳<br>ミニメロンパン                     | ふた穴型、かた(鶏身つき、生) ハム(ローズ) 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100   | 煎餅(三温糖) オリブ油 薄力粉(1等) 練豆はるまめ(乾) ドレッシング(大豆) 和風調味料 水稲穀粒(精白米)                                     | すいか(赤肉種、生) エリンギ(生) たまねぎ(りん、生) レタス(土耕栽培、結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) スイートコーン(赤肉種、生) キャベツ(結球葉、生) ゴールデンキウイ(砂じょう、生)  | たまねぎ(りん、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン(冷蔵(赤肉種、生) ほうれん草(生) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) ビスケット(ソフト)                                 | エネルギー: 504kcal<br>たんぱく: 17.4g<br>脂質: 14.9g | カルシウム: 164mg<br>食塩相当量: 1g   |     |
| 6  | 木 | りんごゼリー                    | ズッキーニ入り酢豚 半月卵<br>もろこしスープ トマト ご飯<br>メロン         | 牛乳<br>じゃがもち                       | ふた穴型、かた(鶏身つき、生) 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳100  | でん粉(じゃがいも) サフラワー油(ハイオレイック) 車輪(三温糖) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) じゃがいも(焼、皮なし、生) 有塩(バター)                | たまねぎ(りん、生) にんじん(根、皮つき、生) 青ピーマン(果実、生) たけのこ(水煮缶詰) ズッキーニ(果実、生) もずく(塩漬、塩抜き) 切りみずば(果、生) メロン(冷蔵メロン、生) 赤色トマト(果実、生) あまのり(焼) | たまねぎ(りん、生) にんじん(根、皮つき、生) 青ピーマン(果実、生) たけのこ(水煮缶詰) ズッキーニ(果実、生) もずく(塩漬、塩抜き) 切りみずば(果、生) メロン(冷蔵メロン、生) 赤色トマト(果実、生) あまのり(焼) | エネルギー: 481kcal<br>たんぱく: 12.1g<br>脂質: 15.9g | カルシウム: 149mg<br>食塩相当量: 1g   |     |
| 7  | 金 | 牛乳<br>アンパンマン<br>せんべい      | トマトクリームスパゲティ<br>レバーのカレー揚げ 卵スープ<br>オレンジ         | 野菜生活<br>とうもろこし                    | 普通牛乳100 ベーコン(ベーコン) クリーム(乳脂肪・糖質性補助) ふた穴型(鶏身つき) 鶏卵、全卵(生) かに風味かまぼこ(生)                          | 米菓(塩せんべい) マカロニス(パゲティ) (乾) 煎餅(バター) でん粉(じゃがいも) サフラワー油(ハイオレイック)                                  | たまねぎ(りん、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン(冷蔵(赤肉種、生) ほうれん草(生) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) ビスケット(ソフト)                                 | たまねぎ(りん、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン(冷蔵(赤肉種、生) ほうれん草(生) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) ビスケット(ソフト)                                 | エネルギー: 476kcal<br>たんぱく: 19.9g<br>脂質: 17.3g | カルシウム: 170mg<br>食塩相当量: 1.8g |     |
| 8  | 土 | カルピス<br>お野菜チップス           | ミルクリッチ<br>シーザーサラダ 牛乳 スイカ                       | プリンシャーベット<br>歌舞伎揚げ                | ハム(ローズ) ナチュラルチーズ(パルメザン) 普通牛乳100   | 乳酸菌飲料(乳酸菌) ポテトチップス(ポテトチップス) クリームパン マヨネーズ(全卵型) 米菓(塩せんべい)                                       | たまねぎ(りん、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン(冷蔵(赤肉種、生) ほうれん草(生) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) ビスケット(ソフト)                                 | たまねぎ(りん、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン(冷蔵(赤肉種、生) ほうれん草(生) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) ビスケット(ソフト)                                 | エネルギー: 515kcal<br>たんぱく: 15g<br>脂質: 21.3g   | カルシウム: 245mg<br>食塩相当量: 1.3g |     |
| 9  | 日 | 山の日                       |  |                                   |   |   |   |   |  |                             |     |
| 10 | 月 | 山の日                       |  |                                   |   |   |   |   |  |                             |     |
| 11 | 火 | 果実ジュース<br>ミニサラダ<br>せんべい   | さばの味噌煮 ポテトサラダ<br>トマト 小松菜汁 ご飯<br>巨峰             | なかよしヨーグルト<br>青のりせんべい              | さば(生) 米みそ(甘みそ) ハム(ローズ) ナチュラルチーズ(エダム) かつお節   | 米菓(塩せんべい) 車輪(三温糖) じゃがいも(焼、皮なし、生) マヨネーズ(全卵型) 焼きふ(煎豆) 水稲穀粒(精白米)                                 | しょうが(根、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン(冷蔵(赤肉種、生) ほうれん草(生) こまつな(果、生) 赤色トマト(果実、生) ぶどう(皮なし、生)                                 | たまねぎ(りん、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン(冷蔵(赤肉種、生) ほうれん草(生) こまつな(果、生) 赤色トマト(果実、生) ぶどう(皮なし、生)                                | エネルギー: 513kcal<br>たんぱく: 15.4g<br>脂質: 12.2g | カルシウム: 141mg<br>食塩相当量: 1.6g |     |
| 12 | 水 | ヤクルト<br>墨たべよ              | 焼肉 ビーフソテー<br>トマトスープ ご飯<br>メロン                  | 牛乳<br>クリームパン                      | ふた穴型、かた(鶏身つき、生) コ(ローズ) かつお節 ベーコン(ベーコン) 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳100                                     | 米菓(塩せんべい) ビーフン オリブ油 水稲穀粒(精白米) クリームパン  | たまねぎ(りん、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) 赤色トマト(果実、生) レタス(土耕栽培、結球葉、生) メロン(冷蔵メロン、生)                                       | たまねぎ(りん、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) 赤色トマト(果実、生) レタス(土耕栽培、結球葉、生) メロン(冷蔵メロン、生)                                       | エネルギー: 589kcal<br>たんぱく: 21.2g<br>脂質: 20.2g | カルシウム: 192mg<br>食塩相当量: 2.3g |     |
| 13 | 木 | 牛乳寒天                      | 肉じゃが 厚焼き卵<br>ご飯 なす汁<br>ゴールデンキウイ                | ジョア<br>(ストロベリー)<br>黒糖ミルクせんべい      | ふた穴型、かた(鶏身つき、生) いんげん(生) 油揚げ 米みそ(甘みそ) 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳100                                       | じゃがいも(焼、皮なし、生) したる車輪(三温糖) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)   | たまねぎ(りん、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん、生) なす(果実、生) ゴールデンキウイ   | たまねぎ(りん、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん、生) なす(果実、生) ゴールデンキウイ   | エネルギー: 467kcal<br>たんぱく: 16.8g<br>脂質: 6.4g  | カルシウム: 384mg<br>食塩相当量: 1.1g |     |
| 14 | 金 | 麦茶<br>白い風船                | マーボー豆腐 トマト<br>とうもろこし ご飯 玉ねぎ汁<br>オレンジ           | アイス                               | ふた穴型、かた(鶏身つき、生) ひき肉(生) 凍り豆腐(乾) 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳100   | ウエハース ごま油 でん粉(じゃがいも) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) ラクトアイス(普通無糖)  | にら(果、生) にんじん(根、皮つき、生) にんにく(りん、生) しょうが(根、生) 赤色トマト(果実、生) たまねぎ(りん、生) スイートコーン(冷蔵(赤肉種、生) バインアップル(缶詰) (砂じょう、生)            | にら(果、生) にんじん(根、皮つき、生) にんにく(りん、生) しょうが(根、生) 赤色トマト(果実、生) たまねぎ(りん、生) スイートコーン(冷蔵(赤肉種、生) バインアップル(缶詰) (砂じょう、生)            | エネルギー: 493kcal<br>たんぱく: 11.7g<br>脂質: 20.2g | カルシウム: 123mg<br>食塩相当量: 0.8g |     |
| 15 | 土 | 牛乳<br>アスパラガス              | 焼きそば とうりんスープ<br>いんげん<br>スイカ                    | ミルミル<br>雪の宿せんべい                   | 普通牛乳100 ふた穴型、かた(鶏身つき、生) かに風味かまぼこ(生) 鶏卵、全卵(生)  | 米菓(塩せんべい) 蒸し中華めん サフラワー油(ハイオレイック) でん粉(じゃがいも) マヨネーズ(全卵型)  | あおき(餅干し) ブラックマツマヤ(生) 青ピーマン(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) ほうれん草(生) (凍、凍平均、生) たまねぎ(りん、生) すいか(赤肉種、生) さやいんげん(若、生)      | あおき(餅干し) ブラックマツマヤ(生) 青ピーマン(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) ほうれん草(生) (凍、凍平均、生) たまねぎ(りん、生) すいか(赤肉種、生) さやいんげん(若、生)      | エネルギー: 484kcal<br>たんぱく: 16.5g<br>脂質: 13.7g | カルシウム: 266mg<br>食塩相当量: 1.1g |     |
| 16 | 日 |                           |  |                                   |   |   |   |   |  |                             |     |
| 17 | 月 | 麦茶<br>バナナ                 | 夏野菜カレー 水菜サラダ<br>牛乳 ズッキーニのチーズ焼き ご飯<br>メロン       | 手作り<br>飲むヨーグルト<br>ムーンライト          | ふた穴型、かた(鶏身つき、生) ハム(ローズ) 普通牛乳100 ナチュラルチーズ(パルメザン) ヨーグルト(全粒無糖) 普通牛乳100                         | じゃがいも(焼、皮なし、生) ドレッシング(大豆) オリブ油 水稲穀粒(精白米) 乳酸菌飲料(乳酸菌) ビスケット(ソフト)                                | バナナ(生) なす(果実、生) 赤色トマト(果実、生) たまねぎ(りん、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン(冷蔵(赤肉種、生) ほうれん草(生) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) ビスケット(ソフト)     | バナナ(生) なす(果実、生) 赤色トマト(果実、生) たまねぎ(りん、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン(冷蔵(赤肉種、生) ほうれん草(生) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) ビスケット(ソフト)     | エネルギー: 512kcal<br>たんぱく: 14.1g<br>脂質: 16.7g | カルシウム: 283mg<br>食塩相当量: 1.3g |     |
| 18 | 火 | 牛乳<br>卵サブレ                | ブリの照り焼き スパゲティサラダ<br>みつ葉のかき玉汁 かぼちゃのそぼろ煮<br>ご飯 梨 | スポロン<br>えびせんべい                    | 普通牛乳100 ぶり(成魚、生) まるる(生) 水菜、フレック、ライト) 鶏こし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) 鶏卵、全卵(生) 鶏肉、ひき肉(生) いんげん(生) 普通牛乳100 | サブレ マカロニス(パゲティ) (乾) マヨネーズ(全卵型) でん粉(じゃがいも) 車輪(三温糖) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)                         | たまねぎ(りん、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン(冷蔵(赤肉種、生) ほうれん草(生) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) ビスケット(ソフト)                                 | たまねぎ(りん、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン(冷蔵(赤肉種、生) ほうれん草(生) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) ビスケット(ソフト)                                 | エネルギー: 569kcal<br>たんぱく: 19.9g<br>脂質: 16.8g | カルシウム: 196mg<br>食塩相当量: 1.3g |     |
| 19 | 水 | ヤクルト<br>ぱりんこ              | ミートボール 三色和え<br>春雨スープ バイクドじゃが ご飯<br>オレンジ        | 牛乳<br>フレンチトースト                    | ふた穴型、かた(鶏身つき、生) 鶏卵、全卵(生) ベーコン(ベーコン) 普通牛乳100   | 米菓(塩せんべい) 車輪(三温糖) でん粉(じゃがいも) サフラワー油(ハイオレイック) 有塩(バター) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) 食パン ユーブルシロップ        | たまねぎ(りん、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん、生) こまつな(果、生) スイートコーン(冷蔵(赤肉種、生) ほうれん草(生) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) ビスケット(ソフト)            | たまねぎ(りん、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん、生) こまつな(果、生) スイートコーン(冷蔵(赤肉種、生) ほうれん草(生) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) ビスケット(ソフト)            | エネルギー: 625kcal<br>たんぱく: 23.7g<br>脂質: 23.7g | カルシウム: 254mg<br>食塩相当量: 1.9g |     |
| 20 | 木 | リンゴジュース<br>アンパンマン<br>せんべい | オクラ入り五目納豆 さつまいもの甘煮 大根汁 トマト ご飯<br>ゴールデンキウイ      | 牛乳<br>チョコイス                       | 焼きたけ 鶏卵、全卵(生) 赤引き納豆 プロセッテース 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100                                       | 米菓(塩せんべい) マヨネーズ(全卵型) さつまいも(焼、皮むき、生) 車輪(三温糖) 水稲穀粒(精白米) ビスケット(ソフト)                              | オクラ(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) だいこん(根、皮つき、生) 赤色トマト(果実、生)   | オクラ(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) だいこん(根、皮つき、生) 赤色トマト(果実、生)   | エネルギー: 541kcal<br>たんぱく: 14.4g<br>脂質: 16.4g | カルシウム: 220mg<br>食塩相当量: 1.5g |     |
| 21 | 金 | ぶどうゼリー                    | 三色丼 ほうれんそうのナムル<br>わかめスープ フルーツ盛り合わせ             | 牛乳<br>ケーキ                         | かつお節 鶏卵、全卵(生) しろさけ(新巻、生) 鶏肉、ひき肉(生) いんげん(生) 全粒、乾) 普通牛乳100                                    | 水稲穀粒(精白米) 車輪(三温糖) ごま油(ごま(いり) ショートケーキ  | ほうれんそう(凍、凍平均、生) ブラックマツマヤ(生) にんじん(根、皮つき、生) にんにく(りん、生) にんじん(根、皮つき、生) 切りみずば(果、生) わかめ(乾燥、生) 日本なし(生) ネーブル(砂じょう、生)        | ほうれんそう(凍、凍平均、生) ブラックマツマヤ(生) にんじん(根、皮つき、生) にんにく(りん、生) にんじん(根、皮つき、生) 切りみずば(果、生) わかめ(乾燥、生) 日本なし(生) ネーブル(砂じょう、生)        | エネルギー: 513kcal<br>たんぱく: 16.8g<br>脂質: 16.2g | カルシウム: 203mg<br>食塩相当量: 0.9g |     |
| 22 | 土 | 麦茶<br>芋けんぴ                | コッパパン ミネストローネ<br>牛乳 巨峰                         | オレンジジュース<br>ぼたぼた焼き                | ベーコン(ベーコン) 黄たけ(水菜缶詰) 普通牛乳100  | 芋かりんとう コッパパン マカロニス(パゲティ) (乾) 米菓(塩せんべい)  | たまねぎ(りん、生) スイートコーン(冷蔵(赤肉種、生) ほうれん草(生) にんにく(りん、生) にんじん(根、皮つき、生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) ぶどう(皮なし、生)                          | たまねぎ(りん、生) スイートコーン(冷蔵(赤肉種、生) ほうれん草(生) にんにく(りん、生) にんじん(根、皮つき、生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) ぶどう(皮なし、生)                          | エネルギー: 496kcal<br>たんぱく: 12.6g<br>脂質: 13g   | カルシウム: 176mg<br>食塩相当量: 2.1g |     |
| 23 | 日 |                           |  |                                   |   |   |   |   |  |                             |     |
| 24 | 月 | 牛乳<br>ビスコ                 | 田舎汁 なすとひき肉のみそ炒め<br>ブロッコリー ご飯<br>梨              | 白いおさま<br>ヨーグルト<br>芋花子             | 普通牛乳100 かつお節 米みそ(甘みそ) 着糖、もも(皮つき、生) 鶏こし豆腐 ぶた、ひき肉(生)  | ビスケット(ソフト) 車輪(三温糖) サフラワー油(ハイオレイック) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) さつまいも(焼、皮むき、生)                        | たまねぎ(りん、生) にんじん(根、皮つき、生) こぼろ(果、生) 日本かぼちゃ(果実、生) 根菜おぼろ(果、生) たまねぎ(りん、生) 赤ピーマン(果実、生) なす(果実、生) ブロッコリー(花序、生) 日本なし(生)      | たまねぎ(りん、生) にんじん(根、皮つき、生) こぼろ(果、生) 日本かぼちゃ(果実、生) 根菜おぼろ(果、生) たまねぎ(りん、生) 赤ピーマン(果実、生) なす(果実、生) ブロッコリー(花序、生) 日本なし(生)      | エネルギー: 586kcal<br>たんぱく: 15g<br>脂質: 24.2g   | カルシウム: 233mg<br>食塩相当量: 0.9g |     |
| 25 | 火 | 麦茶<br>梨                   | 焼き魚(鮭) かぼちゃサラダ<br>なめこ汁 金時豆 ご飯<br>ゴールデンキウイ      | 牛乳<br>手作りドーナツ                     | べにざけ(生) まるる(生) 鶏卵、全卵(生) フレック、ライト) 鶏こし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) 全粒、乾) 普通牛乳100                         | マヨネーズ(全卵型) 車輪(三温糖) 水稲穀粒(精白米) プレミックス粉(ホットケーキ用) ざらめ糖(グラニュー糖)                                    | 日本なし(生) 日本かぼちゃ(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) なめこ(水煮缶詰) 赤みず(果、生) ゴールデンキウイ   | 日本なし(生) 日本かぼちゃ(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) なめこ(水煮缶詰) 赤みず(果、生) ゴールデンキウイ   | エネルギー: 493kcal<br>たんぱく: 18.3g<br>脂質: 11.7g | カルシウム: 192mg<br>食塩相当量: 1.6g |     |
| 26 | 水 | ソファール<br>(プレーン)           | 青しそ照り焼きチキン カラフルサラダ<br>コーンスープ ご飯<br>オレンジ        | 牛乳<br>ブルーベリーサンド                   | 鶏卵、もも(皮つき、生) ハム(ローズ) ナチュラルチーズ(エダム) 普通牛乳100  | ドレッシング(大豆) 水稲穀粒(精白米) ロールパン フルーベリー(ジャム)  | しそ(果、生) レタス(土耕栽培、結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) 赤色トマト(果実、生) きゅうり(果実、生) たまねぎ(りん、生) スイートコーン(冷蔵(赤肉種、生) バインアップル(缶詰) (砂じょう、生)      | しそ(果、生) レタス(土耕栽培、結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) 赤色トマト(果実、生) きゅうり(果実、生) たまねぎ(りん、生) スイートコーン(冷蔵(赤肉種、生) バインアップル(缶詰) (砂じょう、生)      | エネルギー: 523kcal<br>たんぱく: 21.2g<br>脂質: 17.2g | カルシウム: 302mg<br>食塩相当量: 1.1g |     |
| 27 | 木 | スポロン<br>味しらべ              | ひじきとちくわの煮物<br>スパニッシュオムレツ ほうれん草汁<br>いんげん ご飯 巨峰  | アイス                               | ふた穴型、かた(鶏身つき、生) 黄たけ(水菜缶詰) 焼き干し 油揚げ 鶏卵、全卵(生) ベーコン(ベーコン) 普通牛乳100 鶏こし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ)          | 米菓(塩せんべい) 車輪(三温糖) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) ラクトアイス(普通無糖)   | ひじき(戻しひき) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん、生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) ほうれん草(生) さやいんげん(若、生) ぶどう(皮なし、生)                                 | ひじき(戻しひき) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん、生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) ほうれん草(生) さやいんげん(若、生) ぶどう(皮なし、生)                                 | エネルギー: 546kcal<br>たんぱく: 14.4g<br>脂質: 18.7g | カルシウム: 215mg<br>食塩相当量: 1.4g |     |
| 28 | 金 | 牛乳<br>Caせんべい              | 冷やしそうめん 笹かまの磯辺揚げ<br>小松菜のお浸し<br>ゴールデンキウイ        | ジョア(プレーン)<br>肉巻きおにぎり              | 普通牛乳100 かつお節 なると 着糖、もも(皮つき、皮むき) 鶏かま 鶏卵、全卵(生) ぶた(中割型、かた(鶏身つき、生)                              | 米菓(塩せんべい) そうめん、ひやむぎ(乾) サフラワー油(ハイオレイック) プレミックス粉(めんがら) 水稲穀粒(精白米)                                | ほうれんそう(凍、凍平均、生) 根菜おぼろ(果、皮なし、生) にんじん(根、皮つき、生) あおき(餅干し) ゴールデンキウイ こまつな(果、生) えのきたけ(生)                                   | ほうれんそう(凍、凍平均、生) 根菜おぼろ(果、皮なし、生) にんじん(根、皮つき、生) あおき(餅干し) ゴールデンキウイ こまつな(果、生) えのきたけ(生)                                   | エネルギー: 590kcal<br>たんぱく: 25.7g<br>脂質: 13.9g | カルシウム: 436mg<br>食塩相当量: 2.2g |     |
| 29 | 土 | 牛乳<br>動物ビスケット             | カツサンド<br>野菜の豆乳スープ 梨                            | ぶどうゼリー<br>雪の里せんべい                 | 普通牛乳100 ふた穴型、かた(鶏身つき、生) 鶏卵、全卵(生) ベーコン(ベーコン)   | ビスケット(ソフト) 食パン マヨネーズ(全卵型) 薄力粉(1等) 水稲穀粒(精白米) サフラワー油(ハイオレイック) 豆乳(調整豆乳) じゃがいも(焼、皮なし、生) 米菓(塩せんべい) | キャベツ(結球葉、生) たまねぎ(りん、生) にんじん(根、皮つき、生) ブロッコリー(花序、生) 日本なし(生)   | キャベツ(結球葉、生) たまねぎ(りん、生) にんじん(根、皮つき、生) ブロッコリー(花序、生) 日本なし(生)   | エネルギー: 631kcal<br>たんぱく: 20.9g<br>脂質: 26.2g | カルシウム: 185mg<br>食塩相当量: 1.8g |     |
| 30 | 日 |                           |  |                                   |   |   |   |   |  |                             |     |
| 31 | 月 | 牛乳<br>バナナ                 | ラタトゥイユ 鶏肉のさっぱり煮<br>水菜のお浸し ご飯<br>巨峰             | ソファール(ストロベリー)<br>コーンポタージュ<br>せんべい | 普通牛乳100 鶏卵、もも(皮つき、生)  | じゃがいも(焼、皮なし、生) オリブ油 車輪(三温糖) ドレッシング(大豆) 和風調味料 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)                              | バナナ(生) 西洋かぼちゃ(果実、生) たまねぎ(りん、生) にんじん(根、皮つき、生) なす(果実、生) ズッキーニ(果実、生) マッシュルーム(生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) にんにく(りん、生) ブラックマツマヤ   | バナナ(生) 西洋かぼちゃ(果実、生) たまねぎ(りん、生) にんじん(根、皮つき、生) なす(果実、生) ズッキーニ(果実、生) マッシュルーム(生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) にんにく(りん、生) ブラックマツマヤ   | エネルギー: 491kcal<br>たんぱく: 16.3g<br>脂質: 10.1g | カルシウム: 297mg<br>食塩相当量: 1g   |     |

給食MEMO  
10日(月) 山の日  
21日(金) お誕生会

\* 1歳6か月未満の子は、きざみ・薄味にしています。 材料の都合により献立が変わることがあります。

