



令和2年6月 献立表



3歳以上児



面川報徳保育園分園大戸報徳保育園

日 曜	昼食		あか	黄	みどり	栄養価	行事
	昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える		
1 月	赤うおの煮魚 アスパラとツナサラダ ニラ玉汁 宇和ゴールド	大学芋のアイスのせ	しらうお(生) まぐろ類缶詰 (油漬、フレーク、ライト) 鶏卵、全卵(生) かつお節 米みそ(甘みそ)	車糖(三温糖) マヨネーズ (全卵型) さつまいも(塊根、皮むき、生) ごま(乾) なたね油 ラクトアイス	しょうが にんじん アスパラガス きゅうり にら たまねぎ グレープフルーツ	エネルギー: 420kcal タンパク: 15.6g 脂質: 19.7g	食塩相当量: 0.9g フール開き
2 火	ヘルシーミートローフ かみかみサラダ なす汁 ゴールデンキウイ スナップえんどう	若布おにぎり 野菜生活	ぶた、ひき肉(生) 木綿豆腐 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳 若鶏、むね(皮つき、生) かつお節 米みそ	パン粉(乾燥) 車糖(三温糖) ドレッシング 焼きふ、マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ きゅうり にんじん ごぼう スイートコーン なす キウイフルーツ スナップえんどう 乾燥わかめ	エネルギー: 489kcal タンパク: 18.5g 脂質: 12.1g	食塩相当量: 2.6g 白米体験
3 水	きんぴらごぼう 厚焼き卵 オクラ汁 パナナ	手作りラスク 牛乳	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) 鶏卵、全卵(生) 絹ごし豆腐 かつお節 豆みそ 普通牛乳	ごま(いり) 車糖(三温糖) なたね油 しらたき 食パン ざらめ糖(グラニュー糖) オリブ油	ごぼう にんじん 乾しいたけ オクラ たまねぎ パナナ	エネルギー: 464kcal タンパク: 18.1g 脂質: 21.5g	食塩相当量: 1.6g
4 木	松風焼き 青菜和え 絹さや汁 メロン	ビスコ 牛乳	鶏肉、ひき肉(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	車糖(三温糖) パン粉(乾燥) ごま(乾) なたね油 ビスケット(ソフト)	たまねぎ ほうれんそう にんじん 大豆もやし スイートコーン さやえんどう メロン	エネルギー: 385kcal タンパク: 19.9g 脂質: 16.9g	食塩相当量: 1.5g
5 金	鶏肉のさっぱり煮 レタスソテー 栄養すいとん汁 宇和ゴールド	せんべい 牛乳	若鶏、もも ベーコン ぶた中型種 油揚げ 木綿豆腐 かつお節 普通牛乳	車糖(三温糖) なたね油 ごま油 上新粉 米菓(塩せんべい)	レタス ぶなしめじ たまねぎ にんじん スイートコーン こまつな グレープフルーツ	エネルギー: 431kcal タンパク: 20.5g 脂質: 18.8g	食塩相当量: 2.2g
6 土	ミルクリッチ コロコロスープ 牛乳 オレンジ	ぶどうゼリー せんべい	ベーコン(ベーコン) 普通牛乳	クリームパン じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 米菓(塩せんべい)	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく パレンシアオレンジ	エネルギー: 487kcal タンパク: 14.6g 脂質: 14g	食塩相当量: 2.2g
7 日							
8 月	いわしの味噌煮 かぼちゃサラダ オクラ汁 さくらんぼ	手作りクッキー 牛乳	いわし 米みそ(甘みそ) ハム(ロース) 絹ごし豆腐 かつお節 豆みそ 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳	車糖(三温糖) マヨネーズ(全卵型) 薄力粉(1等) 無塩バター	しょうが 日本かぼちゃ にんじん きゅうり スイートコーン オクラ たまねぎ さくらんぼ	エネルギー: 501kcal タンパク: 22.6g 脂質: 24.9g	食塩相当量: 1.5g
9 火	親子煮 昆布キャベツ なす汁 宇和ゴールド スパゲティ	せんべい ジョア	若鶏、もも(皮つき、生) なると 鶏卵、全卵(生) かつお節 米みそ(甘みそ) ナチュラルチーズ	車糖(三温糖) 焼きふ(親世ふ) マカロニ・スパゲッティ(乾) 有塩バター 米菓(塩せんべい)	たまねぎ にんじん 乾しいたけ さやいんげん キャベツ 塩昆布 なす グレープフルーツ	エネルギー: 394kcal タンパク: 18.2g 脂質: 7.3g	食塩相当量: 2.3g
10 水	焼肉 ビーフソテー まいたけ汁 スイカ スナップえんどう	クリームパン 牛乳	ぶた大型種、ロース ベーコン(ロース) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	ごま(乾) ビーフン なたね油 マヨネーズ(全卵型) クリームパン	にんじん 青ピーマン 大豆もやし きくらげ まいたけ 根深ねぎ すいか スナップえんどう	エネルギー: 415kcal タンパク: 19.9g 脂質: 22.3g	食塩相当量: 1.6g
11 木	筑前煮 ス克蘭ブルエッグ 絹さや汁 パナナ	冷やしそうめん 牛乳	若鶏、もも(皮つき、生) 鶏卵、全卵(生) 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) かつお節 普通牛乳	車糖(三温糖) 有塩バター そうめん、ひやむぎ(乾)	ごぼう たけのこ にんじん さやいんげん 乾しいたけ たまねぎ さやえんどう パナナ きゅうり 赤色トマト スイートコーン	エネルギー: 409kcal タンパク: 17.4g 脂質: 11g	食塩相当量: 2.9g
12 金	きのこ入りキーマカレー 小女子 牛乳 ゴールデンキウイ	ソファール(ストロベリー) せんべい	ぶた、ひき肉(生) いかなぎ(生) 普通牛乳 ウズラの卵	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) なたね油 車糖(三温糖) ごま(乾) 米菓(塩せんべい)	ぶなしめじ(生) たまねぎ にんじん さやいんげん キウイフルーツ	エネルギー: 443kcal タンパク: 20.0g 脂質: 18.0g	食塩相当量: 1.4g
13 土	ロースカツサンド 牛乳200 宇和ゴールド	プリン せんべい	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳	食パン 薄力粉(1等) パン粉(生) 米菓(塩せんべい)	キャベツ(結球葉、生) グレープフルーツ(白肉種、砂じょう、生)	エネルギー: 596kcal タンパク: 22.4g 脂質: 18.9g	食塩相当量: 1.9g
14 日							
15 月	ミートボール キャベツ和え 牛乳200 さくらんぼ	フルーツヨーグルト クラッカー	ぶた、ひき肉(生) 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳 ヨーグルト(全脂無糖)	パン粉(生) 車糖(三温糖) でん粉(じゃがいもでん粉) なたね油 クラッカー(ソーダ)	にんじん たまねぎ キャベツ スイートコーン さくらんぼ なつみかん もも パナナ	エネルギー: 476kcal タンパク: 19.2g 脂質: 21g	食塩相当量: 1.2g お弁当ごっこ



令和2年6月 献立表



3歳以上児



面川報徳保育園分園大戸報徳保育園

日 曜	昼食		あか	黄	みどり	栄養価		行事
	昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える			
16 火	じゃが芋のひき肉煮 トマトキッシュ なす汁 メロン	せんべい ヤクルト400	ぶた、ひき肉(生) 鶏卵、全卵(生) ベーコン(ベーコン) プロセスチーズ かつお節 米みそ(甘みそ)	じゃがいも 車糖(三温糖) でん粉(じゃがいもでん粉) なたね油 焼きふ(観世ふ) 米菓(塩せんべい)	にんじん たまねぎ さやいんげん 赤色トマト なす メロン	エネルギー: 380kcal タンパク: 14.6g 脂質: 10.1g	食塩相当量: 1.4g	
17 水	豚丼 ナムル なめこ汁 フルーツ盛り合わせ	アイス	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ)	しらたき 水稲穀粒(精白米) ごま油 なたね油 ごま(いり) ラクトアイス(普通脂肪)	たまねぎ こまつな にんじん 大豆もやし にんにく なめこ 根深ねぎ さくらんぼ バレンシアオレンジ	エネルギー: 518kcal タンパク: 14.2g 脂質: 22.5g	食塩相当量: 1.7g	お誕生会
18 木	カレイのムニエルきのこソースかけ いんげんの塩昆布和え きゃべつ汁 宇和ゴールド	フレンチトースト 牛乳	まがれい(生) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳 鶏卵、全卵(生)	無塩バター 薄力粉(1等) 食パン 車糖(三温糖) メープルシロップ	エリンギ えのきたけ レモン さやいんげん 塩昆布 にんじん スイートコーン 大豆もやし キャベツ 根深ねぎ グレープフルーツ	エネルギー: 409kcal タンパク: 21.3g 脂質: 14.6g	食塩相当量: 2g	
19 金	アスパラシチュー ちくわと高野豆腐の煮物 牛乳 ゴールデンキウイ	ソファール(プレーン) せんべい	成鶏、もも(皮つき、生) 焼き竹輪 凍り豆腐(乾) 普通牛乳	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) なたね油 車糖(三温糖) 米菓(塩せんべい)	スイートコーン たまねぎ にんじん アスパラガス キウイフルーツ	エネルギー: 414kcal タンパク: 19.1g 脂質: 13.2g	食塩相当量: 1.3g	
20 土	ソフトフランスピーナツパン とろてんサラダ 牛乳200 オレンジ	バナナ	ハム(ロース) 普通牛乳	コッペパン らっかせい(ピーナツバター) ドレッシング	レタス にんじん スイートコーン きゅうり とろてん バレンシアオレンジ バナナ	エネルギー: 495kcal タンパク: 17.5g 脂質: 14.4g	食塩相当量: 1.6g	
21 日								
22 月	ひじきの寄せ煮 かぼちゃのひき肉煮 栄養献汁 メロン スナップえんどう	手作りプリン クラッカー	ぶたロース 油揚げ 鶏肉、ひき肉(生) かつお節 米みそ 普通牛乳 クリーム 鶏卵、ゼラチン	車糖(三温糖) なたね油 焼きふ(観世ふ) マヨネーズ(全卵型) ざらめ糖(グラニュー糖) クラッカー	ごぼう にんじん ひじき さやいんげん 日本かぼちゃ こまつな たまねぎ メロン スナップえんどう	エネルギー: 462kcal タンパク: 17.3g 脂質: 23.9g	食塩相当量: 1.9g	
23 火	しそ巻チーズロースカツ いんげんのゴマ和え オクラ汁 さくらんぼ	アイス	ぶた中型種、かたロース ナチュラルチーズ 鶏卵、全卵(生) 絹ごし豆腐 かつお節 豆みそ	薄力粉(1等) なたね油 パン粉(乾燥) ごま(いり) ラクトアイス(普通脂肪)	しそ さやいんげん にんじん スイートコーン オクラ たまねぎ さくらんぼ	エネルギー: 415kcal タンパク: 17.8g 脂質: 24.7g	食塩相当量: 1.5g	
24 水	カレイのマリネ 小松菜和え 絹さや汁 スイカ	パンキンパン 牛乳	まがれい(生) 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) かつお節 普通牛乳	車糖(三温糖) でん粉(じゃがいもでん粉) なたね油 コッペパン	赤ピーマン 黄ピーマン たまねぎ こまつな にんじん えのきたけ さやえんどう すいか 日本かぼちゃ	エネルギー: 373kcal タンパク: 21g 脂質: 12.4g	食塩相当量: 2.1g	
25 木	厚揚げみそ焼 切干大根の煮物 豚汁 宇和ゴールド	焼きそば 牛乳	生揚げ なたね油 ぶた大型種 油揚げ 米みそ(甘みそ) かつお節 普通牛乳	黒砂糖 じゃがいも 車糖(三温糖) さといも 板こんにやく 蒸し中華めん なたね油	根深ねぎ 切干しいたけ にんじん ごぼう だいこん グレープフルーツ キャベツ 大豆もやし	エネルギー: 456kcal タンパク: 20.2g 脂質: 16.1g	食塩相当量: 2g	
26 金	五目納豆 さつまいものバター煮 牛乳200 バナナ	せんべい ヤクルト400	系引き納豆 焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) プロセスチーズ 普通牛乳	さつまいも(塊根、皮むき、生) 有塩バター 車糖(三温糖) 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) バナナ(生)	エネルギー: 527kcal タンパク: 22g 脂質: 17.2g	食塩相当量: 1.9g	
27 土	甘バターサンド なすと豚肉のみそ炒め 牛乳200 オレンジ	元気ヨーグルト せんべい	ぶた大型種、もも(脂身つき、生) 米みそ(淡色辛みそ) 普通牛乳	クリームパン ごま油 黒砂糖 でん粉(じゃがいもでん粉) 米菓(塩せんべい)	にんじん なす たまねぎ バレンシアオレンジ	エネルギー: 490kcal タンパク: 18g 脂質: 18.3g	食塩相当量: 1.6g	
28 日								
29 月	焼き魚 カラフルサラダ なす汁 ゴールデンキウイ	きな粉カップケーキ 牛乳	べにざげ(生) ナチュラルチーズ ハム(ロース) かつお節 米みそ 普通牛乳 鶏卵、全卵(生) きな粉	ドレッシング 焼きふ(観世ふ) プレミックス粉(ホットケーキ用) 無塩バター	レタス にんじん 黄ピーマン きゅうり なす たまねぎ キウイフルーツ	エネルギー: 381kcal タンパク: 22.6g 脂質: 15.9g	食塩相当量: 1g	
30 火	タンドリーチキン シャキシャキサラダ むらくも汁 スイカ	アイス	ヨーグルト 若鶏、もも 蒸しかまぼこ 鶏卵、全卵(生) 木綿豆腐 かつお節	ドレッシング じゃがいも(塊茎、皮なし、生) ラクトアイス(普通脂肪)	たまねぎ にんにく にんじん キャベツ 大豆もやし スイートコーン 根深ねぎ すいか	エネルギー: 356kcal タンパク: 18.9g 脂質: 18.7g	食塩相当量: 2g	



令和2年6月 献立表



3歳未満児



面川報徳保育園分園 大戸報徳保育園

日 曜	献立名			あか	黄	みどり	栄養価	行事	
	朝間	昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える			
1 月	玉子ボーロ 麦茶	赤うおの煮魚 アスパラとツナサラダ ニラ玉汁 宇和ゴールド ご飯	大学芋のアイスのせ	しらうお(生) まぐろ鰯缶詰(油漬、フレーク、ライト) 鶏卵 全卵(生) かつお節 米みそ(甘みそ)	ポーロ 車糖(三温糖) マヨネーズ 水稲穀粒(精白米) さつまいも ごま(乾) なたね油 ラクトアイス	しょうが にんじん アスパラガス きゅうり たらたまねぎ グレープフルーツ	エネルギー: 470kcal タンパク: 13.7g 脂質: 17g	食塩相当量: 0.8g	
2 火	プリン 麦茶	ヘルシーミートローフ かみかみサラダ なす汁 ゴールデンキウイ ご飯	若布おにぎり 野菜生活	ぶた ひとき肉(生) 木綿豆腐 鶏卵 全卵(生) 普通牛乳 若鶏 むね(皮つき、生) かつお節 米みそ	パン粉(乾燥) 車糖(三温糖) ドレッシング 焼きふ(親世ふ) 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ きゅうり にんじん ごぼう スイートコーン なす キウイフルーツ 乾燥わかめ	エネルギー: 462kcal タンパク: 17.9g 脂質: 9.6g	食塩相当量: 2.5g	
3 水	ビスケット 麦茶	きんぴらごぼう 厚焼き卵 オクラ汁 パナナ	手作りラスク 牛乳	ぶた大型種 ロース(脂身つき、生) 鶏卵 全卵(生) 絹ごし豆腐 かつお節 豆みそ 普通牛乳	ビスケット ごま(いり) 車糖(三温糖) なたね油 しらたき 食パン グラニュー糖 オリーブ油	ごぼう にんじん 乾しいたけ オクラ たまねぎ パナナ	エネルギー: 467kcal タンパク: 17.2g 脂質: 22.7g	食塩相当量: 1.5g	
4 木	バナナ 麦茶	松風焼き 青菜和え 絹さや汁 メロン ご飯	ビスコ 牛乳	鶏肉 ひとき肉(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	車糖(三温糖) パン粉(乾燥) ごま(乾) なたね油 水稲穀粒(精白米) ビスケケット(ソフト)	バナナ たまねぎ ほうれんそう にんじん 大豆もやし スイートコーン さやえんどう メロン	エネルギー: 422kcal タンパク: 16.4g 脂質: 12.3g	食塩相当量: 1.1g	
5 金	動物ビスケット 麦茶	鶏肉のさっぱり煮 レタスソテー 栄養すいとん汁 宇和ゴールド ご飯	せんべい 牛乳	若鶏 かも ペーコン ぶた 中型種 かつお節 揚げ 木綿豆腐 かつお節 普通牛乳	ビスケット(ソフト) 車糖(三温糖) なたね油 ごま油 上新粉 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	レタス ぶなしめじ たまねぎ にんじん スイートコーン こまつな グレープフルーツ	エネルギー: 486kcal タンパク: 16.7g 脂質: 17.8g	食塩相当量: 2.2g	
6 土	アスパラガス 麦茶	ミルクリッチ コロコロスープ 牛乳 オレンジ	ぶどうゼリー せんべい	ベーコン(ベーコン) 普通牛乳	米菓(塩せんべい) クリームパン じゃがいも(塊茎、皮なし、生)	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく バレンシアオレンジ	エネルギー: 433kcal タンパク: 12.3g 脂質: 10.9g	食塩相当量: 2.2g	
7 日									
8 月	せんべい 麦茶	いわしの味噌煮 かぼちゃサラダ オクラ汁 さくらんぼ ご飯	手作りクッキー 牛乳	いわし 米みそ ハム(ロース) 絹ごし豆腐 かつお節 豆みそ 鶏卵 全卵(生) 普通牛乳	米菓(塩せんべい) 車糖(三温糖) マヨネーズ 水稲穀粒(精白米) 薄力粉(1等) 無塩バター	しょうが 日本かぼちゃ にんじん きゅうり スイートコーン オクラ たまねぎ さくらんぼ	エネルギー: 446kcal タンパク: 17.1g 脂質: 17.4g	食塩相当量: 1.5g	
9 火	ぶどうゼリー 麦茶	親子煮 昆布キャベツ なす汁 宇和ゴールド ご飯	せんべい ジョア	若鶏 かも なんと 鶏卵 全卵(生) かつお節 米みそ	車糖(三温糖) 焼きふ(親世ふ) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ にんじん 乾しいたけ さやいんげん キャベツ 塩昆布 なす グレープフルーツ	エネルギー: 490kcal タンパク: 18g 脂質: 4.7g	食塩相当量: 2g	
10 水	ビスケット 麦茶	焼肉 ビーフソテー まいたけ汁 スイカ ご飯	クリームパン 牛乳	ぶた大型種 ロース ペーコン(ロース) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	ビスケット(ソフト) ごま(乾) ビーフ なたね油 水稲穀粒(精白米) クリームパン	にんじん 青ピーマン 大豆もやし きくらげ まいたけ 根深ねぎ すいか	エネルギー: 469kcal タンパク: 17.5g 脂質: 18.9g	食塩相当量: 1.6g	
11 木	プリン 麦茶	筑前煮 スクランブルエッグ 絹さや汁 パナナ ご飯	冷やしそうめん 牛乳	若鶏 かも 鶏卵 全卵(生) 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) かつお節 普通牛乳	車糖(三温糖) 有塩バター 水稲穀粒(精白米) そうめん ひやむぎ(乾)	ごぼう たけのこ にんじん さやいんげん 乾しいたけ たまねぎ さやえんどう パナナ きゅうり 赤色トマト スイートコーン	エネルギー: 458kcal タンパク: 17.4g 脂質: 12.5g	食塩相当量: 2.2g	
12 金	バナナ 麦茶	きのこ入りキーマカレー 小女子 牛乳 ゴールデンキウイ ご飯	ソファール(ストロベリー) せんべい	ぶた ひとき肉(生) いか(生) 普通牛乳 ウズラの卵	じゃがいも なたね油 車糖(三温糖) ごま(乾) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	バナナ ぶなしめじ たまねぎ にんじん さやいんげん キウイフルーツ	エネルギー: 507kcal タンパク: 20.0g 脂質: 14.6g	食塩相当量: 1.2g	
13 土	せんべい 麦茶	ロースカツサンド 牛乳 宇和ゴールド	プリン せんべい	ぶた大型種 ロース(脂身つき、生) 鶏卵 全卵(生) 普通牛乳	米菓(塩せんべい) 食パン 薄力粉(1等) パン粉(生)	キャベツ(結球葉、生) グレープフルーツ	エネルギー: 458kcal タンパク: 16.1g 脂質: 13.3g	食塩相当量: 1.5g	
14 日									
15 月	ビスコ 麦茶	ミートボール キャベツ和え 牛乳 さくらんぼ ご飯	フルーツヨーグルト クラッカー	ぶた ひとき肉(生) 鶏卵 全卵(生) 普通牛乳 ヨーグルト(全脂無糖)	ビスケット(ソフト) パン粉(生) 車糖(三温糖) でん粉 なたね油 水稲穀粒(精白米) クラッカー	にんじん たまねぎ キャベツ スイートコーン さくらんぼ なつみかん もも パナナ	エネルギー: 462kcal タンパク: 13.2g 脂質: 16.4g	食塩相当量: 1.1g	





令和2年6月 献立表



3歳未満児



面川報徳保育園分園大戸報徳保育園

日 曜	献立名			あか	黄	みどり	栄養価	行事
	朝間	昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える		
16 火	玉子ボーロ 麦茶	じゃが芋のひき肉煮 トマトキッシュ なす汁 メロン ご飯	せんべい ヤクルト400	ぶた、ひき肉(生) 鶏卵、全卵(生) ベーコン プロセスチーズ かつお節 米みそ	ポーロ じゃがいも 車糖(三温糖) でん粉 なたね油 焼きふ 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	にんじん たまねぎ さやいんげん 赤色トマト なす メロン	エネルギー: 491kcal タンパク: 16.1g 脂質: 10.5g	食塩相当量: 1.4g
17 水	ビスケット 麦茶	豚丼 ナムル なめこ汁 フルーツ盛り合わせ	アイス	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ)	ビスケット(ソフト) しらたき 水稲穀粒(精白米) ごま油 なたね油 ごま(いり) ラクトアイス	たまねぎ こまつな にんじん 大豆もやし にんにく なめこ 根深ねぎ さくらんぼ パレンシアオレンジ	エネルギー: 464kcal タンパク: 11.3g 脂質: 24.3g	食塩相当量: 1.8g お誕生会
18 木	プリン 麦茶	カレイのムニエルきのこソースかけ いんげんの塩昆布和え きやべつ汁 宇和ゴールド ご飯	フレンチトースト 牛乳	まがれい(生) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳 鶏卵、全卵(生)	無塩バター 薄力粉 水稲穀粒(精白米) 食パン 車糖(三温糖) メーブルシロップ	エリンギ えのきたけ レモン さやいんげん 塩昆布 にんじん スイートコーン 大豆もやし キャベツ 根深ねぎ グレープフルーツ	エネルギー: 457kcal タンパク: 17.5g 脂質: 15.2g	食塩相当量: 1.8g
19 金	クラッカー 麦茶	アスパラシチュー ちくわと高野豆腐の煮物 牛乳 ゴールデンキウイ ご飯	ソファール(プレーン) せんべい	成鶏、もも(皮つき、生) 焼き竹輪 凍り豆腐(乾) 普通牛乳	クラッカー じゃがいも なたね油 車糖(三温糖) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	スイートコーン たまねぎ にんじん アスパラガス キウイフルーツ	エネルギー: 525kcal タンパク: 21.4g 脂質: 15.1g	食塩相当量: 1.4g
20 土	アスパラガス 麦茶	ソフトフランスピーナツパン ところてんサラダ 牛乳 オレンジ	バナナ	ハム(ロース) 普通牛乳	米菓(塩せんべい) コッペパン らっかせい(ピーナツバター) ドレッシング	レタス にんじん スイートコーン きゅうり ところてん パレンシアオレンジ バナナ	エネルギー: 369kcal タンパク: 11.2g 脂質: 9.1g	食塩相当量: 1.3g
21 日								
22 月	ビスケット 麦茶	ひじきの寄せ煮 かぼちゃのひき肉煮 栄養飴汁 メロン ご飯	手作りプリン クラッカー	ぶた大型種、ロース 油揚げ 鶏肉、ひき肉 かつお節 米みそ 普通牛乳 クリーム 鶏卵、卵黄(生) ゼラチン	ビスケット(ソフト) 車糖(三温糖) なたね油 焼きふ 水稲穀粒(精白米) グラニュー糖 クラッカー	ごぼう にんじん ひじき さやいんげん 日本かぼちゃ こまつな たまねぎ メロン	エネルギー: 547kcal タンパク: 18.1g 脂質: 23.9g	食塩相当量: 1.8g
23 火	せんべい 麦茶	しそ巻チーズロースカツ いんげんのゴマ和え オクラ汁 さくらんぼ ご飯	アイス	ぶた中型種、かたロース ナチュラルチーズ 鶏卵、全卵(生) 絹ごし豆腐 かつお節 豆みそ	米菓 薄力粉 なたね油 パン粉(乾燥) ごま(いり) 水稲穀粒(精白米) ラクトアイス	しそ さやいんげん にんじん スイートコーン オクラ たまねぎ さくらんぼ	エネルギー: 473kcal タンパク: 16.2g 脂質: 21.2g	食塩相当量: 1.7g
24 水	動物ビスケット 麦茶	カレイのマリネ 小松菜和え 絹さや汁 スイカ ご飯	パンキンパン 牛乳	まがれい(生) 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) かつお節 普通牛乳	ビスケット(ソフト) 車糖(三温糖) でん粉 なたね油 水稲穀粒(精白米) コッペパン	赤ピーマン 黄ピーマン たまねぎ こまつな にんじん えのきたけ さやえんどう すいか 日本かぼちゃ	エネルギー: 504kcal タンパク: 19.2g 脂質: 16.4g	食塩相当量: 2.1g
25 木	ビスコ 麦茶	厚揚げみそ焼 切干大根の煮物 豚汁 宇和ゴールド ご飯	焼きそば 牛乳	生揚げ なたね油 揚げ 米みそ かつお節 ぶた大型種、かた 普通牛乳	ビスケット じゃがいも 車糖(三温糖) さといも 板こんにやく 水稲穀粒(精白米) 蒸し中華めん なたね油	根深ねぎ 切干しだいこん にんじん ごぼう だいこん グレープフルーツ キャベツ 大豆もやし	エネルギー: 511kcal タンパク: 18.8g 脂質: 16.5g	食塩相当量: 2g
26 金	玉子ボーロ 麦茶	五目納豆 さつまいものバター煮 牛乳 バナナ ご飯	せんべい ヤクルト400	糸引き納豆 焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) プロセスチーズ 普通牛乳	ポーロ さつまいも 有塩バター 車糖(三温糖) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) バナナ(生)	エネルギー: 501kcal タンパク: 15.8g 脂質: 10.7g	食塩相当量: 1.3g
27 土	バナナ 麦茶	甘バターサンド なすと豚肉のみそ炒め 牛乳 オレンジ	元気ヨーグルト せんべい	ぶた大型種、もも(脂身つき、生) 米みそ 普通牛乳	クリームパン ごま油 黒砂糖 でん粉(じゃがいもでん粉) 米菓	バナナ にんじん なす たまねぎ パレンシアオレンジ すいか	エネルギー: 463kcal タンパク: 15.2g 脂質: 14.4g	食塩相当量: 1.5g
28 日								
29 月	クラッカー 麦茶	焼き魚 カラフルサラダ なす汁 ゴールデンキウイ ご飯	きな粉カップケーキ 牛乳	べにざげ(生) ナチュラルチーズ ハム(ロース) かつお節 米みそ 普通牛乳 鶏卵、全卵(生) きな粉	クラッカー ドレッシング 焼きふ(親せふ) 水稲穀粒(精白米) ホットケーキ用無塩バター	レタス にんじん 黄ピーマン きゅうり なす たまねぎ キウイフルーツ	エネルギー: 464kcal タンパク: 20.4g 脂質: 14.7g	食塩相当量: 1.3g
30 火	せんべい 麦茶	タンドリーチキン シャキシャキサラダ むらくも汁 スイカ ご飯	アイス	ヨーグルト 若鶏、もも 蒸し かまぼこ 鶏卵、全卵(生) 木綿豆腐 かつお節	米菓(塩せんべい) ドレッシング じゃがいも 水稲穀粒(精白米) ラクトアイス	たまねぎ にんにく にんじん キャベツ 大豆もやし スイートコーン 根深ねぎ すいか	エネルギー: 465kcal タンパク: 20.9g 脂質: 19g	食塩相当量: 2.2g