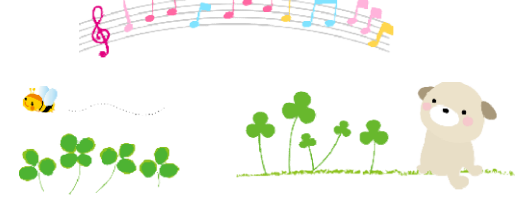


キッズ	昼食	3色食品群					おやつ	3～5歳児				1～2歳児				
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	3色食品群以外の使用食材	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物		アレルギー		エネルギーたんぱく質脂質炭水化物		アレルギー				
						kcal		たんぱく質	脂質	炭水化物	乳・卵・小麦	※	kcal	たんぱく質	脂質	炭水化物
1	日	ご飯 ベジタブルオムレツ 鶏レバーのオイスター炒め みそ汁 フルーツ(パイナップル)	ごま油・ご飯・バター・砂糖・小麦粉・米粉・油	牛乳・玉子・鶏レバー・味噌	キャベツ・ごぼう・チンゲン菜・パインナップル缶・ピーマン・ブロッコリー・レーズン・玉ねぎ・人参	オイスターソースP・ケチャップ・こしょう・ペーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 レーズンドーナツ	599 kcal 22.0 g 22.1 g 83.4 g 1.7 g	449 kcal 16.5 g 16.6 g 62.6 g 1.3 g	※28・※46・※60	449 kcal 16.5 g 16.6 g 62.6 g 1.3 g	乳・卵・小麦	※28・※46・※60	449 kcal 16.5 g 16.6 g 62.6 g 1.3 g	乳・卵・小麦	※28・※46・※60
2	月	ご飯 白糸タラのパン粉焼き 豚肉とかぼちゃの煮物 みそ汁 フルーツ(白桃缶)	ご飯・バター・パン粉・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・鉄カルウムエハース・油	シロイタダ・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	かぼちゃ・ほうれん草・りんごジュース・寒天・大根・白桃缶	酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 アップルゼリー 鉄カルシウムエハース	538 kcal 21.0 g 17.5 g 78.3 g 1.1 g	404 kcal 15.8 g 13.1 g 58.7 g 0.8 g	※6	404 kcal 15.8 g 13.1 g 58.7 g 0.8 g	乳・卵・小麦	※6	404 kcal 15.8 g 13.1 g 58.7 g 0.8 g	乳・卵・小麦	※6
3	火	ご飯 スパゲッティミートソース お豆腐サラダ スープ	ごま・ごま油・ご飯・さつまいも・スパゲッティ・バター・砂糖・小麦粉・油	ウインナー・牛乳・玉子・鶏肉・豆腐	アスパラ・グリーンピース・ワカメ・玉ねぎ・小松菜・人参	ウスターソース・ケチャップ・こしょう・コンソメ・みりん風調味料・酒・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 小松菜チャーハン	663 kcal 26.0 g 25.6 g 85.0 g 1.9 g	497 kcal 19.5 g 19.2 g 63.8 g 1.4 g	乳・卵・小麦	497 kcal 19.5 g 19.2 g 63.8 g 1.4 g	乳・卵・小麦	乳・卵・小麦	497 kcal 19.5 g 19.2 g 63.8 g 1.4 g	乳・卵・小麦	乳・卵・小麦
4	水	ご飯 鮭の甘辛煮 じゃが芋とほうれん草の玉子炒め みそ汁 フルーツ(パイナップル)	イチゴジャム・ご飯・じゃが芋・ホットケーキミックス・花ふ・砂糖・油	おから・牛乳・玉子・鮭・味噌	パイナップル缶・ほうれん草・玉ねぎ・人参	酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 じゃムおから蒸しパン	536 kcal 23.0 g 13.3 g 87.2 g 1.3 g	402 kcal 17.3 g 10.0 g 65.4 g 1.0 g	※46・※54	402 kcal 17.3 g 10.0 g 65.4 g 1.0 g	乳・卵・小麦	※46・※54	402 kcal 17.3 g 10.0 g 65.4 g 1.0 g	乳・卵・小麦	※46・※54
5	木	納豆ごはん ホイコーロー 大根のナムル風 すまし汁	ごま・ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・油	牛乳・玉子・鉄強化チーズ・豆腐・豚肉・納豆・味噌	かぼちゃ・キャベツ・にんにく・ピーマン・人参・大根	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 大学かぼちゃ 鉄強化チーズ	587 kcal 27.2 g 23.6 g 70.9 g 1.9 g	440 kcal 20.4 g 17.7 g 53.2 g 1.4 g	乳・卵・小麦	440 kcal 20.4 g 17.7 g 53.2 g 1.4 g	乳・卵・小麦	乳・卵・小麦	440 kcal 20.4 g 17.7 g 53.2 g 1.4 g	乳・卵・小麦	乳・卵・小麦
6	金	このいぼりライス 白糸タラのムニエル マカロニサラダ スープ フルーツ(みかん缶)	ご飯・さつまいも・じゃが芋・バター・マカロニ・ミックス・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	シロイタダ・牛乳・鶏肉	アスパラ・コーン・パイナップル缶・ブロッコリー・ワカメ・玉ねぎ	ケチャップ・こしょう・コンソメ・醤油・水・精製塩	牛乳 さつまいも フルーツ(パイナップル)	594 kcal 19.4 g 17.4 g 95.5 g 1.4 g	446 kcal 14.6 g 13.1 g 71.6 g 1.1 g	乳・卵・小麦	446 kcal 14.6 g 13.1 g 71.6 g 1.1 g	乳・卵・小麦	乳・卵・小麦	446 kcal 14.6 g 13.1 g 71.6 g 1.1 g	乳・卵・小麦	乳・卵・小麦
7	土	鉄強化！ふりかけごはん 豆腐と豚肉のうま煮 白菜のツナ炒め すまし汁	ごま・ごま油・ご飯・ソーメン・砂糖・片栗粉・油	チーズ・ツナフレーク缶・牛乳・豆腐・豚肉	しめじ・玉ねぎ・人参・長ねぎ・白菜	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 人参のごまお焼き	610 kcal 22.7 g 18.6 g 92.9 g 1.5 g	458 kcal 17.0 g 14.0 g 69.7 g 1.1 g	乳・小麦	458 kcal 17.0 g 14.0 g 69.7 g 1.1 g	乳・小麦	乳・小麦	458 kcal 17.0 g 14.0 g 69.7 g 1.1 g	乳・小麦	乳・小麦
8	日	ご飯 てり焼きチキン ブロッコリーのサラダ みそ汁	ご飯・バター・ホットケーキミックス・りんごジャム・花ふ・砂糖・油	牛乳・玉子・鶏肉・味噌	トマト・ブロッコリー・人参	みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 ホットケーキ	561 kcal 21.1 g 19.8 g 78.1 g 1.4 g	421 kcal 15.8 g 14.9 g 58.6 g 1.1 g	乳・卵・小麦	421 kcal 15.8 g 14.9 g 58.6 g 1.1 g	乳・卵・小麦	乳・卵・小麦	421 kcal 15.8 g 14.9 g 58.6 g 1.1 g	乳・卵・小麦	乳・卵・小麦
9	月	ボークカレーライス 白菜の玉子サラダ フルーツ(オレンジ)	うどん・ご飯・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖・天かす・油	牛乳・玉子・豚肉	オレンジ・パセリ・玉ねぎ・小松菜・人参・白菜	ケチャップ・とろけるカレー・甘口・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 たぬきうどん	614 kcal 22.2 g 21.1 g 89.8 g 2.4 g	461 kcal 16.7 g 15.8 g 67.4 g 1.8 g	乳・卵・小麦	461 kcal 16.7 g 15.8 g 67.4 g 1.8 g	乳・卵・小麦	乳・卵・小麦	461 kcal 16.7 g 15.8 g 67.4 g 1.8 g	乳・卵・小麦	乳・卵・小麦
10	火	ご飯 助宗タラの野菜炒め さつまいもの甘煮 みそ汁 フルーツ(洋なし缶)	ごま・ご飯・さつまいも・じゃが芋・砂糖・小麦粉・焼ふ・片栗粉・油	きな粉・スケウツラ・牛乳・味噌	ピーマン・玉ねぎ・万能ねぎ・洋なし缶	みりん風調味料・出し汁・醤油・水	牛乳 きなごま団子	534 kcal 17.5 g 11.1 g 98.6 g 0.9 g	401 kcal 13.1 g 8.3 g 74.0 g 0.7 g	乳・小麦	401 kcal 13.1 g 8.3 g 74.0 g 0.7 g	乳・小麦	乳・小麦	401 kcal 13.1 g 8.3 g 74.0 g 0.7 g	乳・小麦	乳・小麦
11	水	ご飯 チキンとかぼちゃのトマト煮 春雨サラダ すまし汁	ご飯・バター・砂糖・春雨・油	花かつお・牛乳・鶏肉・納豆	あおさ粉・カットトマト缶・かぼちゃ・きゅうり・ごぼう・もやし・玉ねぎ・人参	ケチャップ・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 あおさ粉巻き納豆	595 kcal 20.1 g 15.8 g 98.2 g 1.4 g	446 kcal 15.1 g 11.9 g 73.7 g 1.1 g	乳・小麦	446 kcal 15.1 g 11.9 g 73.7 g 1.1 g	乳・小麦	乳・小麦	446 kcal 15.1 g 11.9 g 73.7 g 1.1 g	乳・小麦	乳・小麦
12	木	ご飯 カラスカレイのごま揚げ 豚肉と大根の煮物 みそ汁 ヨーグルト	ごま・ご飯・バター・ホットケーキミックス・砂糖・片栗粉・油	カラスカレイ・ヨーグルト・牛乳・玉子・豚肉・味噌	キャベツ・玉ねぎ・人参・水菜・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 マドレーヌ	622 kcal 21.5 g 23.9 g 85.1 g 1.4 g	467 kcal 16.1 g 17.9 g 63.8 g 1.1 g	乳・卵・小麦	467 kcal 16.1 g 17.9 g 63.8 g 1.1 g	乳・卵・小麦	乳・卵・小麦	467 kcal 16.1 g 17.9 g 63.8 g 1.1 g	乳・卵・小麦	乳・卵・小麦
13	金	たまごチャーハン かぼちゃのマヨサラダ 中華スープ	ごま油・ご飯・マヨネーズ・砂糖・米粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・玉子・鶏肉	えのき茸・かぼちゃ・ブロッコリー・ほうれん草・もやし・玉ねぎ・万能ねぎ	こしょう・ペーキングパウダー・醤油・水・精製塩・中華味	牛乳 米粉のほうれん草ケーキ	541 kcal 17.8 g 20.3 g 75.9 g 1.6 g	406 kcal 13.4 g 15.2 g 56.9 g 1.2 g	乳・卵・小麦	406 kcal 13.4 g 15.2 g 56.9 g 1.2 g	乳・卵・小麦	乳・卵・小麦	406 kcal 13.4 g 15.2 g 56.9 g 1.2 g	乳・卵・小麦	乳・卵・小麦
14	土	鉄強化！ふりかけごはん ハンバーグケチャップソース ふわふわ玉子の炒り粉豆腐 みそ汁	ご飯・パン粉・マカロニ・ミックス・砂糖・焼ふ・油	きな粉・牛乳・玉子・豆腐・粉豆腐・味噌・油揚げ	黄桃缶・玉ねぎ・小松菜・人参・長ねぎ・白菜	ウスターソース・ケチャップ・こしょう・ふりかけ・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 マカロニきなこ フルーツ(黄桃缶)	613 kcal 26.2 g 24.9 g 73.5 g 1.3 g	460 kcal 19.7 g 18.7 g 55.1 g 1.0 g	乳・卵・小麦	460 kcal 19.7 g 18.7 g 55.1 g 1.0 g	乳・卵・小麦	乳・卵・小麦	460 kcal 19.7 g 18.7 g 55.1 g 1.0 g	乳・卵・小麦	乳・卵・小麦
15	日	ご飯 ベジタブルオムレツ 鶏レバーのオイスター炒め みそ汁 フルーツ(パイナップル)	ごま油・ご飯・バター・砂糖・小麦粉・米粉・油	牛乳・玉子・鶏レバー・味噌	キャベツ・ごぼう・チンゲン菜・パインナップル缶・ピーマン・ブロッコリー・レーズン・玉ねぎ・人参	オイスターソースP・ケチャップ・こしょう・ペーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 レーズンドーナツ	598 kcal 21.9 g 22.1 g 83.2 g 1.7 g	449 kcal 16.4 g 16.6 g 62.4 g 1.3 g	乳・卵・小麦	449 kcal 16.4 g 16.6 g 62.4 g 1.3 g	乳・卵・小麦	乳・卵・小麦	449 kcal 16.4 g 16.6 g 62.4 g 1.3 g	乳・卵・小麦	乳・卵・小麦
年齢		給与栄養目標量		当月平均給与栄養量												
		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分										
3～5歳	585/24.1/16.2/85.5/1.6未満	586	22.0	19.7	84.9	1.5										
1～2歳	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	439	16.5	14.8	63.7	1.1										

食べ物は良く噛んで食べましょう。良く噛むことで、食品予防や消化の負担が減り、お腹に良いとされています。



キッズ	昼食	3色食品群					おやつ	3～5歳児				1～2歳児				
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	3色食品群以外の使用食材	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物		アレルギー		エネルギーたんぱく質脂質炭水化物		アレルギー				
						kcal		たんぱく質	脂質	炭水化物	乳・卵・小麦	※	kcal	たんぱく質	脂質	炭水化物
16	月	ご飯 白糸タラのパン粉焼き 豚肉とかぼちゃの煮物 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・パン粉・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・鉄カルウムエハース・油	シロイタダ・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	オレンジ・かぼちゃ・ほうれん草・りんごジュース・寒天・大根	酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 アップルゼリー 鉄カルシウムエハース	529 kcal 21.0 g 17.5 g 83.4 g 1.1 g	397 kcal 15.8 g 13.1 g 58.4 g 0.8 g	※6	397 kcal 15.8 g 13.1 g 58.4 g 0.8 g	乳・卵・小麦	※6	397 kcal 15.8 g 13.1 g 58.4 g 0.8 g	乳・卵・小麦	※6
17	火	ご飯 スパゲッティミートソース お豆腐サラダ スープ	ごま・ごま油・ご飯・さつまいも・スパゲッティ・バター・砂糖・小麦粉・油	ウインナー・牛乳・玉子・鶏肉・豆腐	きゅうり・グリーンピース・ワカメ・玉ねぎ・小松菜・人参	ウスターソース・ケチャップ・こしょう・コンソメ・みりん風調味料・酒・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 小松菜チャーハン	662 kcal 25.8 g 25.6 g 84.7 g 1.9 g	497 kcal 19.4 g 19.2 g 63.5 g 1.4 g	乳・卵・小麦	497 kcal 19.4 g 19.2 g 63.5 g 1.4 g	乳・卵・小麦	乳・卵・小麦	497 kcal 19.4 g 19.2 g 63.5 g 1.4 g	乳・卵・小麦	乳・卵・小麦
18	水	ご飯 鮭の甘辛煮 じゃが芋とほうれん草の玉子炒め みそ汁 ヨーグルト	イチゴジャム・ご飯・じゃが芋・ホットケーキミックス・花ふ・砂糖・油	おから・ヨーグルト・牛乳・玉子・鮭・味噌	ほうれん草・玉ねぎ・人参	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 じゃムおから蒸しパン	543 kcal 24.1 g 14.4 g 86.0 g 1.3 g	407 kcal ※46・※54 18.1 g 10.8 g 64.5 g 1.0 g	乳・卵・小麦	407 kcal ※46・※54 18.1 g 10.8 g 64.5 g 1.0 g	乳・卵・小麦	乳・卵・小麦	407 kcal ※46・※54 18.1 g 10.8 g 64.5 g 1.0 g	乳・卵・小麦	乳・卵・小麦
19	木	納豆ごはん ホイコーロー 大根のナムル風 すまし汁	ごま・ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・油	牛乳・玉子・鉄強化チーズ・豆腐・豚肉・納豆・味噌	かぼちゃ・キャベツ・にんにく・ピーマン・人参・大根	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 大学かぼちゃ 鉄強化チーズ	586 kcal 27.2 g 23.6 g 70.8 g 1.9 g	440 kcal 20.4 g 17.7 g 53.1 g 1.4 g	乳・卵・小麦	440 kcal 20.4 g 17.7 g 53.1 g 1.4 g	乳・卵・小麦	乳・卵・小麦	440 kcal 20.4 g 17.7 g 53.1 g 1.4 g	乳・卵・小麦	乳・卵・小麦
20	金	このいぼりライス 白糸タラのムニエル マカロニサラダ スープ フルーツ(バナナ)	ご飯・さつまいも・じゃが芋・バター・マカロニ・ミックス・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	シロイタダ・花かつお・牛乳	アスパラ・コーン・パイナップル缶・バナナ・ブロッコリー・レーズン・ワカメ・人参	ケチャップ・こしょう・コンソメ・醤油・水・精製塩	牛乳 さつまいも フルーツ(パイナップル)	550 kcal 16.8 g 12.6 g 98.4 g 1.3 g	413 kcal 12.6 g 9.5 g 73.8 g 1.0 g	乳・卵・小麦	413 kcal 12.6 g 9.5 g 73.8 g 1.0 g	乳・卵・小麦	乳・卵・小麦	413 kcal 12.6 g 9.5 g 73.8 g 1.0 g	乳・卵・小麦	乳・卵・小麦
21	土	鉄強化！ふりかけごはん 豆腐と豚肉のうま煮 白菜のツナ炒め すまし汁	ごま・ごま油・ご飯・ソーメン・砂糖・片栗粉・油	チーズ・ツナフレーク缶・牛乳・豆腐・豚肉	しめじ・玉ねぎ・人参・長ねぎ・白菜	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 人参のごまお焼き	610 kcal 22.7 g 18.6 g 92.9 g 1.5 g	458 kcal 17.0 g 14.0 g 69.7 g 1.1 g	乳・小麦	458 kcal 17.0 g 14.0 g 69.7 g 1.1 g	乳・小麦	乳・小麦	458 kcal 17.0 g 14.0 g 69.7 g 1.1 g	乳・小麦	乳・小麦
22	日	ご飯 てり焼きチキン ブロッコリーのサラダ みそ汁	ご飯・バター・ホットケーキミックス・りんごジャム・花ふ・砂糖・油	牛乳・玉子・鶏肉・味噌	トマト・ブロッコリー・人参	みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 ホットケーキ	561 kcal 21.1 g 19.8 g 78.1 g 1.4 g	421 kcal 15.8 g 14.9 g 58.6 g 1.1 g	乳・卵・小麦	421 kcal 15.8 g 14.9 g 58.6 g 1.1 g	乳・卵・小麦	乳・卵・小麦	421 kcal 15.8 g 14.9 g 58.6 g 1.1 g	乳・卵・小麦	乳・卵・小麦
23	月	ボークカレーライス 白菜の玉子サラダ フルーツ(オレンジ)	うどん・ご飯・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖・天かす・油	牛乳・玉子・豚肉	オレンジ・パセリ・玉ねぎ・小松菜・人参・白菜	ケチャップ・とろけるカレー・甘口・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 たぬきうどん	614 kcal 22.2 g 21.1 g 89.8 g 2.4 g	461 kcal 16.7 g 15.8 g 67.4 g 1.8 g	乳・卵・小麦	461 kcal 16.7 g 15.8 g 67.4 g 1.8 g	乳・卵・小麦	乳・卵・小麦	461 kcal 16.7 g 15.8 g 67.4 g 1.8 g	乳・卵・小麦	乳・卵・小麦
24	火	ご飯 助宗タラの野菜炒め さつまいもの甘煮 みそ汁 フルーツ(洋なし缶)	ごま・ご飯・さつまいも・じゃが芋・砂糖・小麦粉・焼ふ・片栗粉・油	きな粉・スケウツラ・牛乳・味噌	ピーマン・玉ねぎ・万能ねぎ・洋なし缶	みりん風調味料・出し汁・醤油・水	牛乳 きなごま団子	534 kcal 17.5 g 11.1 g 98.6 g 0.9 g	401 kcal 13.1 g 8.3 g 74.0 g 0.7 g	乳・小麦	401 kcal 13.1 g 8.3 g 74.0 g 0.7 g	乳・小麦	乳・小麦	401 kcal 13.1 g 8.3 g 74.0 g 0.7 g	乳・小麦	乳・小麦
25	水	ご飯 チキンとかぼちゃのトマト煮 春雨サラダ すまし汁	ご飯・バター・砂糖・春雨・油	花かつお・牛乳・鶏肉・納豆	あおさ粉・カットトマト缶・かぼちゃ・きゅうり・ごぼう・もやし・玉ねぎ・人参	ケチャップ・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 あおさ粉巻き納豆	595 kcal 20.1 g 15.8 g 98.2 g 1.4 g	446 kcal 15.1 g 11.9 g 73.7 g 1.1 g	乳・小麦	446 kcal 15.1 g 11.9 g 73.7 g 1.1 g	乳・小麦	乳・小麦	446 kcal 15.1 g 11.9 g 73.7 g 1.1 g	乳・小麦	乳・小麦
26	木	ご飯 カラスカレイのごま揚げ 豚肉と大根の煮物 みそ汁 ヨーグルト	ごま・ご飯・バター・ホットケーキミックス・砂糖・片栗粉・油	カラスカレイ・ヨーグルト・牛乳・玉子・豚肉・味噌	キャベツ・玉ねぎ・人参・水菜・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 マドレーヌ	622 kcal 21.5 g 23.9 g 85.1 g 1.4 g	467 kcal 16.1 g 17.9 g 63.8 g 1.1 g	乳・卵・小麦	467 kcal 16.1 g 17.9 g 63.8 g 1.1 g	乳・卵・小麦	乳・卵・小麦	467 kcal 16.1 g 17.9 g 63.8 g 1.1 g	乳・卵・小麦	乳・卵・小麦
27	金	たまごチャーハン かぼちゃのマヨサラダ 中華スープ	ごま油・ご飯・マヨネーズ・砂糖・米粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・玉子・鶏肉	えのき茸・かぼちゃ・ブロッコリー・ほうれん草・もやし・玉ねぎ・万能ねぎ	こしょう・ペーキングパウダー・醤油・水・精製塩・中華味	牛乳 米粉のほうれん草ケーキ	541 kcal 17.8 g 20.3 g 75.9 g 1.6 g	406 kcal 13.4 g 15.2 g 56.9 g 1.2 g	乳・卵・小麦	406 kcal 13.4 g 15.2 g 56.9 g 1.2 g	乳・卵・小麦	乳・卵・小麦	406 kcal 13.4 g 15.2 g 56.9 g 1.2 g	乳・卵・小麦	乳・卵・小麦
28	土	鉄強化！ふりかけごはん ハンバーグケチャップソース ふわふわ玉子の炒り粉豆腐 みそ汁	ご飯・パン粉・マカロニ・ミックス・砂糖・焼ふ・油	きな粉・牛乳・玉子・豆腐・粉豆腐・味噌・油揚げ	黄桃缶・玉ねぎ・小松菜・人参・長ねぎ・白菜	ウスターソース・ケチャップ・こしょう・ふりかけ・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 マカロニきなこ フルーツ(黄桃缶)	613 kcal 26.2 g 24.9 g 73.5 g 1.3 g	460 kcal 19.7 g 18.7 g 55.1 g 1.0 g	乳・卵・小麦	460 kcal 19.7 g 18.7 g 55.1 g 1.0 g	乳・卵・小麦	乳・卵・小麦	460 kcal 19.7 g 18.7 g 55.1 g 1.0 g	乳・卵・小麦	乳・卵・小麦
29	日	ご飯 ベジタブルオムレツ 鶏レバーのオイスター炒め みそ汁 フルーツ(パイナップル)	ごま油・ご飯・バター・砂糖・小麦粉・米粉・油	牛乳・玉子・鶏レバー・味噌	キャベツ・ごぼう・チンゲン菜・パインナップル缶・ピーマン・ブロッコリー・レーズン・玉ねぎ・人参	オイスターソースP・ケチャップ・こしょう・ペーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 レーズンドーナツ	598 kcal 21.9 g 22.1 g 83.2 g 1.7 g	449 kcal 16.4 g 16.6 g 62.4 g 1.3 g	乳・卵・小麦	449 kcal 16.4 g 16.6 g 62.4 g 1.3 g	乳・卵・小麦	乳・卵・小麦	449 kcal 16.4 g 16.6 g 62.4 g 1.3 g	乳・卵・小麦	乳・卵・小麦
30	月	ご飯 白糸タラのパン粉焼き 豚肉とかぼちゃの煮物 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・パン粉・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・鉄カルウムエハース・油	シロイタダ・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	オレンジ・かぼちゃ・ほうれん草・りんごジュース・寒天・大根	酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 アップルゼリー 鉄カルシウムエハース	529 kcal 21.0 g 17.5 g 83.4 g 1.1 g	397 kcal 15.8 g 13.1 g 58.4 g 0.8 g	※6	397 kcal 15.8 g 13.1 g 58.4 g 0.8 g	乳・卵・小麦	※6	397 kcal 15.8 g 13.1 g 58.4 g 		