	月和 0年 0万					<b>不不问休日</b> -丁	H CIEX	뜨디			
		昼食献立名		主な材料の体内での働き					Ė	栄養価	
H	曜	乳児 完全給食 幼児 副食給食	午後おやつ 献立名	血や肉となる	働く力や熱となる	体の調子を整える	調味料・その他			乳児	幼児
		ごはん	牛乳	牛乳	はいが精米	にんにく	酒	お茶	エネルキ゛ー	514kcal	617kcal
1		鶏肉のマーマレード煮	カップヨーグルト	鶏もも肉(皮なし)	マーマレード	干ひじき,人参	しょう油	ミレービスケット	たんぱく質	20.1g	23.9g
	±	ひじきの胡麻和え	ぱりんこ	油揚げ	白胡麻	ほうれん草	だし汁		脂質	14.9g	
15		味噌汁(油揚げ・チンゲン菜)	.0.7.0	味噌	ぱりんこ	チンゲン菜			食塩相当量	_	_
		「「「「「」」「」「」「」「」「」「」「」「」「」「」「」「」「」「」「」「		カップヨーグルト	砂糖	もやし			X-110-11	1.7g	1.0g
		かけうどん	牛乳	牛乳	乾麺	人参,長ねぎ	しょう油	お茶	エネルキ・ー	438kcal	E271
•		1 - 1									
3		納豆の天ぷら	マカロニのあべ川		麩,マカロニ	小松菜にら	だし汁	チャーハン	たんぱく質	17.0g	_
•	月	甘酢和え		納豆	小麦粉	トマト,きゅうり	みりん,塩		脂質	14.8g	_
17		美生柑		ちりめんじゃこ	白胡麻	生わかめ	ベーキングパウダー		食塩相当量	1.5g	1.2g
				黄名粉	砂糖,油	美生柑,玉ねぎ	水,酢				
		カレーライス	牛乳	牛乳	はいが精米	人参,玉ねぎ	カレ一粉	お茶	エネルキ*-	501kcal	585kcal
4		切干大根のナムル	あじさい羹	豚もも肉	じゃがいも	切干大根,きゅうり	水,ケチャップ	チキンライス	たんぱく質	14.7g	16.1g
•	火	トイト	クラッカー	スキムミルク	胡麻油,砂糖	トマト,寒天	コンソメ,酢		脂質	14.2g	14.9g
18					クラッカー,油	100%りんご果汁	しょう油,塩		食塩相当量	1.3g	1.7g
					バター,小麦粉	100%ぶどう果汁	中濃ソース		ł		_
		ロールパン	お茶	牛乳(乳児のみ)	ロールパン	玉ねぎ	塩	お茶	エネルキ・ー	467kcal	546kcal
5		アイリッシュポテトチャンプ	骨太チャーハン		じゃがいも	パセリ	水	野菜の洋風炊き込みごはん	たんぱく質	12 7σ	13 9ø
	ъk	アスパラガスのマヨネーズ添え		木綿豆腐	バター,白胡麻	アスパラガス	コンソメ		脂質	_	19.0g
19	,,,	豆腐のスープ		松海老	マヨドレ.春雨	人参,小松菜	こしょう		加·貝 食塩相当量	17.3g	_
		メロン							区 田田 正	1.Ug	1.2g
	-	ごはん	牛乳	卵,しらす干し 牛乳	油,はいが精米	メロン,長ねぎ	したが	お茶	T-5 11 ± *	E041	6041
^						パイン缶	しょう油		エネルキー	504kcal	
6		バーベキューチキン	麩のラスク	鶏もも肉(皮なし)	春雨,油	玉ねぎ	ケチャップ	切干大根のごはん			0
•	不	シルバーサラダ	星たべよ	木綿豆腐	マヨドレ	生姜、きゅうり	塩,こしょう		脂質	17.5g	_
20		雷汁			麩,バター	人参	だし汁		食塩相当量	1.3g	1.8g
					星たべよ	かぶ(葉付)					
		ごはん	牛乳	牛乳	はいが精米	大根	酒	お茶	エネルキ・ー	457kcal	536kcal
7		魚の重ね煮	米粉人参クッキー	鯖	砂糖	ほうれん草	だし汁	中華ピラフ	たんぱく質	16.9g	20.1g
	金	三色おひたし		花かつお	上新粉	もやし,人参	水		脂質	14.7g	16.6g
21		味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ)		味噌	マーガリン	かぼちゃ,玉ねぎ	塩		食塩相当量	1.4g	1.6g
		すいか			バター	すいか	しょう油		ł		
		ごはん	牛乳	牛乳	はいが精米	人参	酒	お茶	エネルキー	476kcal	569kcal
8		豆腐のチャンプルー	カップゼリー	木綿豆腐	胡麻油	もやし	しょう油	ミレービスケット			
•	+	粉吹芋	ばかうけせんべい		じゃがいも	にら	コンソメ	マレー こ へり りゃ	脂質		
22	_		はかりりせんべい							_	18.1g
		味噌汁(玉ねぎ・キャベツ)		卵	ばかうけせんべい		塩		食塩相当量	1.5g	1.8g
				味噌	カップゼリー	玉ねぎ,キャベツ	だし汁				
		ごはん	飲むヨーグルト	牛乳(乳児のみ)	はいが精米	長ねぎ	水,酒	お茶	エネルキ・ー	462kcal	
10		鶏挽肉のつくね焼き	ちんすこう	鶏挽肉	パン粉	さやいんげん	塩,こしょう	チャーハン	たんぱく質	_	18.7g
•	月	いんげんのきんぴら		油揚げ	油,胡麻油	人参,白滝	しょう油		脂質	14.2g	15.9g
24		味噌汁(玉ねぎ・油揚げ)		味噌	砂糖,小麦粉	玉ねぎ	みりん		食塩相当量	1.4g	1.7g
		美生柑		飲むヨーグルト	白胡麻	美生柑	だし汁		ł	l	
		はちみつパン	牛乳	牛乳	ロールパン	玉ねぎ,塩昆布	塩,こしょう	お茶	エネルキ・ー	473kcal	614kcal
11		魚のグラタン	生姜ごはん	めかじき	はちみつ,油	パセリ,すいか	カレ一粉	チキンライス	たんぱく質	17.9g	23.3g
	火	茹で野菜		粉チーズ	マヨドレ,パン粉	スナップえんどう	水		脂質	17.2g	22.3g
25		コーンスープ		鶏もも肉(皮なし)	じゃがいも、砂糖		鶏がらスープの素		食塩相当量	1g	_
		すいか		油揚げ	はいが精米	ホールコーン缶	しょう油		ł	. 8	
$\dashv$		ごはん	牛乳	牛乳	はいが精米	ほうれん草,レーズン		お茶	エネルキー	487kcal	585koal
10			一七	776	100 10 TH	はりかりキャレーハン	一二、こしよう	のボ			
12	1	土・バンコ	半粉ココマケーナ	ピザ田エーブ	l*おがい±	エカギ ラのキ井		野並の洋国からコュール			
	-الد	キッシュ	米粉ココアケーキ		じゃがいも		酢,だし汁	野菜の洋風炊き込みごはん	たんぱく質	16.8g	20.1g
٠	水	おかひじきのサラダ	米粉ココアケーキ	卵,豆乳	油,上新粉	おかひじき	酢,だし汁 しょう油	野菜の洋風炊き込みごはん	たんぱく質 脂質	16.8g 16.2g	20.1g 19
	水	おかひじきのサラダ 味噌汁(生揚げ・えのき茸)	米粉ココアケーキ	卵,豆乳 生揚げ	油,上新粉 黒砂糖	おかひじき きゅうり,トマト	酢,だし汁 しょう油 純ココア	野菜の洋風炊き込みごはん	たんぱく質	16.8g 16.2g	20.1g 19
٠	水	おかひじきのサラダ 味噌汁(生揚げ・えのき茸) トマト		卵,豆乳 生揚げ 味噌	油,上新粉 黒砂糖 砂糖	おかひじき きゅうり,トマト ホールコーン缶	酢.だし汁 しょう油 純ココア ベーキングパウダー		たんぱく質 脂質 食塩相当量	16.8g 16.2g 1.3g	20.1g 19 1.7g
<b>.</b> 26	水	おかひじきのサラダ 味噌汁(生揚げ・えのき茸) トマト ごはん	牛乳	<ul><li>卵,豆乳</li><li>生揚げ</li><li>味噌</li><li>牛乳</li></ul>	油,上新粉 黒砂糖	おかひじき きゅうりトマト ホールコーン缶 玉ねぎ	酢だし汁 しょう油 純ココア ベーキングパウダー 中濃ソース	お茶	たんぱく質脂質食塩相当量エネルキー	16.8g 16.2g 1.3g	20.1g 19 1.7g 579kcal
<b>.</b> 26		おかひじきのサラダ 味噌汁(生揚げ・えのき茸) トマト ごはん チリコンカン		卵,豆乳 生揚げ 味噌	油,上新粉 黒砂糖 砂糖	おかひじき きゅうり,トマト ホールコーン缶	酢.だし汁 しょう油 純ココア ベーキングパウダー		たんぱく質脂質食塩相当量エネルキー	16.8g 16.2g 1.3g	20.1g 19 1.7g
26 13		おかひじきのサラダ 味噌汁(生揚げ・えのき茸) トマト ごはん	牛乳	<ul><li>卵,豆乳</li><li>生揚げ</li><li>味噌</li><li>牛乳</li></ul>	油,上新粉 黒砂糖 砂糖 はいが精米	おかひじき きゅうりトマト ホールコーン缶 玉ねぎ	酢だし汁 しょう油 純ココア ベーキングパウダー 中濃ソース	お茶	たんぱく質脂質食塩相当量エネルキー	16.8g 16.2g 1.3g 480kcal 19g	20.1g 19 1.7g 579kcal
<b>.</b> 26		おかひじきのサラダ 味噌汁(生揚げ・えのき茸) トマト ごはん チリコンカン	牛乳	卵.豆乳 生揚げ 味噌 牛乳 大豆水煮	油,上新粉 黒砂糖 砂糖 はいが精米 油	おかひじき きゅうり,トマト ホールコーン缶 玉ねぎ にんにく,生姜	酢,だし汁 しょう油 純ココア ベーキングパウダー 中濃ソース 水,しょう油	お茶	たんぱく質 脂質 食塩相当量 エネルキー たんぱく質	16.8g 16.2g 1.3g 480kcal 19g	20.1g 19 1.7g 579kcal 22.7g 19.0g
26 13		おかひじきのサラダ 味噌汁(生揚げ・えのき茸) トマト ごはん チリコンカン 小松菜のソテー	牛乳	卵.豆乳 生揚げ 味噌 牛乳 大豆水煮 豚挽肉	油、上新粉 黒砂糖 砂糖 はいが精米 油 じゃがいも	おかひじき きゅうり,トマト ホールコーン缶 玉ねぎ にんにく,生姜 ホールトマト缶	酢,だし汁 しょう油 純ココア ベーキングパウダー 中濃ソース 水,しょう油 ケチャップ,こしょう	お茶	たんぱく質 脂質 食塩相当量 エネルキ'- たんぱく質 脂質	16.8g 16.2g 1.3g 480kcal 19g 16.4g	20.1g 19 1.7g 579kcal 22.7g 19.0g
26 13		おかひじきのサラダ 味噌汁(生揚げ・えのき茸) トマト ごはん チリコンカン 小松菜のソテー 味噌汁(じゃがいも・わかめ)	牛乳	卵.豆乳 生味噌 牛乳 大豆水煮 豚挽肉 味噌	油上新粉 黒砂糖 砂糖 はいが精米 油 じゃがいも 小麦粉	おかひじき きゅうり,トマト ホールコーン缶 玉ねぎ にんにく、生姜 ホールトマト缶 小松菜,人参	酢だし汁 しょう油 純ココア ベーキングパウダー 中濃ソース 水.しょう油 ケチャップ.こしょう カレー粉,塩	お茶	たんぱく質 脂質 食塩相当量 エネルキ'- たんぱく質 脂質	16.8g 16.2g 1.3g 480kcal 19g 16.4g	20.1g 19 1.7g 579kcal 22.7g 19.0g 1.9g
26 13		おかひじきのサラダ 味噌汁(生揚げ・えのき茸) トマト ごはん チリコンカン 小松菜のソテー 味噌汁(じゃがいも・わかめ) メロン	牛乳 開口笑 牛乳	卵.豆乳 生揚げ 味噌 牛乳 大豆水煮 豚挽肉 味噌 卵	油上新粉 黒砂糖 砂糖 はいが精米 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖白胡麻	おかひじき きゅうりトマト ホールコーン缶 玉ねぎ にんにく、生姜 ホールトマト缶 小松菜.人参 生わかめ、メロン	酢だし汁 しょう油 純ココア ベーキングパウダー 中濃ソース 水.しょう油 ケチャップ.こしょう カレー粉,塩 ベーキングパウダー	お茶切干大根のごはん	たんぱく質 脂質 食塩相当量 エネルキー たんぱく質 脂質 食塩相当量	16.8g 16.2g 1.3g 480kcal 19g 16.4g 1.5g	20.1g 19 1.7g 579kcal 22.7g 19.0g 1.9g
13 27	木	おかひじきのサラダ 味噌汁(生揚げ・えのき茸) トマト ごはん チリコンカン 小松菜のソテー 味噌汁(じゃがいも・わかめ) メロン ごはん	牛乳 開口笑	卵.豆乳 生揚げ 味噌 牛乳 大豆水煮 脉焼肉 味噌 卵 牛乳	油上新粉 黒砂糖 砂糖 はいが精米 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖白胡麻 はいが精米	おかひじき きゅうりトマト ホールコーン缶 玉ねぎ にんにく、生姜 ホールトマト缶 小松菜、人参 生わかめ、メロン キャベツ	酢だし汁 しょう油 純ココア ベーキングパウダー 中濃ソース 水.しょう油 ケチャップ.こしょう カレー粉.塩 ベーキングパウダー 塩.こしょう	お茶切干大根のごはん	たんぱく質 脂質 食塩相当量 エネルキー たんぱく質 脂質 食塩相当量	16.8g 16.2g 1.3g 480kcal 19g 16.4g 1.5g 439kcal 17.3g	20.1g 19 1.7g 579kcal 22.7g 19.0g 1.9g 620kcal 21.5g
26 13	木	おかひじきのサラダ 味噌汁(生揚げ・えのき茸) トマト  ごはん チリコンカン 小松菜のソテー 味噌汁(じゃがいも・わかめ) メロン  ごはん 魚のポテトフレーク焼き サワークラフト	牛乳 開口笑 牛乳 そらまめ	卵.豆乳 生揚げ 味噌 牛乳 大豆水煮 豚挽肉 味噌 卵 牛乳	油上新粉 黒砂糖 砂糖 はいが精米 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖.白胡麻 はいが精米 マヨドレ.油 マッシュポテトフレーク	おかひじき きゅうリトマト ホールコーン缶 玉ねぎ にんにく、生姜 ホールトマト缶 小松菜、人参 生わかめ、メロン キャベツ 人参 長ねぎ	酢だし汁 しょう油 純ココア ベーキングパウダー 中濃ソース 水.しょう油 ケチャップ.こしょう カレー粉.塩 ベーキングパウダー 塩.こしょう	お茶切干大根のごはん	たんぱく質 脂質 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	16.8g 16.2g 1.3g 480kcal 19g 16.4g 1.5g 439kcal 17.3g 12.3g	20.1g 19 1.7g 579kcal 22.7g 19.0g 1.9g 620kcal 21.5g 22.8g
13 27	木	おかひじきのサラダ 味噌汁(生揚げ・えのき茸) トマト  ごはん チリコンカン 小松菜のソテー 味噌汁(じゃがいも・わかめ) メロン  ごはん 魚のポテトフレーク焼き サワークラフト 味噌汁(麩・長ねぎ)	牛乳 開口笑 牛乳 そらまめ	卵.豆乳 生揚げ 味噌 牛乳 大豆水煮 豚挽肉 味噌 卵 牛乳	油上新粉 黒砂糖 砂糖 はいが精米 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖白胡麻 はいが精米 マヨドレ・油 マッシュポテトフレーク 麩・砂糖	おかひじき きゅうり.トマト ホールコーン缶 玉ねぎ にんにく.生姜 ホールトマト缶 小松菜.人参 生わかめ.メロン キャベツ 人参 長ねぎ 美生柑	酢だし汁 しょう油 純ココア ベーキングパウダー 中濃ソース 水.しょう油 ケチャップ.こしょう カレー粉.塩 ベーキングパウダー 塩.こしょう	お茶切干大根のごはん	たんぱく質 脂塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質当量	16.8g 16.2g 1.3g 480kcal 19g 16.4g 1.5g 439kcal 17.3g 12.3g	20.1g 19 1.7g 579kcal 22.7g 19.0g 1.9g 620kcal 21.5g 22.8g
13 27	木	おかひじきのサラダ 味噌汁(生揚げ・えのき茸) トマト  ごはん チリコンカン 小松菜のソテー 味噌汁(じゃがいも・わかめ) メロン  ごはん 魚のポテトフレーク焼き サワークラフト 味噌汁(麩・長ねぎ) 美生柑	牛乳 開口笑 牛乳 そらまめ カステラ	卵.豆乳 生味噌 牛乳 水煮 豚焼肉 味噌 中乳 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	油上新粉 黒砂糖 砂糖 はいが精米 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖白胡麻 はいが精米 マヨドレ・油 マッシュポテトフレーク 麩・砂糖 カステラ	おかひじき きゅうり.トマト ホールコーン缶 玉ねぎ にんにく.生姜 ホールトマト缶 小松菜.人参 生わかめ.メロン キャベツ 人参 長ねぎ そらまめ	酢だし汁 しょう油 純ココア ベーキングパウダー 中濃ソース 水.しょう油 ケチャップ.こしょう カレー粉.塩 ベーキングパウダー 塩.こしょう 酢.だし汁	お茶切干大根のごはんお茶中華ピラフ	たんぱく質 脂質 食塩相当量 エネルキー たんぱく質 食塩相当 エネルキー たんぱく質 食塩相当 重な相当	16.8g 16.2g 1.3g 480kcal 19g 16.4g 1.5g 439kcal 17.3g 12.3g 1.7g	20.1g 19 1.7g 579kcal 22.7g 19.0g 1.9g 620kcal 21.5g 22.8g 1.4g
13 27	木	おかひじきのサラダ 味噌汁(生揚げ・えのき茸) トマト  ごはん チリコンカン 小松菜のソテー 味噌汁(じゃがいも・わかめ) メロン  ごはん 魚のポテトフレーク焼き サワークラフト 味噌汁(麩・長ねぎ) 美生柑  ごはん	牛乳       開口笑       牛乳       そらまめ       カステラ       牛乳	卵・豆乳 生味噌 牛乳 大豚焼肉 味噌 牛乳 キシン キシン ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	油上新粉 黒砂糖 砂糖 はいが精米 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖 白胡麻 はいが精米 マヨドレ.油 マッシュポテトフレーク 麩.砂糖 カステラ はいが精米	おかひじき きゅうリトマト ホールコーン缶 玉ねぎ にんにく、生姜 ホールトマト缶 小松菜、人参 生わかめ、メロン キャベツ 人参 長ねぎ そらまめ 玉ねぎ	酢だし汁 しょう油 純ココア ベーキングパウダー 中濃ソース 水しょう油 ケチャップにしょう カレー粉.塩 ベーキングパウダー 塩こしょう 酢.だし汁	お茶切干大根のごはんお茶中華ピラフ	たんぱく質 脂質 食塩相当量 エネルキー たんぱく質 脂質 食塩相当量 エネルキー たんぱく質 食塩相当量	16.8g 16.2g 1.3g 480kcal 19g 16.4g 1.5g 439kcal 17.3g 12.3g 1.7g	20.1g 19 1.7g 579kcal 22.7g 19.0g 1.9g 620kcal 21.5g 22.8g 1.4g
13 27	木金	おかひじきのサラダ 味噌汁(生揚げ・えのき茸) トマト  ごはん チリコンカン 小松菜のソテー 味噌汁(じゃがいも・わかめ) メロン  ごはん 魚のポテトフレーク焼き サワークラフト 味噌汁(麩・長ねぎ) 美生柑  ごはん レバーの焼肉	牛乳 開口笑 牛乳 そらまめ カステラ	卵・豆乳 生味噌 牛乳 大豚焼肉 味噌 牛乳 キシン ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	油上新粉 黒砂糖 砂糖 はいが精米 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖 白胡麻 はいが精米 マヨドレ.油 マッシュボテトフレーク 麩.砂糖 カステラ はいが精米 砂糖.油	おかひじき きゅうリトマト ホールコーン缶 玉ねぎ にんにく、生姜 ホールトマト缶 小松菜、人参 生わかめ、メロン キャベツ 人参 長ねぎ そらまめ 玉ねぎ にんにく	酢だし汁 しょう油 純ココア ベーキングパウダー 中濃ソース 水しょう油 ケチャップにしょう カレー粉塩 ベーキングパウダー 塩こしょう 酢.だし汁 しょう油 みりん	お茶切干大根のごはんお茶中華ピラフ	たんぱく質 脂質 食塩相当量 エネルキー たんぱく質 食塩相当量 エネルキー たんぱく質 食塩相当量 エネルキー たんぱく質 ま塩相当量	16.8g 16.2g 1.3g 480kcal 19g 16.4g 1.5g 439kcal 17.3g 12.3g 1.7g 439kcal	20.1g 19 1.7g 579kcal 22.7g 19.0g 1.9g 620kcal 21.5g 22.8g 1.4g 527kcal 20.4g
26 13 27	木金	おかひじきのサラダ 味噌汁(生揚げ・えのき茸) トマト  ごはん チリコンカン 小松菜のソテー 味噌汁(じゃがいも・わかめ) メロン  ごはん 魚のポテトフレーク焼き サワークラフト 味噌汁(麩・長ねぎ) 美生柑  ごはん レバーの焼肉 かぼちゃのリヨネーズ	牛乳       開口笑       牛乳       そらまめ       カステラ       牛乳	卵・豆乳 生味噌 牛乳 大豚焼肉 味噌 牛乳 キシン キシン ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	油上新粉 黒砂糖 砂糖 はいが精米 油 じゃがいも 小麦粉 白胡麻 はいが精米 マヨドレ.油 マッシュボテトフレーク 数カステラ はいが精米 かまか カステラ はいが精米	おかひじききゅうりトマトホールコーン缶玉ねぎにんにく、生姜ホールトマ参生わかめ、メロンキャベツ人参とも、ませいもない。または、またいにく、生姜生相でいる。またいにく生姜美生相でいる。またいにく生姜美生相	酢だし汁 しょう油 純ココア ベーキングパウダー 中濃ソース 水しょう油 ケチャップにしょう カレー粉塩 ベーキングパウダー 塩こしょう 酢だし汁 しょう油 みりん 塩こしょう	お茶切干大根のごはんお茶中華ピラフ	たんぱく質 脂質 食塩相当量 エネルキー たんぱく質 食塩相も エネルキー たんぱ、質 食塩相キー たんぱ、質 食塩相キー たんぱ、質 食塩相キー たんぱ、質 食塩相も エネルは、質 質 量 エネルは、質 質 量 エネルば、質 質 した。 にない。 にない。 にない。 にない。 にない。 にない。 にない。 にない	16.8g 16.2g 1.3g 480kcal 19g 16.4g 1.5g 439kcal 17.3g 12.3g 1.7g 439kcal 17.3g 12.3g	20.1g 19 1.7g 579kcal 22.7g 19.0g 1.9g 620kcal 21.5g 22.8g 1.4g 527kcal 20.4g 14.0g
13 27	木金	おかひじきのサラダ 味噌汁(生揚げ・えのき茸) トマト  ごはん チリコンカン 小松菜のソテー 味噌汁(じゃがいも・わかめ) メロン  ごはん 魚のポテトフレーク焼き サワークラフト 味噌汁(麩・長ねぎ) 美生柑  ごはん レバーの焼肉 かぼちゃのリヨネーズ 清汁(麩・長ねぎ)	牛乳       開口笑       牛乳       そらまめ       カステラ       牛乳	卵・豆乳 生味噌 牛乳 大豚焼肉 味噌 牛乳 キシン ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	油上新粉 黒砂糖 砂糖 はいが精米 油 じゃがいも 小麦粉 白胡麻 はいが精米 マコドレ・油 マッシ砂糖 カステラ はいが精米 カステラ はいが精米 カステラ はいが精米 カステラ	おかひじききゅうりトマトホールコーン缶玉ねぎにんにく生姜ホールトマを生わかツ、人参を生れる。メロンキャベッ人をおきませる。これをきまれる。これをは、生まない。これをは、生まない。これをは、生まない。これをは、生まない。これをは、生まない。これをは、生まない。これをは、まないい。これをは、まない。これをは、まない。これをは、まない。これをは、まない。これをは、まない。これをは、まない。これをは、まないい。これをは、まない。これをは、まない。これをは、まない。これをは、まない。これをは、まない。これをは、まない。これをは、まないい。これをは、まない。これをは、まない。これをは、まない。これをは、まない。これをは、まない。これをは、まない。これをは、まないい。これをは、まない。これをは、まない。これをは、まない。これをは、まない。これをは、まない。これをは、まない。これをは、まないい。これをは、まない。これをは、まない。これをは、まない。これをは、まない。これをは、まない。これをは、まない。これをは、まないい。これをは、まない。これた	酢だし汁 しょう油 純ココア ベーキングパウダー 中濃ソース 水しょう油 ケチャップにしょう カレー粉塩 ベーキングパウダー 塩こしょう 酢.だし汁 しょう油 みりん	お茶切干大根のごはんお茶中華ピラフ	たんぱく質 脂質 食塩相当量 エネルキー たんぱく質 食塩相当量 エネルキー たんぱく質 食塩相当量 エネルキー たんぱく質 ま塩相当量	16.8g 16.2g 1.3g 480kcal 19g 16.4g 1.5g 439kcal 17.3g 12.3g 1.7g 439kcal 17.3g 12.3g	20.1g 19 1.7g 579kcal 22.7g 19.0g 1.9g 620kcal 21.5g 22.8g 1.4g 527kcal 14.0g 14.0g 1.8
13 27	木金	おかひじきのサラダ 味噌汁(生揚げ・えのき茸) トマト  ごはん チリコンカン 小松菜のソテー 味噌汁(じゃがいも・わかめ) メロン  ごはん 魚のポテトフレーク焼き サワークラフト 味噌汁(麩・長ねぎ) 美生柑  ごはん レバーの焼肉 かぼちゃのリヨネーズ 清汁(麩・長ねぎ) 美生柑	牛乳 開口笑 牛乳 そらまめ カステラ 牛乳 りんごジャムサンド	卵・豆乳 生味噌 牛乳 大豚焼肉 味噌 牛乳 キシン ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	油上新粉 黒砂糖 砂糖 はいが精米 油 じゃがいも 小麦粉 白胡麻 はいが精米 マヨドレ.油 マッシュボテトフレーク 数カステラ はいが精米 かまか カステラ はいが精米	おかひじききゅうりトマトホールコーン缶玉ねぎにんにく、生姜ホールトマ参生わかめ、メロンキャベツ人参とも、ませいもない。または、またいにく、生姜生相でいる。またいにく生姜美生相でいる。またいにく生姜美生相	酢だし汁 しょう油 純ココア ベーキングパウダー 中濃ソース 水しょう油 ケチャップにしょう カレー粉塩 ベーキングパウダー 塩こしょう 酢だし汁 しょう油 みりん 塩こしょう	お茶中華ピラフ	たんぱく質 脂質 食塩相当量 エネルキー たんぱく質 食塩相も エネルキー たんぱ、質 食塩相キー たんぱ、質 食塩相キー たんぱ、質 食塩相キー たんぱ、質 食塩相も エネルは、質 質 量 エネルは、質 質 量 エネルば、質 質 した。 にない。 にない。 にない。 にない。 にない。 にない。 にない。 にない	16.8g 16.2g 1.3g 480kcal 19g 16.4g 1.5g 439kcal 17.3g 12.3g 1.7g 439kcal 17.3g 12.3g	20.1g 19 1.7g 579kcal 22.7g 19.0g 1.9g 620kcal 21.5g 22.8g 1.4g 527kcal 20.4g 14.0g
26 13 27	木金	おかひじきのサラダ 味噌汁(生揚げ・えのき茸) トマト  ごはん チリコンカン 小松菜のソテー 味噌汁(じゃがいも・わかめ) メロン  ごはん 魚のポテトフレーク焼き サワークラフト 味噌汁(麩・長ねぎ) 美生柑  ごはん レバーの焼肉 かぼちゃのリヨネーズ 清汁(麩・長ねぎ)	牛乳 開口笑 牛乳 そらまめ カステラ 牛乳 りんごジャムサンド	卵生味噌 牛大豚味卵 牛む味噌 牛カボベー キむ味噌 キャッパー キャッ キャッパー キャッパー キャッパー キャッパー キャッパー キャッパー キャッパー キャッパー キャッパー キャー キャー キャー キャー キャー キャー キャー キャー キャー キャ	油上新粉 黒砂糖 砂糖 はいが精米 油 じゃがいも 小麦粉 白胡麻 はいが精米 マコドレ・油 マッシ砂糖 カステラ はいが精米 カステラ はいが精米 カステラ はいが精米 カステラ	おかひじききゅうりトマトホールコーン缶玉ねぎにんにく生姜ホールトマを生わかツ、人参を生れる。メロンキャベッ人をおきませる。これをきまれる。これをは、生まない。これをは、生まない。これをは、生まない。これをは、生まない。これをは、生まない。これをは、生まない。これをは、まないい。これをは、まない。これをは、まない。これをは、まない。これをは、まない。これをは、まない。これをは、まない。これをは、まないい。これをは、まない。これをは、まない。これをは、まない。これをは、まない。これをは、まない。これをは、まない。これをは、まないい。これをは、まない。これをは、まない。これをは、まない。これをは、まない。これをは、まない。これをは、まない。これをは、まないい。これをは、まない。これをは、まない。これをは、まない。これをは、まない。これをは、まない。これをは、まない。これをは、まないい。これをは、まない。これをは、まない。これをは、まない。これをは、まない。これをは、まない。これをは、まない。これをは、まないい。これをは、まない。これた	酢だし汁 しょう油 純ココア ベーキングパウダー 中濃ソース 水しょう油 ケチャップにしょう カレー粉塩 ベーキングパウダー 塩こしょう 酢だし汁 しょう油 みりん 塩こしょう	お茶切干大根のごはんお茶中華ピラフ	たんぱく質 脂質 食塩相当量 エネルキー たんぱく質 食塩相も エネルキー たんぱ、質 食塩相キー たんぱ、質 食塩相キー たんぱ、質 食塩相キー たんぱ、質 食塩相キー たんぱ、質 食塩相も エネルは、質 質 り した。 に、 に、 に、 に、 に、 に、 に、 に、 に、 に、 に、 に、 に、	16.8g 16.2g 1.3g 480kcal 19g 16.4g 1.5g 439kcal 17.3g 12.3g 1.7g 439kcal 17.3g 12.3g	20.1g 19 1.7g 579kcala 22.7g 19.0g 1.9g 620kcal 21.5g 22.8g 1.4g 527kcal 20.4g 14.0g 1.8 1.8g
26 13 27	木金	おかひじきのサラダ 味噌汁(生揚げ・えのき茸) トマト  ごはん チリコンカン 小松菜のソテー 味噌汁(じゃがいも・わかめ) メロン  ごはん 魚のポテトフレーク焼き サワークラフト 味噌汁(麩・長ねぎ) 美生柑  ごはん レバーの焼肉 かぼちゃのリヨネーズ 清汁(麩・長ねぎ) 美生柑	牛乳 開口笑 牛乳 そらまめ カステラ 牛乳 りんごジャムサンド	卵生味噌 牛大豚味卵 牛む味噌 牛カボベー キむ味噌 キャッパー キャッ キャッパー キャッパー キャッパー キャッパー キャッパー キャッパー キャッパー キャッパー キャッパー キャー キャー キャー キャー キャー キャー キャー キャー キャー キャ	油上新粉 黒砂糖 はいが精米 油 じゃがいも 小砂糖白精米 はいが精米 マコドレ・油 ママッシ砂糖 カステラ はいが精米 カステラ は砂糖・血 が発力 は砂がなりんご がなりんこ 食パン	おかひじききゅうりトマトホールン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	酢だし汁 しょう油 純ココア ベーキングパウダー 中濃ソース 水しょう油 ケチャップにしょう カレー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	お茶中華ピラフ	たんぱく質 脂塩相当量 エネルキー たんぱく質 食塩相も一 たんぱく質 食塩相も一 たんぱく質 食塩相も一 たんぱく質 食塩相も一 たんぱく質 食塩 エネル・ たりに質 食塩 エネル・ にり に り した。 に り した。 に り した。 に り した。 に り した。 した。 した。 した。 した。 した。 した。 した。 した。 した。	16.8g 16.2g 1.3g 480kcal 19g 16.4g 1.5g 439kcal 17.3g 12.3g 1.7g 439kcal 17.3g 12.3g 17.3g	20.1g 19 1.7g 579kcal 22.7g 19.0g 1.9g 620kcal 21.5g 22.8g 1.4g 527kcal 14.0g 1.8 1.8g 578kcal
26 13 27	木金金金	おかひじきのサラダ 味噌汁(生揚げ・えのき茸) トマト  ごはん チリコンカン 小松菜のソテー 味噌汁(じゃがいも・わかめ) メロン  ごはん 魚のポテトフレーク焼き サワークラフト 味噌汁(麩・長ねぎ) 美生柑  ごはん レバーの焼肉 かぼちゃのリヨネーズ 清汁(麩・長ねぎ) 美生柑  ごはん 鶏肉のポテトフレーク焼き	牛乳 開口笑 牛乳 そらまめ カステラ 牛乳 りんごジャムサンド	卵生味噌 牛大豚味卵 牛む味噌 牛カボベー キむ味噌 キャッパー キャッ キャッパー キャッパー キャッパー キャッパー キャッパー キャッパー キャッパー キャッパー キャッパー キャー キャー キャー キャー キャー キャー キャー キャー キャー キャ	油上新粉 黒砂糖 砂糖 はいが精米 油 じゃがいも 小麦粉 白胡麻 はいが精米 マヨドレ・油 マッシ砂糖 カステラ はいが精米 がター はいが精米 は砂糖・ロご は砂糖・ロご はいが精米 はかが、油 はいが精米	おかひじききゅうりトマトホールン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	酢だし汁 しょう油 純ココア ベーキングパウダー 中濃ソース 水しょう油 ケチャップにしょう カレーキングパウダー 塩 エこしよう 酢だし汁 しょう油 みりん よこし汁 塩 こしょう	お茶切干大根のごはんお茶中華ピラフお茶中華ピラフ	たんぱく質 脂塩相当量 エネルキー たんぱく質 食塩相も一 たんぱく質 食塩相も一 たんぱく質 食塩相も一 たんぱく質 食塩相も一 たんぱく質 食塩 エネル・ たりに質 食塩 エネル・ にり に り した。 に り した。 に り した。 に り した。 に り した。 した。 した。 した。 した。 した。 した。 した。 した。 した。	16.8g 16.2g 1.3g 480kcal 19g 16.4g 1.5g 439kcal 17.3g 12.3g 1.7g 439kcal 17.3g 12.3g 1.7g	20.1g 19 1.7g 579kcal 22.7g 19.0g 1.9g 620kcal 21.5g 22.8g 1.4g 527kcal 14.0g 1.8 1.8g 578kcal 21.5g
26 13 27 14	木金金金	おかひじきのサラダ 味噌汁(生揚げ・えのき茸) トマト  ごはん チリコンカン 小松菜のソテー 味噌汁(じゃがいも・わかめ) メロン  ごはん 魚のポテトフレーク焼き サワークラフト 味噌汁(麩・長ねぎ) 美生柑  ごはん レバーの焼肉 かぼちゃのリヨネーズ 清汁(麩・長ねぎ) 美生柑  ごはん	牛乳 開口笑 牛乳 そらまめ カステラ 牛乳 りんごジャムサンド 牛乳 カップヨーグルト	卵生味噌 牛大豚焼噌 牛大豚焼噌 ・ 中乳 ・ 大豚・ ・ 中乳 ・ 中部 ・ 中 ・ 中 ・ 中 ・ 中 ・ 中 ・ 中 ・ 中 ・ 中	油上新粉 黒砂糖 砂糖 はいが精米 油 じゃがいも 小麦糖 白精米 マコドレ・油 ママッ砂糖 カステラ はいが精米 カステラ は砂糖 ー ご は砂糖・ は砂糖・ は砂糖・ は砂糖・ はいが精米 カステラ はいが精米 はいが精米 はいが精米 はいが精米 はいが精米 はいが精米	おかひじききゅうりトマトホールン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	酢だし汁 しょう油 純ココア ベーキングパウダー 中濃ソース 水しょう油 ケチャップにしょう カレーキングパウダー 塩 エこしよう 酢だし汁 しょう油 みりん よこし汁 塩 こしょう	お茶切干大根のごはんお茶中華ピラフお茶中華ピラフ	たんぱく質 鬼塩相相・ たんぱく質 鬼塩相も・ たんぱく質 鬼塩相も・ たんぱく質 鬼塩相も・ たんぱり質 ま塩れした。 脂塩相も・ たんぱり質 ま塩れした。 には、 には、 には、 には、 には、 には、 には、 には、	16.8g 16.2g 1.3g 480kcal 19g 16.4g 1.5g 439kcal 17.3g 12.3g 1.7g 439kcal 17.3g 12.3g 1.7g 467kcal 17.3g 12.3g	20.1g 19 1.7g 579kcal 22.7g 19.0g 1.9g 620kcal 21.5g 22.8g 1.4g 527kcal 14.0g 1.8g 578kcal 21.5g 22.8g 22.8g