

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
日付	1日	2日	3日	4日	5日
昼食	ごはん 豚ひきのみそ炒め だいこんとツナの和え物 ☆ずまし汁 バナナ	ごはん さばの野菜あんかけ ブロッコリーとにんじんのひじき炒め ☆みそ汁 マスカットゼリー	鶏とごぼうの味噌パスタ 青のりポテト コンソメスープ(だいこん・ベーコン) バナナ	ごはん 家常豆腐(鶏ひき) たけのことピーマンの炒め物 ☆中華スープ オレンジ	ごはん 家常豆腐(鶏ひき) たけのことピーマンの炒め物 ☆中華スープ バナナ
午後おやつ	牛乳 焼きうどん(鶏もも)	牛乳 豆乳チーズホットケーキ	牛乳 炊き込みご飯	牛乳 グレープゼリー ビスケット	
日付	7日	8日	9日	10日	11日
昼食	ごはん かれいの照り焼き ひじきと高野豆腐の煮物(グリーンピース) ☆みそ汁 バナナ	チキンカレー(ルー) ほうれん草ともやしのごま和え コンソメスープ(えのき・コーン) マスカットゼリー	食パン チキンチャップ キャベツとにんじんのツナサラダ 豆乳ポタージュ(こまつな・玉ねぎ) オレンジ	ごはん さわらの竜田揚げ チンゲン菜とにんじんの納豆和え ☆みそ汁 オレンジ	ごはん 家常豆腐(鶏ひき) たけのことピーマンの炒め物 ☆中華スープ バナナ
午後おやつ	牛乳 鶏そぼろごはん	牛乳 フライドポテト(しお)	牛乳 チャーハン(ベーコン)	牛乳 おこのみ焼き	牛乳 グレープゼリー ビスケット
日付	14日	15日	16日	17日	18日
昼食	ごはん 鶏もものカレームニエル キャベツのコーン和え ☆ずまし汁 オレンジ	ごはん 豚ひきのみそ炒め だいこんとツナの和え物 ☆ずまし汁 バナナ	ごはん さばの野菜あんかけ ブロッコリーとにんじんのひじき炒め ☆みそ汁 マスカットゼリー	鶏とごぼうの味噌パスタ 青のりポテト コンソメスープ(だいこん・ベーコン) バナナ	たけのご飯 豚ひきとこまつなの甘辛炒め にんじんとえのきのお浸し ☆みそ汁 オレンジ
午後おやつ	牛乳 豆乳マフィン	牛乳 焼きうどん(鶏もも)	牛乳 豆乳チーズホットケーキ	牛乳 炊き込みご飯	牛乳 ジャムサンド(いちご)
日付	21日	22日	23日	24日	25日
昼食	ごはん かれいの照り焼き ひじきと高野豆腐の煮物(グリーンピース) ☆みそ汁 バナナ	チキンカレー(ルー) ほうれん草ともやしのごま和え コンソメスープ(えのき・コーン) マスカットゼリー	食パン チキンチャップ キャベツとにんじんのツナサラダ 豆乳ポタージュ(こまつな・玉ねぎ) オレンジ	ごはん さわらの竜田揚げ チンゲン菜とにんじんの納豆和え ☆みそ汁 オレンジ	ピピン丼 チャプチェ(ハム) ミョウクク(わかめ・コーン) マスカットゼリー
午後おやつ	牛乳 鶏そぼろごはん	牛乳 フライドポテト(しお)	牛乳 チャーハン(ベーコン)	牛乳 おこのみ焼き	牛乳 豆乳バナナケーキ
日付	28日	29日	30日		
昼食	ごはん 鶏もものカレームニエル キャベツのコーン和え ☆ずまし汁 オレンジ	昭和の日	ごはん さばの野菜あんかけ ブロッコリーとにんじんのひじき炒め ☆みそ汁 マスカットゼリー		
午後おやつ	牛乳 豆乳マフィン		牛乳 豆乳チーズホットケーキ		

※都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

『 朝ごはんを食べましょう 』

- ～朝食は体にプラスなことばかりです～
- ・体温を上げることで体が活動的に
 - ・血糖値を上げることで脳にエネルギーを
 - ・噛むことで、脳が目覚める
 - ・1日の食品数が増える
 - ・胃腸が活発になり、便秘解消に



2025年4月 献立表

★ 日にちが順番ではないため、確認をお願いします ★

ばんだ組
こあら組
きりん組

銀の鈴保育園

日	曜	献立名		アレルギー	あか	黄	みどり	調味料	栄養価	
		昼食	午後おやつ		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	15	火	ごはん			米			エネルギー：536kcal たんぱく質：24.5g 脂質：17.8g 炭水化物：74.8g カルシウム：188mg 食塩相当量：1.9g	
			豚ひきのみそ炒め	豚肉・大豆・小麦・大豆	豚ひき肉★米みそ(淡色辛みそ)★	砂糖・油	たまねぎ・にんじん	しょうゆ★		
			だいこんとツナの和え物		ツナ水煮缶	油	だいこん・きゅうり	酢・食塩		
			☆すまし汁	小麦・大豆	かつお節	水	ほうれんそう・なめこ	昆布だし・食塩・しょうゆ★		
			バナナ	バナナ			バナナ★			
			牛乳	牛乳	牛乳★					
			焼きうどん(鶏もも)	鶏肉・小麦・大豆・りんご	鶏もも肉★削り節	干しうどん★油	キャベツ・たまねぎ・にんじん	中濃ソース★		
2	16	30	水	ごはん		米			エネルギー：551kcal たんぱく質：21.9g 脂質：18.2g 炭水化物：81.7g カルシウム：244mg 食塩相当量：1.8g	
				さばの野菜あんかけ	さば・乳・小麦・大豆	さば★	油・砂糖・片栗粉・水	たまねぎ・にんじん		かつおだし汁★食塩・しょうゆ★
				ブロッコリーとにんじんのひじき炒め	小麦・大豆		油	冷凍ブロッコリー・にんじん・ひじき		食塩・しょうゆ★
				☆みそ汁	大豆・乳	米みそ(淡色辛みそ)★	水	えのきたけ・チンゲンサイ		かつおだし汁★昆布だし汁
				マスカットゼリー			マスカットゼリー			
				牛乳	牛乳	牛乳★				
			豆乳チーズホットケーキ	乳・大豆・小麦	粉チーズ★調整豆乳★	ホットケーキ粉★油				
3	17	木	鶏とごぼうの味噌パスタ	鶏肉・大豆・小麦・小麦・大豆	鶏もも肉★米みそ(淡色辛みそ)★	スパゲッティ★油・水・砂糖・片栗粉・水	たまねぎ・にんじん・ごぼう	みりん・しょうゆ★	エネルギー：532kcal たんぱく質：23.5g 脂質：14.1g 炭水化物：84.7g カルシウム：182mg 食塩相当量：1.7g	
			青のりポテト	ごま		じゃがいも・ごま油★	あおのり	食塩		
			コンソメスープ(だいこん・ベーコン)	豚肉・鶏肉	ベーコン★	水	だいこん	コンソメ★食塩		
			バナナ	バナナ			バナナ★			
			牛乳	牛乳	牛乳★					
						炊き込みご飯	大豆・小麦・大豆	油揚げ★ツナ水煮缶		米・油・砂糖
4		金	ごはん		米				エネルギー：530kcal たんぱく質：18.9g 脂質：18.7g 炭水化物：76.8g カルシウム：290mg 食塩相当量：1.0g	
			家常豆腐(鶏ひき)	大豆・鶏肉・大豆・小麦・大豆	生揚げ★鶏ひき肉★米みそ(淡色辛みそ)★	油・砂糖・片栗粉・水	ねぎ・にんじん	しょうゆ★酒		
			たけのこビーマンの炒め物	ごま・小麦・大豆		ごま油★砂糖	たけのこ(水煮)ビーマン	しょうゆ★みりん		
			☆中華スープ	ごま・鶏肉・小麦・大豆		ごま油★水	キャベツ・コーン	鶏がらスープ★しょうゆ★食塩		
			オレンジ	オレンジ			オレンジ★			
			牛乳	牛乳	牛乳★					
			グレープゼリー			砂糖	ぶどうジュース・粉かんでん			
			ビスケット	小麦		ビスケット★				
7	21	月	ごはん		米				エネルギー：527kcal たんぱく質：23.2g 脂質：11.3g 炭水化物：87.2g カルシウム：209mg 食塩相当量：1.2g	
			かれのい照り焼き	小麦・大豆	かれのい			しょうゆ★酒・みりん		
			ひじきと高野豆腐の煮物(グリーンピース)	大豆・乳・小麦・大豆	高野豆腐★	油・砂糖	ひじき・にんじん・グリーンピース	かつおだし汁★しょうゆ★		
			☆みそ汁	大豆・乳	米みそ(淡色辛みそ)★	水	たまねぎ・南瓜	かつおだし汁★昆布だし汁		
			バナナ	バナナ			バナナ★			
			牛乳	牛乳	牛乳★					
			鶏そぼろごはん	鶏肉・大豆	鶏ひき肉★米みそ(淡色辛みそ)★	米・砂糖・油	葉ねぎ			
8	22	火	チキンカレー(ルー)	鶏肉	鶏むね★	米・じゃがいも・油・水・カレールー	たまねぎ・にんじん・おろしにんにく・トマトピューレー		エネルギー：574kcal たんぱく質：17.8g 脂質：18.2g 炭水化物：90.8g カルシウム：193mg 食塩相当量：0.6g	
			ほうれん草ともやしのごま和え	ごま・小麦・大豆		白いりごま★	ほうれん草・もやし	しょうゆ★		
			コンソメスープ(えのき・コーン)	鶏肉		水	えのきたけ・コーン	コンソメ★食塩		
			マスカットゼリー			マスカットゼリー				
			牛乳	牛乳	牛乳★					
						フライドポテト(しお)				フライドポテト・油
9	23	水	食パン	小麦・乳		食パン★			エネルギー：515kcal たんぱく質：23.8g 脂質：16.6g 炭水化物：73.3g カルシウム：228mg 食塩相当量：2.1g	
			チキンチャップ	鶏肉・大豆・りんご・小麦・大豆	鶏もも肉★	片栗粉・油・水	たまねぎ	食塩・ケチャップ・中濃ソース★しょうゆ★酒		
			キャベツとにんじんのツナサラダ	小麦・大豆	ツナ水煮缶	砂糖・油	キャベツ・にんじん	酢・しょうゆ★		
			豆乳ポタージュ(こまつな・玉ねぎ)	大豆・鶏肉	調整豆乳★	水	たまねぎ・こまつな・クリーム・コーン	コンソメ★食塩		
			オレンジ	オレンジ			オレンジ★			
			牛乳	牛乳	牛乳★					
			チャーハン(ベーコン)	豚肉・牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン	ベーコン★	米・油	たまねぎ・にんじん	中華だしの素★食塩		

2025年4月 献立表

ぱんだ組
こあら組
きりん組

★ 日にちが順番ではないため、確認をお願いします ★

銀の鈴保育園

日	曜	献立名	アレルゲン	あか	黄	みどり	調味料	栄養価	
		昼食 午後おやつ		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			
10	24	木	ごはん			米			
			さわらの竜田揚げ	小麦・大豆	さわら	片栗粉・油	おろししょうが	しょうゆ★・みりん・酒	エネルギー：522kcal たんぱく質：23.1g 脂質：16.5g 炭水化物：75.0g カルシウム：284mg 食塩相当量：3.4g
			チンゲン菜とにんじんの納豆和え	大豆・小麦・大豆	挽きわり納豆★		チンゲンサイ・にんじん	しょうゆ★	
			☆みそ汁	大豆・乳	米みそ(淡色辛みそ)★	水	ごぼう・カットわかめ	かつおだし汁★・昆布だし汁	
			オレンジ	オレンジ			オレンジ★		
			牛乳	乳	牛乳★				
			おこのみ焼き	豚肉・小麦・大豆・りんご	豚肉(もも)★・削り節	小麦粉★・油	キャベツ・コーン	中濃ソース★	
11	金	金	ごはん			米			
			家常豆腐(鶏ひき)	大豆・鶏肉・大豆・小麦・大豆	生揚げ★・鶏ひき肉★・米みそ(淡色辛みそ)★	油・砂糖・片栗粉・水	ねぎ・にんじん	しょうゆ★・酒	エネルギー：552kcal たんぱく質：18.9g 脂質：18.8g 炭水化物：82.4g カルシウム：285mg 食塩相当量：1.0g
			たけのこピーマンの炒め物	ごま・小麦・大豆		ごま油★・砂糖	たけのこ(水煮)・ピーマン	しょうゆ★・みりん	
			☆中華スープ	ごま・鶏肉・小麦・大豆		ごま油★・水	カットキャベツ・コーン	鶏がらスープ★・しょうゆ★・食塩	
			バナナ	バナナ			バナナ★		
			牛乳	乳	牛乳★				
			グレープゼリー			砂糖	ぶどうジュース・粉かんてん		
ビスケット	小麦		ビスケット★						
14	28	月	ごはん			米			
			鶏もものカレームニエル	鶏肉・小麦	鶏もも肉★	小麦粉★・油		食塩・カレー粉	エネルギー：518kcal たんぱく質：20.6g 脂質：15.1g 炭水化物：79.9g カルシウム：194mg 食塩相当量：1.2g
			キャベツのコーンとえのき	小麦・大豆		砂糖・油	キャベツ・にんじん・コーン	食塩・酢・しょうゆ★	
			☆すまし汁	小麦・大豆	なると・かつお節	水	南瓜	昆布だし汁・食塩・しょうゆ★	
			オレンジ	オレンジ			オレンジ★		
			牛乳	乳	牛乳★				
			豆乳マフィン	大豆・小麦	調整豆乳★	ホットケーキ粉★・油・砂糖			
18	金	金	たけのこご飯	乳・小麦・大豆		米・砂糖	たけのこ(水煮)	かつおだし汁★・しょうゆ★・酒	
			豚ひきとこまつなの甘辛炒め	豚肉・小麦・大豆	豚ひき肉★	砂糖・油	こまつな	しょうゆ★・酒	
			にんじんとえのきのお浸し	小麦・大豆			にんじん・えのきたけ	しょうゆ★	
			☆みそ汁	大豆・大豆・乳	油揚げ★・米みそ(淡色辛みそ)★	水	キャベツ	かつおだし汁★・昆布だし汁	
			オレンジ	オレンジ			オレンジ★		
			牛乳	乳	牛乳★				
			ジャムサンド(いちご)	小麦・乳		食パン★・いちごジャム			
25	金	金	ピピンパ丼	豚肉・小麦・大豆	豚ひき肉★	米・油・砂糖	だいこん・にんじん・こまつな	しょうゆ★・みりん・酒	エネルギー：584kcal たんぱく質：18.2g 脂質：17.8g 炭水化物：91.9g カルシウム：242mg 食塩相当量：2.1g
			チャプチェ(ハム)	豚肉・ごま・小麦・大豆	ハム★	はるさめ・砂糖・油・白いりごま★	おろししょうが・おろしにんにく・パプリカ(赤)・たまねぎ	しょうゆ★	
			ミヨック(わかめ・コーン)	牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン・小麦・大豆		水	カットわかめ・コーン	中華だし(素)★・食塩・しょうゆ★	
			マスカットゼリー			マスカットゼリー			
			牛乳	乳	牛乳★				
			豆乳バナナケーキ	大豆・小麦・バナナ	調整豆乳★	砂糖・油・小麦粉★	バナナ★	食塩・ベーキングパウダー	

※都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

		目標値	月平均値
Ene.(エネルギー)	520kcal	540kcal	
P(タンパク)	20.8g	21.4g	
F(脂質)	14.4g	16.7g	
C(炭水化物)	76.7g	81.7g	
Ca(カルシウム)	240mg	231mg	
食塩相当量	1.4g	1.6g	

2025年04月 献立表

★日にちが順番ではないため、確認をお願いします

銀の鈴保育園

ひよこ組
うさぎ組

日	曜	献立名		アレルゲン	あか	黄	みどり	調味料	栄養価	
		午前おやつ	昼食	午後おやつ	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	15	火	赤ちゃんせんべい			赤ちゃんせんべい				エネルギー：429kcal たんぱく質：19.6g 脂質：14.0g 炭水化物：59.8g カルシウム：151mg 食塩相当量：1.7g
			ごはん			米				
			豚ひきのみそ炒め	豚肉・大豆・小麦・大豆	豚ひき肉★米みそ(淡色辛みそ)★	砂糖・油	たまねぎ・にんじん	しょうゆ★		
			だいこんとツナの和え物		ツナ水煮缶	油	だいこん・きゅうり	酢・食塩		
			☆すまし汁	小麦・大豆	かつお節	水	ほうれんそう・なめこ	昆布だし汁・食塩・しょうゆ★		
			バナナ	バナナ			バナナ★			
			牛乳	牛乳	牛乳★					
2	16	30	水	焼きうどん(鶏もも)	鶏肉・小麦・大豆・りんご	鶏もも肉★削り節	干しうどん★油	キャベツ・たまねぎ・にんじん	中濃ソース★	
				牛乳	乳	牛乳★				
				ごはん			米			
				さばの野菜あんかけ	さば・乳・小麦・大豆	さば★	油・砂糖・片栗粉・水	たまねぎ・にんじん	かつおだし汁★食塩・しょうゆ★	
				ブロッコリーとにんじんのひじき炒め	小麦・大豆		油	冷凍ブロッコリー・にんじん・ひじき	食塩・しょうゆ★	
				☆みそ汁	大豆・乳	米みそ(淡色辛みそ)★	水	えのきたけ・チンゲンサイ	かつおだし汁★昆布だし汁	
				マスカットゼリー			マスカットゼリー			
牛乳	乳	牛乳★								
豆乳チーズホットケーキ	乳・大豆・小麦	粉チーズ★調整豆乳★	ホットケーキ粉★油							
3	17	木	赤ちゃんせんべい			赤ちゃんせんべい				エネルギー：426kcal たんぱく質：18.9g 脂質：11.2g 炭水化物：67.7g カルシウム：145mg 食塩相当量：1.4g
			鶏とごぼうの味噌パスタ	鶏肉・大豆・小麦・小麦・大豆	鶏もも肉★米みそ(淡色辛みそ)★	スパゲッティ★油・水・砂糖・片栗粉・水	たまねぎ・にんじん・ごぼう	みりん・しょうゆ★		
			青のりポテト	ごま		じゃがいも・ごま油★	あおのり	食塩		
			コンソメスープ(だいこん・ベーコン)	豚肉・鶏肉	ベーコン★	水	だいこん	コンソメ★食塩		
			バナナ	バナナ			バナナ★			
			牛乳	乳	牛乳★					
			炊き込みご飯	大豆・小麦・大豆	油揚げ★ツナ水煮缶	米・油・砂糖	ひじき・にんじん	食塩・しょうゆ★酒		
4		金	牛乳	乳	牛乳★					エネルギー：484kcal たんぱく質：18.3g 脂質：18.7g 炭水化物：66.2g カルシウム：340mg 食塩相当量：0.9g
			ごはん			米				
			家常豆腐(鶏ひき)	大豆・鶏肉・大豆・小麦・大豆	生揚げ★鶏ひき肉★米みそ(淡色辛みそ)★	油・砂糖・片栗粉・水	ねぎ・にんじん	しょうゆ★酒		
			たけのことピーマンの炒め物	ごま・小麦・大豆		ごま油★砂糖	たけのこ(水煮)・ピーマン	しょうゆ★みりん		
			☆中華スープ	ごま・鶏肉・小麦・大豆		ごま油★水	キャベツ・コーン	鶏がらスープ★しょうゆ★食塩		
			オレンジ	オレンジ			オレンジ★			
			牛乳	乳	牛乳★					
7	21	月	グレーゼリー			砂糖	ぶどうジュース・粉かんてん			エネルギー：482kcal たんぱく質：22.0g 脂質：12.6g 炭水化物：74.5g カルシウム：278mg 食塩相当量：1.1g
			ビスケット	小麦		ビスケット★				
			牛乳	乳	牛乳★					
			ごはん			米				
			かれのいの照り焼き	小麦・大豆	かれい			しょうゆ★酒・みりん		
			ひじきと高野豆腐の煮物(グリーンピース)	大豆・乳・小麦・大豆	高野豆腐★	油・砂糖	ひじき・にんじん・グリーンピース	かつおだし汁★しょうゆ★		
			☆みそ汁	大豆・乳	米みそ(淡色辛みそ)★	水	たまねぎ・南瓜	かつおだし汁★昆布だし汁		
バナナ	バナナ			バナナ★						
8	22	火	牛乳	乳	牛乳★					エネルギー：461kcal たんぱく質：14.3g 脂質：14.5g 炭水化物：72.3g カルシウム：154mg 食塩相当量：0.6g
			鶏そぼろごはん	鶏肉・大豆	鶏ひき肉★米みそ(淡色辛みそ)★	米・砂糖・油	葉ねぎ			
			赤ちゃんせんべい			赤ちゃんせんべい				
			チキンカレー(ルー)	鶏肉	鶏むね★	米・じゃがいも・油・水・カレールー	たまねぎ・にんじん・おろしにんにく・トマトピューレー			
			ほうれん草ともやしのごま和え	ごま・小麦・大豆		白いりごま★	ほうれん草・もやし	しょうゆ★		
			コンソメスープ(えのき・コーン)	鶏肉		水	えのきたけ・コーン	コンソメ★食塩		
			マスカットゼリー			マスカットゼリー				
フライドポテト(しお)			フライドポテト・油		食塩					

2025年04月 献立表

★日にちが順番ではないため、確認をお願いします

銀の鈴保育園 ひよこ組 うさぎ組

日	曜	献立名		アレルギー	あか	黄	みどり	調味料	栄養価
		午前おやつ	昼食	午後おやつ	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		
9	23	水	牛乳	乳	牛乳★				エネルギー：474kcal たんぱく質：22.2g 脂質：16.9g 炭水化物：63.9g カルシウム：293mg 食塩相当量：1.8g
			食パン	小麦・乳		食パン★			
			チキンチャップ	鶏肉・大豆・りんご・小麦・大豆	鶏もも肉★	片栗粉・油・水	たまねぎ	食塩・ケチャップ・中濃ソース★・しょうゆ★・酒	
			キャベツとにんじんのツナサラダ	小麦・大豆	ツナ水煮缶	砂糖・油	キャベツ・にんじん	酢・しょうゆ★	
			豆乳ポタージュ(こまつな・玉ねぎ)	大豆・鶏肉	調整豆乳★	水	たまねぎ・こまつな・クリームコーン	コンソメ★・食塩	
			オレンジ	オレンジ			オレンジ★		
			チャーハン(ベーコン)	豚肉・牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン	ベーコン★	米・油	たまねぎ・にんじん	中華だしの素★・食塩	
10	24	木	赤ちゃんせんべい			赤ちゃんせんべい			エネルギー：418kcal たんぱく質：18.4g 脂質：13.2g 炭水化物：60.0g カルシウム：226mg 食塩相当量：2.6g
			ごはん			米			
			さわらの竜田揚げ	小麦・大豆	さわら	片栗粉・油	おろししょうが	しょうゆ★・みりん・酒	
			チンゲン菜とにんじんの納豆和え	大豆・小麦・大豆	挽きわり納豆★		チンゲンサイ・にんじん	しょうゆ★	
			☆みそ汁	大豆・乳	みそ(淡色辛みそ)★	水	ごぼう・カットわかめ	かつおだし汁★・昆布だし汁	
			オレンジ	オレンジ			オレンジ★		
			牛乳	乳	牛乳★				
11	金	金	牛乳	乳	牛乳★				エネルギー：502kcal たんぱく質：18.4g 脂質：18.8g 炭水化物：70.7g カルシウム：336mg 食塩相当量：0.9g
			ごはん			米			
			家常豆腐(鶏ひき)	大豆・鶏肉・大豆・小麦・大豆	生揚げ★・鶏ひき肉★・みそ(淡色辛みそ)★	油・砂糖・片栗粉・水	ねぎ・にんじん	しょうゆ★・酒	
			たけのこビーマンの炒め物	ごま・小麦・大豆		ごま油★・砂糖	たけのこ(水煮)・ビーマン	しょうゆ★・みりん	
			☆中華スープ	ごま・鶏肉・小麦・大豆		ごま油★・水	カットキャベツ・コーン	鶏がらスープ★・しょうゆ★・食塩	
			バナナ	バナナ			バナナ★		
			牛乳	乳	牛乳★				
14	28	月	牛乳	乳	牛乳★				エネルギー：478kcal たんぱく質：19.8g 脂質：15.8g 炭水化物：68.8g カルシウム：266mg 食塩相当量：1.2g
			ごはん			米			
			鶏もものカレーニエル	鶏肉・小麦	鶏もも肉★	小麦粉★・油		食塩・カレー粉	
			キャベツのコーン和え	小麦・大豆		砂糖・油	キャベツ・にんじん・コーン	食塩・酢・しょうゆ★	
			☆すまし汁	小麦・大豆	なるとかつお節	水	南瓜	昆布だし汁・食塩・しょうゆ★	
			オレンジ	オレンジ			オレンジ★		
			牛乳	乳	牛乳★				
18	金	金	牛乳	乳	牛乳★				エネルギー：497kcal たんぱく質：20.9g 脂質：17.1g 炭水化物：70.8g カルシウム：300mg 食塩相当量：1.4g
			たけのこご飯	乳・小麦・大豆		米・砂糖	たけのこ(水煮)	かつおだし汁★・しょうゆ★・酒	
			豚ひきとこまつなの甘辛炒め	豚肉・小麦・大豆	豚ひき肉★	砂糖・油	こまつな	しょうゆ★・酒	
			にんじんとえのきのお浸し	小麦・大豆			にんじん・えのきたけ	しょうゆ★	
			☆みそ汁	大豆・大豆・乳	油揚げ★・みそ(淡色辛みそ)★	水	キャベツ	かつおだし汁★・昆布だし汁	
			オレンジ	オレンジ			オレンジ★		
			牛乳	乳	牛乳★				
25	金	金	牛乳	乳	牛乳★				エネルギー：518kcal たんぱく質：17.6g 脂質：17.7g 炭水化物：75.1g カルシウム：303mg 食塩相当量：1.7g
			ビビンバ丼	豚肉・小麦・大豆	豚ひき肉★	米・油・砂糖	だいこん・にんじん・こまつな	しょうゆ★・みりん・酒	
			チャプチェ(ハム)	豚肉・ごま・小麦・大豆	ハム★	はるさめ・砂糖・油・白いりごま★	おろししょうが・おろしにんにく・パプリカ(赤)・たまねぎ	しょうゆ★	
			ミヨックク(わかめ・コーン)	牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン・小麦・大豆		水	カットわかめ・コーン	中華だしの素★・食塩・しょうゆ★	
			マスカットゼリー			マスカットゼリー			
			牛乳	乳	牛乳★				
			豆乳バナナケーキ	大豆・小麦・バナナ	調整豆乳★	砂糖・油・小麦粉★	バナナ★	食塩・ベーキングパウダー	

		目標値	月平均値
Ene.(エネルギー)	475kcal	472kcal	
P(タンパク)	19.0g	19.3g	
F(脂質)	13.2g	15.7g	
C(炭水化物)	70.1g	68.3g	
Ca(カルシウム)	225mg	258mg	
食塩相当量	1.5g	1.4g	