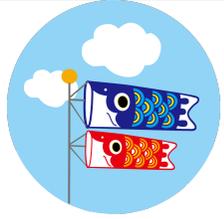


	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
日付				1日	2日
昼食	 <p style="text-align: center;">旬の食材『たけのこ』</p> <p>たけのこが土から顔をのぞかせる時期になりました。たけのこには食物繊維やたんぱく質が多く含まれています。 たけのこご飯、煮物、すまし汁など給食でも出ますので、旬の味をぜひ味わってください。</p> 			ごはん 鶏のトマト缶煮込み ほうれん草のツナ炒め すまし汁(ねぎ・にんじん) バナナ	わんぱくハヤシライス キャベツとちくわのサラダ コンソメスープ(だいこん・わかめ) オレンジ
午後おやつ				牛乳 春野菜マカロニ Pasta	牛乳 ちまき風ごはん
日付	5日	6日	7日	8日	9日
昼食	こどもの日		振替休日		ごはん さばのみそ煮 チンゲン菜とにんじんの和え物 すまし汁(だいこん・じゃがいも) オレンジ
午後おやつ			ごはん 豚のしょうが焼き たけのこにんじんの炒め物 みそ汁(ごぼう・わかめ) マスカットゼリー	ほうれん草のクリーム Pasta 3色サラダ(ドレッシング) コンソメスープ(えのき・にんじん) バナナ	牛乳 ツナマヨトースト
日付	12日	13日	14日	15日	16日
昼食	ごはん 鮭のフライ なすの甘辛炒め すまし汁(しめじ・チンゲン菜) オレンジ	鶏うどん 野菜と生揚げの煮物 ブロッコリーのごま和え マスカットゼリー	食パン タンドリーポーク かぼちゃのピースサラダ ミネストローネ(キャベツ・ベーコン) オレンジ	ごはん 鶏のトマト缶煮込み ほうれん草のツナ炒め すまし汁(ねぎ・にんじん) バナナ	カラフル炊き込みごはん 鶏ももの照り焼き 3色野菜のカレーマリネ みそ汁(チンゲン菜・油揚げ) 鉄分ヨーグルト
午後おやつ	牛乳 コーンラーメン(中華)	牛乳 切干入りごはん	牛乳 納豆チャーハン	牛乳 春野菜マカロニ Pasta	牛乳 豆乳キャロットケーキ
日付	19日	20日	21日	22日	23日
昼食	ひじきごはん さわらの西京焼き カラフル炒め すまし汁(キャベツ・なると) オレンジ	ごはん 鶏ひきの甘辛炒め(かぼちゃ) 高野豆腐とひじきのマヨサラダ みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) バナナ	ごはん 豚のしょうが焼き たけのこにんじんの炒め物 みそ汁(ごぼう・わかめ) マスカットゼリー	ほうれん草のクリーム Pasta 3色サラダ(ドレッシング) コンソメスープ(えのき・にんじん) バナナ	ごはん さばのみそ煮 チンゲン菜とにんじんの和え物 すまし汁(だいこん・じゃがいも) オレンジ
午後おやつ	牛乳 にんじんポッキー	牛乳 豆乳サブレ	牛乳 マカロニきなこ	牛乳 きつねにぎり	牛乳 ツナマヨトースト
日付	26日	27日	28日	29日	30日
昼食	ごはん 鮭のフライ なすの甘辛炒め すまし汁(しめじ・チンゲン菜) オレンジ	鶏うどん 野菜と生揚げの煮物 ブロッコリーのごま和え マスカットゼリー	食パン タンドリーポーク かぼちゃのピースサラダ ミネストローネ(キャベツ・ベーコン) オレンジ	ごはん 鶏のトマト缶煮込み ほうれん草のツナ炒め すまし汁(ねぎ・にんじん) バナナ	ごはん 炒り豆腐(鶏ひき) チンゲン菜のナムル みそ汁(だいこん・ごぼう) オレンジ
午後おやつ	牛乳 コーンラーメン(味噌)	牛乳 切干入りごはん	牛乳 納豆チャーハン	牛乳 春野菜マカロニ Pasta	牛乳 豆乳にんじんドーナツ

※ 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

2025年05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

銀の給保育園

3歳未満

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			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			
		午後おやつ								
1	木	赤ちゃんせんべい				赤ちゃんせんべい			エネルギー： 679kcal たんぱく質：31.5g 脂質：15.4g 炭水化物：108.6g カルシウム：178mg 食塩相当量：2.0g	
		ごはん				米				
		鶏のトマト缶煮込み		鶏肉_鶏肉_小麦_大豆	鶏もも肉★	油_砂糖	えのきたけ_たまねぎ_トマト缶	コンソメ★_しょうゆ★_酒		
		ほうれん草のツナ炒め		小麦_大豆	ツナ水煮缶	油	ほうれん草	しょうゆ★		
		すまし汁(ねぎ・にんじん)		乳_小麦_大豆			ねぎ_にんじん	かつおだし汁★_食塩_しょうゆ★		
		バナナ		バナナ			バナナ★			
		ごはん				米				
		鶏のトマト缶煮込み		鶏肉_鶏肉_小麦_大豆	鶏もも肉★	油_砂糖	えのきたけ_たまねぎ_トマト缶	コンソメ★_しょうゆ★_酒		
		ほうれん草のツナ炒め		小麦_大豆	ツナ水煮缶	油	ほうれん草	しょうゆ★		
		すまし汁(ねぎ・にんじん)		乳_小麦_大豆			ねぎ_にんじん	かつおだし汁★_食塩_しょうゆ★		
2	金	牛乳		乳	牛乳★				エネルギー： 947kcal たんぱく質：32.0g 脂質：29.2g 炭水化物：146.0g カルシウム：404mg 食塩相当量：2.1g	
		わんぱくハヤシライス		豚肉_小麦_鶏肉_小麦_大豆	豚肉(もも)★	米_油_油_小麦粉★_砂糖	たまねぎ_しめじ_グリーンピース_にんにく_グリーンピース	コンソメ★_ケチャップ_しょうゆ★_ケチャップ		
		キャベツとちくわのサラダ		大豆_ごま_小麦_大豆	竹輪★	ごま油★	キャベツ_にんじん	食塩_酢_しょうゆ★		
		コンソメスープ(だいこん・わかめ)		鶏肉			だいこん_カットわかめ	コンソメ★_食塩		
		わんぱくハヤシライス		豚肉_小麦_鶏肉_小麦_大豆	豚肉(もも)★	米_油_油_アレルゲン対応ルウ_砂糖	たまねぎ_しめじ_グリーンピース_にんにく_グリーンピース	コンソメ★_ケチャップ_しょうゆ★_ケチャップ		
		キャベツとちくわのサラダ		大豆_ごま_小麦_大豆	竹輪★	ごま油★	キャベツ_にんじん	食塩_酢_しょうゆ★		
		コンソメスープ(だいこん・わかめ)		鶏肉			だいこん_カットわかめ	コンソメ★_食塩		
		オレンジ		オレンジ			オレンジ★			
		牛乳		乳	牛乳★					
		ちまき風ごはん		ごま_牛肉_鶏肉_豚肉_ゼラチン_小麦_大豆		米_ごま油★	たけのこ(水煮)_にんじん	中華だしの素★_食塩_しょうゆ★_みりん		
7	21	水	牛乳		乳	牛乳★			エネルギー： 455kcal たんぱく質：19.1g 脂質：14.4g 炭水化物：66.2g カルシウム：254mg 食塩相当量：1.3g	
			ごはん				米			
			豚のしょうが焼き		豚肉_小麦_大豆	豚肉(もも)★	砂糖_油	しょうが_たまねぎ		しょうゆ★_酒
			たけのこにんじんの炒め物		ごま_小麦_大豆		ごま油★_砂糖	たけのこ(水煮)_にんじん		しょうゆ★_みりん
			みそ汁(ごぼう・わかめ)		大豆	米みそ(淡色辛みそ)★		ごぼう_カットわかめ		かつお_昆布だし
			マスカットゼリー				マスカットゼリー			
			牛乳		乳	牛乳★				
			マカロニきなこ		大豆_小麦	きな粉★	スパゲティ★_砂糖			食塩
			赤ちゃんせんべい				赤ちゃんせんべい			
			8	22	木	ほうれん草のクリームパスタ		豚肉_大豆_小麦		豚肉(もも)★_調整豆乳★
3色サラダ(ドレッシング)		小麦_大豆					油_砂糖	かぼちゃ_パプリカ(赤)_きゅうり	酢_しょうゆ★	
コンソメスープ(えのき・にんじん)		鶏肉						えのきたけ_にんじん	コンソメ★_食塩	
バナナ		バナナ						バナナ★		
牛乳		乳				牛乳★				
きつねにぎり		大豆_ごま_乳_小麦_大豆				油揚げ★	米_砂糖_白いりごま★		かつおだし汁★_しょうゆ★	
赤ちゃんせんべい							赤ちゃんせんべい			
ごはん							米			
さばのみそ煮		さば_大豆_小麦_大豆				さば★_米みそ(淡色辛みそ)★	砂糖	しょうが	しょうゆ★_酒	
チンゲン菜とにんじんの和え物		小麦_大豆					砂糖	チンゲンサイ_にんじん	しょうゆ★	
9	23	金	すまし汁(だいこん・じゃがいも)		乳_小麦_大豆		じゃがいも	だいこん	エネルギー： 467kcal たんぱく質：21.8g 脂質：18.7g 炭水化物：59.2g カルシウム：277mg 食塩相当量：1.8g	
			オレンジ		オレンジ			オレンジ★		
			牛乳		乳	牛乳★				
			ツナマヨトースト		小麦_乳_大豆	ツナ水煮缶	長パン★_マヨネーズ★	たまねぎ		

12	月	牛乳	乳	牛乳★					
		ごはん			米				
		鮭のフライ	さけ_小麦_小麦_大豆_りんご	さけ★	小麦粉★_パン粉★_油		中濃ソース★	エネルギー： 529kcal たんぱく質：25.1g	
		なすの甘辛炒め	小麦_大豆		砂糖_油	たまねぎ_にんじん_なす	しょうゆ★_みりん	脂質：17.9g 炭水化物：73.1g カルシウム：373mg 食塩相当量：1.5g	
		すまし汁(しめじ・チンゲン菜)	乳_小麦_大豆			しめじ_チンゲンサイ	かつおだし汁★_食塩_しょうゆ★		
		オレンジ	オレンジ			オレンジ★			
		牛乳	乳	牛乳★					
牛乳	乳	牛乳★							
コーンラーメン(中華)	豚肉_小麦_鶏肉_豚肉	豚肉(もも)★	焼きそばめん★	にんじん_キャベツ_コーン	鶏がらスープ★				
13	27	火	赤ちゃんせんべい			赤ちゃんせんべい			
			鶏うどん	鶏肉_小麦_小麦_大豆	鶏もも肉★	干しうどん★	たまねぎ_にんじん	かつお_昆布だし_食塩_しょうゆ★_かつおだし汁★	エネルギー： 395kcal たんぱく質：17.7g
			野菜と生揚げの煮物	大豆_乳_小麦_大豆	生揚げ★	じゃがいも_砂糖	だいこん	しょうゆ★_酒_みりん	脂質：10.0g 炭水化物：63.0g カルシウム：218mg 食塩相当量：2.3g
			ブロッコリーのごま和え	ごま_小麦_大豆		白いりごま★	ブロッコリー	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★				
			切干入りごはん	小麦_大豆		米_油	切干大根_にんじん_コーン	しょうゆ★	
14	28	水	牛乳	乳	牛乳★				
			食パン	小麦_乳		食パン★			
			タンドリーポーク	豚肉_乳	豚肉(もも)★_ヨーグルト(無糖)★		にんにく_しょうが	カレー粉_食塩_ケチャップ	エネルギー： 486kcal たんぱく質：22.4g
			かぼちゃのピースサラダ	小麦_大豆		砂糖	かぼちゃ_たまねぎ_グリーンピース	食塩_しょうゆ★_酢	脂質：18.7g 炭水化物：63.8g カルシウム：260mg 食塩相当量：1.7g
			ミネストローネ(キャベツ・ベーコン)	豚肉_鶏肉	ベーコン★	じゃがいも_油_砂糖	たまねぎ_キャベツ_トマトピューレー_パセリ粉	ケチャップ_コンソメ★_食塩	
			オレンジ	オレンジ			オレンジ★		
			牛乳	乳	牛乳★				
納豆チャーハン	小麦_りんご_大豆_豚肉_ごま_小麦_大豆	挽きわり納豆★_豚ひき肉★	米_ごま油★	にんじん	食塩_しょうゆ★				
15	29	木	赤ちゃんせんべい			赤ちゃんせんべい			
			ごはん			米			
			鶏のトマト缶煮込み	鶏肉_鶏肉_小麦_大豆	鶏もも肉★	油_砂糖	えのきたけ_たまねぎ_トマト缶	コンソメ★_しょうゆ★_酒	エネルギー： 415kcal たんぱく質：19.3g
			ほうれん草のツナ炒め	小麦_大豆	ツナ水煮缶	油	ほうれん草	しょうゆ★	脂質：10.5g 炭水化物：64.3g カルシウム：147mg 食塩相当量：1.2g
			すまし汁(ねぎ・にんじん)	乳_小麦_大豆			ねぎ_にんじん	かつおだし汁★_食塩_しょうゆ★	
			バナナ	バナナ			バナナ★		
			牛乳	乳	牛乳★				
春野菜マカロニパスタ	豚肉_小麦_小麦_大豆_鶏肉	ハム★	スパゲティ★_油	にんにく_たまねぎ_アスパラガス	食塩_しょうゆ★_コンソメ★				
16	金	牛乳	乳	牛乳★					
		カラフル炊き込みごはん	小麦_大豆		米	にんじん_コーン_グリーンピース	しょうゆ★	エネルギー： 512kcal たんぱく質：21.6g	
		鶏ももの照り焼き	鶏肉_小麦_大豆	鶏もも肉★	油	しょうが	しょうゆ★_みりん	脂質：17.2g 炭水化物：73.2g カルシウム：360mg 食塩相当量：1.5g	
		3色野菜のカレーマリネ			砂糖_油	キャベツ_パプリカ(黄)_にんじん	食塩_酢_カレー粉		
		みそ汁(チンゲン菜・油揚げ)	大豆_大豆	油揚げ★_米みそ(淡色辛みそ)★		チンゲンサイ	かつお_昆布だし		
		鉄分ヨーグルト	乳	鉄分ヨーグルト★					
		牛乳	乳	牛乳★					
豆乳キャロットケーキ	大豆_小麦	調整豆乳★	油_砂糖_小麦粉★_粉糖	にんじん_パセリ粉	ベーキングパウダー				
19	月	牛乳	乳	牛乳★					
		ひじきごはん	小麦_大豆_乳		米_油_砂糖	ひじき_にんじん	しょうゆ★_かつおだし汁★	エネルギー： 469kcal たんぱく質：19.9g	
		さわらの西京焼き	大豆	さわら_米みそ(淡色辛みそ)★	砂糖		みりん	脂質：15.3g 炭水化物：66.8g カルシウム：301mg 食塩相当量：1.9g	
		カラフル炒め	小麦_大豆		油	にんじん_たまねぎ_ピーマン	食塩_しょうゆ★		
		すまし汁(キャベツ・なると)	乳_小麦_大豆	なると		キャベツ	かつおだし汁★_食塩_しょうゆ★		
		オレンジ	オレンジ			オレンジ★			
		牛乳	乳	牛乳★					
にんじんポッキー	乳_小麦	粉チーズ★	小麦粉★_片栗粉_油	にんじん	食塩				

20	火	赤ちゃんせんべい			赤ちゃんせんべい			エネルギー： 453kcal たんぱく質：15.6g 脂質：15.4g 炭水化物：67.8g カルシウム：178mg 食塩相当量：1.2g	
		ごはん			米				
		鶏ひきの甘辛炒め(かぼちゃ)	鶏肉_小麦_大豆	鶏ひき肉★	砂糖_油	かぼちゃ_にんじん	しょうゆ★_酒		
		高野豆腐とひじきのマヨサラダ	大豆_大豆_ごま	高野豆腐★	マヨドレ★_白いりごま★	ひじき_葉ねぎ_コーン			
		みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ)	大豆	米みそ(淡色辛みそ)★	じゃがいも	たまねぎ	かつお_昆布だし		
		バナナ	バナナ			バナナ★			
		牛乳	乳	牛乳★					
26	月	豆乳サブレ	大豆_小麦	調整豆乳★	ホットケーキ粉★_砂糖_油			エネルギー： 473kcal たんぱく質：22.0g 脂質：14.4g 炭水化物：69.0g カルシウム：269mg 食塩相当量：1.7g	
		牛乳	乳	牛乳★					
		ごはん			米				
		鮭のフライ	さけ_小麦_小麦_大豆_りんご	さけ★	小麦粉★_パン粉★_油		中濃ソース★		
		なすの甘辛炒め	小麦_大豆		砂糖_油	たまねぎ_にんじん_なす	しょうゆ★_みりん		
		すまし汁(しめじ・チンゲン菜)	乳_小麦_大豆			しめじ_チンゲンサイ	かつおだし汁★_食塩_しょうゆ★		
		オレンジ	オレンジ			オレンジ★			
牛乳	乳	牛乳★							
30	金	コーンラーメン(味噌)	豚肉_大豆_小麦_牛肉_鶏肉_豚肉_ゼラチン	豚肉(もも)★_米みそ(淡色辛みそ)★	焼きそばめん★	にんじん_キャベツ_コーン	中華だしの素★	エネルギー： 469kcal たんぱく質：18.1g 脂質：17.1g 炭水化物：65.7g カルシウム：336mg 食塩相当量：1.4g	
		牛乳	乳	牛乳★					
		ごはん			米				
		炒り豆腐(鶏ひき)	大豆_鶏肉_小麦_大豆	木綿豆腐★_鶏ひき肉★	砂糖_油	にんじん_たまねぎ	しょうゆ★_みりん		
		チンゲン菜のナムル	ごま_ごま_小麦_大豆		ごま油★_白いりごま★	チンゲンサイ_もやし	しょうゆ★		
		みそ汁(だいこん・ごぼう)	大豆	米みそ(淡色辛みそ)★		だいこん_ごぼう	かつお_昆布だし		
		オレンジ	オレンジ			オレンジ★			
牛乳	乳	牛乳★							
豆乳にんじんどーナツ	大豆_小麦	調整豆乳★	砂糖_ホットケーキ粉★_油	にんじん	食塩				

		目標値	月平均値
	Ene.(エネルギー)	475kcal	517kcal
	P(タンパク)	19.0g	21.8g
	F(脂質)	13.2g	16.4g
	C(炭水化物)	0.0g	75.9g
	Ca(カルシウム)	225mg	266mg
	食塩相当量	1.5g	1.6g

2025年05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

3歳以上

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
1	15	29	木	ごはん		米				
				鶏のトマト缶煮込み	鶏肉_鶏肉_小麦_大豆	鶏もも肉★	油_砂糖	えのきたけ_たまねぎ_トマト缶	コンソメ★_しょうゆ★_酒	エネルギー：511kcal たんぱく質：24.0g 脂質：13.1g 炭水化物：80.1g カルシウム：182mg 食塩相当量：1.6g
				ほうれん草のツナ炒め	小麦_大豆	ツナ水煮缶	油	ほうれん草	しょうゆ★	
				すまし汁(ねぎ・にんじん)	乳_小麦_大豆			ねぎ_にんじん	かつおだし汁★_食塩_しょうゆ★	
				バナナ	バナナ			バナナ★		
				牛乳	乳	牛乳★				
春野菜マカロニパスタ	豚肉_小麦_小麦_大豆_鶏肉	ハム★	スパゲティ★_油	にんにく_たまねぎ_アスパラガス	食塩_しょうゆ★_コンソメ★					
2			金	わんぱくハヤシライス	豚肉_小麦_鶏肉_小麦_大豆	豚肉(もも)★	米_油_油_アレルゲン対応ルウ_砂糖	たまねぎ_しめじ_グリーンピース_にんにく_グリーンピース	コンソメ★_ケチャップ_しょうゆ★_ケチャップ	エネルギー：556kcal たんぱく質：18.4g 脂質：16.0g 炭水化物：90.0g カルシウム：184mg 食塩相当量：1.4g
				キャベツとちくわのサラダ	大豆_ごま_小麦_大豆	竹輪★	ごま油★	キャベツ_にんじん	食塩_酢_しょうゆ★	
				コンソメスープ(だいこん・わかめ)	鶏肉			だいこん_カットわかめ	コンソメ★_食塩	
				オレンジ	オレンジ			オレンジ★		
				牛乳	乳	牛乳★				
				ちまき風ごはん	ごま_牛肉_鶏肉_豚肉_ゼラチン_小麦_大豆		米_ごま油★	たけのこ(水煮)_にんじん	中華だし_の素★_食塩_しょうゆ★_みりん	
7		21	水	ごはん		米				
				豚のしょうが焼き	豚肉_小麦_大豆	豚肉(もも)★	砂糖_油	しょうが_たまねぎ	しょうゆ★_酒	エネルギー：504kcal たんぱく質：19.8g 脂質：13.2g 炭水化物：80.4g カルシウム：176mg 食塩相当量：1.4g
				たけのこにんじんの炒め物	ごま_小麦_大豆		ごま油★_砂糖	たけのこ(水煮)_にんじん	しょうゆ★_みりん	
				みそ汁(ごぼう・わかめ)	大豆	米みそ(淡色辛みそ)★		ごぼう_カットわかめ	かつお_昆布だし	
				マスカットゼリー			マスカットゼリー			
				牛乳	乳	牛乳★				
マカロニきなこ	大豆_小麦	きな粉★	スパゲティ★_砂糖		食塩					
8		22	木	ほうれん草のクリームパスタ	豚肉_大豆_小麦	豚肉(もも)★_調整豆乳★	スパゲティ★_油_シチュールウ	たまねぎ_ほうれん草_クリームコーン		エネルギー：615kcal たんぱく質：24.2g 脂質：18.7g 炭水化物：94.3g カルシウム：208mg 食塩相当量：1.8g
				3色サラダ(ドレッシング)	小麦_大豆		油_砂糖	かぼちゃ_パプリカ(赤)_きゅうり	酢_しょうゆ★	
				コンソメスープ(えのき・にんじん)	鶏肉			えのきたけ_にんじん	コンソメ★_食塩	
				バナナ	バナナ			バナナ★		
				牛乳	乳	牛乳★				
				きつねにぎり	大豆_ごま_乳_小麦_大豆	油揚げ★	米_砂糖_白いりごま★		かつおだし汁★_しょうゆ★	
9		23	金	ごはん		米				
				さばのみそ煮	さば_大豆_小麦_大豆	さば★_米みそ(淡色辛みそ)★	砂糖	しょうが	しょうゆ★_酒	エネルギー：510kcal たんぱく質：23.7g 脂質：18.9g 炭水化物：68.0g カルシウム：203mg 食塩相当量：2.2g
				チンゲン菜とにんじんの和え物	小麦_大豆		砂糖	チンゲンサイ_にんじん	しょうゆ★	
				すまし汁(だいこん・じゃがいも)	乳_小麦_大豆		じゃがいも	だいこん	かつおだし汁★_食塩_しょうゆ★	
				オレンジ	オレンジ			オレンジ★		
				牛乳	乳	牛乳★				
ツナマヨトースト	小麦_乳_大豆	ツナ水煮缶	長パン★_マヨドレ	たまねぎ						
12			月	ごはん		米				
				鮭のフライ	さけ_小麦_小麦_大豆_りんご	さけ★	小麦粉★_パン粉★_油		中濃ソース★	エネルギー：510kcal たんぱく質：23.8g 脂質：13.2g 炭水化物：79.7g カルシウム：192mg 食塩相当量：1.5g
				なすの甘辛炒め	小麦_大豆		砂糖_油	たまねぎ_にんじん_なす	しょうゆ★_みりん	
				すまし汁(しめじ・チンゲン菜)	乳_小麦_大豆			しめじ_チンゲンサイ	かつおだし汁★_食塩_しょうゆ★	
				オレンジ	オレンジ			オレンジ★		
				牛乳	乳	牛乳★				
コーンラーメン(中華)	豚肉_小麦_鶏肉_豚肉	豚肉(もも)★	焼きそばめん★	にんじん_キャベツ_コーン	鶏がらスープ★					
13		27	火	鶏うどん	鶏肉_小麦_小麦_大豆	鶏もも肉★	干しうどん★	たまねぎ_にんじん	かつお_昆布だし_食塩_しょうゆ★	エネルギー：510kcal たんぱく質：22.1g 脂質：12.4g 炭水化物：82.5g カルシウム：269mg 食塩相当量：2.8g
				野菜と生揚げの煮物	大豆_乳_小麦_大豆	生揚げ★	じゃがいも_砂糖	だいこん	かつおだし汁★_しょうゆ★_酒_みりん	
				ブロッコリーのごま和え	ごま_小麦_大豆		白いりごま★	ブロッコリー	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★				
				切干入りごはん	小麦_大豆		米_油	切干大根_にんじん_コーン	しょうゆ★	

14	28	水	食パン	小麦・乳		食パン★						
			タンドリーポーク	豚肉_乳	豚肉(もも)★_ヨーグルト(無糖)★			にんにくしょうが	カレー粉_食塩_ケチャップ			
			かぼちゃのピースサラダ	小麦・大豆		砂糖	かぼちゃ_たまねぎ_グリンピース	食塩_しょうゆ★_酢			エネルギー : 527kcal	
			ミネストローネ(キャベツ・ベーコン)	豚肉_鶏肉	ベーコン★	じゃがいも_油_砂糖	たまねぎ_キャベツ_トマトビュレー_パセリ粉	ケチャップ_コンソメ★_食塩			たんぱく質 : 23.7g	
			オレンジ	オレンジ			オレンジ★				脂質 : 18.5g	
			牛乳	乳	牛乳★						炭水化物 : 73.4g	
			納豆チャーハン	小麦・りんご・大豆_豚肉_ごま_小麦・大豆	挽きわり納豆★_豚ひき肉★	米_ごま油★	にんじん	食塩_しょうゆ★		カルシウム : 185mg		
16	金	カラフル炊き込みごはん	小麦・大豆		米	にんじん_コーン_グリンピース	しょうゆ★					
		鶏ももの照り焼き	鶏肉_小麦・大豆	鶏もも肉★	油	しょうが	しょうゆ★_みりん			エネルギー : 553kcal		
		3色野菜のカレーマリネ			砂糖_油	キャベツ_パプリカ(黄)_にんじん	食塩_酢_カレー粉			たんぱく質 : 22.4g		
		みそ汁(チンゲン菜・油揚げ)	大豆_大豆	油揚げ★_米みそ(淡色辛みそ)★		チンゲンサイ	かつお_昆布だし			脂質 : 16.8g		
		鉄分ヨーグルト	乳	鉄分ヨーグルト★						炭水化物 : 83.7g		
		牛乳	乳	牛乳★						カルシウム : 296mg		
			豆乳キャロットケーキ	大豆_小麦	調整豆乳★	油_砂糖_小麦粉★_粉糖	にんじん_パセリ粉	ベーキングパウダー		食塩相当量 : 1.6g		
19	月	ひじきごはん	小麦・大豆_乳		米_油_砂糖	ひじき_にんじん	しょうゆ★_かつおだし汁★					
		さわらの西京焼き	大豆	さわら_米みそ(淡色辛みそ)★	砂糖		みりん			エネルギー : 511kcal		
		カラフル炒め	小麦・大豆		油	にんじん_たまねぎ_ピーマン	食塩_しょうゆ★			たんぱく質 : 21.3g		
		すまし汁(キャベツ・なると)	乳_小麦・大豆	なると		キャベツ	かつおだし汁★_食塩_しょうゆ★			脂質 : 14.7g		
		オレンジ	オレンジ			オレンジ★				炭水化物 : 77.5g		
		牛乳	乳	牛乳★						カルシウム : 234mg		
			にんじんポッキー	乳_小麦	粉チーズ★	小麦粉★_片栗粉_油	にんじん	食塩		食塩相当量 : 2.1g		
20	火	ごはん			米							
		鶏ひきの甘辛炒め(かぼちゃ)	鶏肉_小麦・大豆	鶏ひき肉★	砂糖_油	かぼちゃ_にんじん	しょうゆ★_酒			エネルギー : 565kcal		
		高野豆腐とひじきのマヨサラダ	大豆_大豆_ごま	高野豆腐★	マヨドレ★_白いりごま★		ひじき_葉ねぎ_コーン			たんぱく質 : 19.6g		
		みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ)	大豆	米みそ(淡色辛みそ)★	じゃがいも	たまねぎ	かつお_昆布だし			脂質 : 19.0g		
		バナナ	バナナ			バナナ★				炭水化物 : 84.8g		
		牛乳	乳	牛乳★						カルシウム : 220mg		
			豆乳サブレ	大豆_小麦	調整豆乳★	ホットケーキ粉★_砂糖_油				食塩相当量 : 1.4g		
26	月	ごはん			米							
		鮭のフライ	さけ_小麦_小麦_大豆_りんご	さけ★	小麦粉★_パン粉★_油		中濃ソース★			エネルギー : 514kcal		
		なすの甘辛炒め	小麦・大豆		砂糖_油	たまねぎ_にんじん_なす	しょうゆ★_みりん			たんぱく質 : 24.0g		
		すまし汁(しめじ・チンゲン菜)	乳_小麦・大豆			しめじ_チンゲンサイ	かつおだし汁★_食塩_しょうゆ★			脂質 : 13.3g		
		オレンジ	オレンジ			オレンジ★				炭水化物 : 80.2g		
		牛乳	乳	牛乳★						カルシウム : 194mg		
			コーンラーメン(味噌)	豚肉_大豆_小麦_牛肉_鶏肉_豚肉_ゼラチン	豚肉(もも)★_米みそ(淡色辛みそ)★	焼きそばめん★	にんじん_キャベツ_コーン	中華だしの素★		食塩相当量 : 1.8g		
30	金	ごはん			米							
		炒り豆腐(鶏ひき)	大豆_鶏肉_小麦_大豆	木綿豆腐★_鶏ひき肉★	砂糖_油	にんじん_たまねぎ	しょうゆ★_みりん			エネルギー : 507kcal		
		チンゲン菜のナムル	ごま_ごま_小麦_大豆		ごま油★_白いりごま★	チンゲンサイ_もやし	しょうゆ★			たんぱく質 : 18.5g		
		みそ汁(だいこん・ごぼう)	大豆	米みそ(淡色辛みそ)★		だいこん_ごぼう	かつお_昆布だし			脂質 : 16.5g		
		オレンジ	オレンジ			オレンジ★				炭水化物 : 76.1g		
		牛乳	乳	牛乳★						カルシウム : 279mg		
			豆乳にんじんどーナツ	大豆_小麦	調整豆乳★	砂糖_ホットケーキ粉★_油	にんじん	食塩		食塩相当量 : 1.4g		

		目標値	月平均値
Ene. (エネルギー)		520kcal	530kcal
P (タンパク)		20.8g	22.0g
F (脂質)		14.4g	15.7g
C (炭水化物)		0.0g	80.8g
Ca (カルシウム)		240mg	217mg
食塩相当量		1.4g	1.8g