

2025年6月

銀の鈴保育園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
日付	2日	3日	4日	5日	6日
昼食	ごまかけごはん 鶏むねとキャベツのみそ炒め だいこんとにんじんのツナ和え すまし汁(かぼちゃ・なると) オレンジ	ロールパン ポークチャップ ほうれん草のソテー きのこスープ マスカットゼリー	ごはん ぶりのしょうが焼き 高野豆腐の切干煮 みそ汁(もやし・チンゲン菜) バナナ	ナポリタン キャベツとにんじんのサラダ コンソメスープ(じゃがいも・コーン) オレンジ	ごはん かれないの照り焼き こまつなとにんじんの納豆和え みそ汁(玉ねぎ・わかめ) バナナ
午後おやつ	牛乳 焼きそば	牛乳 コーンチーズおにぎり	牛乳 豆乳レーズンパン	牛乳 小魚とこまつなのごはん	牛乳 きな粉おはぎ
日付	9日	10日	11日	12日	13日
昼食	ごはん 鶏のパン粉焼き きゅうりとにんじんのわかめ和え みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ) 鉄分ヨーグルト	ごはん マーボー豆腐 チンゲン菜のコーン炒め 中華スープ(ねぎ・大根) オレンジ	カレーライス だいこんのしらすサラダ コンソメスープ(えのき・ほうれん草) 鉄分ヨーグルト	ごはん さわらの竜田揚げ ブロッコリーとにんじんの炒めもの みそ汁(玉ねぎ・なめこ) バナナ	しらすごはん こまつなと豚ひきのみそ炒め きゅうりとハムのカミカミサラダ すまし汁(豆腐・玉ねぎ) オレンジ
午後おやつ	牛乳 フライドポテト(しお)	牛乳 ホットドッグ	牛乳 ジャージャーうどん	牛乳 いちごスコーン	牛乳 チーズトースト
日付	16日	17日	18日	19日	20日
昼食	ごまかけごはん 鶏むねとキャベツのみそ炒め だいこんとにんじんのツナ和え すまし汁(かぼちゃ・なると) バナナ	ロールパン ポークチャップ ほうれん草のソテー きのこスープ マスカットゼリー	ごはん ぶりのしょうが焼き 高野豆腐の切干煮 みそ汁(もやし・チンゲン菜) バナナ	ナポリタン キャベツとにんじんのサラダ コンソメスープ(じゃがいも・コーン) オレンジ	ごはん かれないの照り焼き こまつなとにんじんの納豆和え みそ汁(玉ねぎ・わかめ) バナナ
午後おやつ	牛乳 焼きそば	牛乳 コーンチーズおにぎり	牛乳 豆乳レーズンパン	牛乳 小魚とこまつなのごはん	牛乳 きな粉おはぎ
日付	23日	24日	25日	26日	27日 ★誕生会食★
昼食	ごはん 鶏のパン粉焼き きゅうりとにんじんのわかめ和え みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ) 鉄分ヨーグルト	ごはん マーボー豆腐 チンゲン菜のコーン炒め 中華スープ(ねぎ・大根) オレンジ	カレーライス だいこんのしらすサラダ コンソメスープ(えのき・ほうれん草) 鉄分ヨーグルト	ごはん さわらの竜田揚げ ブロッコリーとにんじんの炒めもの みそ汁(玉ねぎ・なめこ) バナナ	あじさいごはん 鶏の甘辛焼き こまつなとにんじんのしらす和え みそ汁(豆腐・玉ねぎ) ジョア
午後おやつ	牛乳 フライドポテト(しお)	牛乳 ホットドッグ	牛乳 ジャージャーうどん	牛乳 いちごスコーン	牛乳 豆乳バナナケーキ
日付	30日	★歯と口の健康週間とは？ 6月4日は「虫歯予防デー」。この日から1週間は、歯と口の健康を見直す大切な期間です。 ☆歯を強くする食べ物 カルシウムを多く含む「しらす」「ひじき」「小松菜」「牛乳」などを給食に取り入れています。 ☆よく噛んで食べよう よく噛むことで、あごや歯が育ち、味覚の発達や肥満予防にもつながります。			
昼食	ごまかけごはん 鶏むねとキャベツのみそ炒め だいこんとにんじんのツナ和え すまし汁(かぼちゃ・なると) オレンジ				
午後おやつ	牛乳 焼きそば				



2025年06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歳未満

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		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			
										昼食
										午後おやつ
2	30	月	牛乳	乳	牛乳★				エネルギー：487kcal たんぱく質：23.8g 脂質：15.3g 炭水化物：68.8g カルシウム：282mg 食塩相当量：1.6g	
			ごまかけごはん	ごま		米 白いりごま★		食塩		
			鶏むねとキャベツのみそ炒め	鶏肉・大豆	鶏むね★・米みそ(淡色辛みそ)★	砂糖・油	キャベツ			
			だいこんとにんじんのツナ和え		ツナ水煮缶	油	だいこん・にんじん	酢・食塩		
			すまし汁(かぼちゃ・なると)	乳・小麦・大豆	なると		かぼちゃ	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★					
3	17	火	焼きそば	豚肉・小麦・大豆・大豆・りんご	豚肉(もも)★	蒸し中華めん★・油	キャベツ・にんじん	中濃ソース★	エネルギー：419kcal たんぱく質：17.8g 脂質：15.9g 炭水化物：53.7g カルシウム：172mg 食塩相当量：1.8g	
			赤ちゃんせんべい			赤ちゃんせんべい				
			ロールパン	小麦・乳・大豆		ロールパン★				
			ポークチャップ	豚肉・大豆・りんご・小麦・大豆	豚肉(もも)★	片栗粉・油	たまねぎ	食塩・ケチャップ・中濃ソース★・しょうゆ★・酒		
			ほうれん草のソテー	小麦・大豆		油	ほうれんそう・にんじん	食塩・しょうゆ★		
			きのこスープ	豚肉・鶏肉	ベーコン★		しめじ・えのきたけ・パセリ粉	コンソメ★・食塩		
			マスカットゼリー			マスカットゼリー				
4	18	水	牛乳	乳	牛乳★				エネルギー：499kcal たんぱく質：20.9g 脂質：17.8g 炭水化物：69.2g カルシウム：295mg 食塩相当量：1.2g	
			コーンチーズおにぎり	乳・小麦・大豆	スライスチーズ★	米	コーン	しょうゆ★		
			ごはん			米				
			ぶりのしょうが焼き	小麦・大豆	ぶり		しょうが	しょうゆ★・酒・みりん		
			高野豆腐の切干煮	大豆・乳・小麦・大豆	凍り豆腐(乾)★	油・砂糖	切干大根・にんじん・グリーンピース	かつおだし汁★・しょうゆ★		
			みそ汁(もやし・チンゲン菜)	大豆	米みそ(淡色辛みそ)★		もやし・チンゲンサイ	かつお・昆布だし		
			バナナ	バナナ			バナナ★			
5	19	木	牛乳	乳	牛乳★				エネルギー：412kcal たんぱく質：16.9g 脂質：13.6g 炭水化物：60.8g カルシウム：175mg 食塩相当量：1.1g	
			豆乳レーズンパン	大豆・小麦	調整豆乳★	ホットケーキ粉★・砂糖・油	干しぶどう			
			赤ちゃんせんべい			赤ちゃんせんべい				
			ナポリタン	豚肉・豚肉・小麦・大豆・りんご・鶏肉	ウインナー★・豚肉(もも)★	スパゲッティ★・油	ピーマン・にんじん・たまねぎ	ケチャップ・中濃ソース★・コンソメ★		
			キャベツとにんじんのサラダ	小麦・大豆		砂糖	キャベツ・にんじん	酢・しょうゆ★		
			コンソメスープ(じゃがいも・コーン)	鶏肉		じゃがいも	コーン	コンソメ★・食塩		
			オレンジ	オレンジ			オレンジ★			
6	20	金	牛乳	乳	牛乳★				エネルギー：467kcal たんぱく質：21.1g 脂質：10.7g 炭水化物：75.6g カルシウム：303mg 食塩相当量：1.1g	
			小魚とこまつなのごはん	ごま・小麦・大豆	しらす干し	米・油 白いりごま★	こまつな	しょうゆ★		
			ごはん			米				
			かれいの照り焼き	小麦・大豆	かれい			しょうゆ★・酒・みりん		
			こまつなとにんじんの納豆和え	小麦・りんご・大豆・小麦・大豆	挽きわり納豆★		こまつな・にんじん	しょうゆ★		
			みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	大豆	米みそ(淡色辛みそ)★		たまねぎ・カットわかめ	かつお・昆布だし		
			バナナ	バナナ			バナナ★			
7	14	21	牛乳	乳	牛乳★				エネルギー：61kcal たんぱく質：3.3g 脂質：3.8g 炭水化物：4.8g カルシウム：110mg 食塩相当量：0.1g	
			きな粉おはぎ	大豆	きな粉★	米・砂糖		食塩		
			ごはん			米				
			鶏のパン粉焼き	鶏肉・小麦	鶏もも肉★	パン粉★・油	パセリ粉	食塩		
			きゅうりとにんじんのわかめ和え	小麦・大豆		砂糖	きゅうり・にんじん・カットわかめ	酢・しょうゆ★		
			みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	大豆	米みそ(淡色辛みそ)★		かぼちゃ・たまねぎ	かつお・昆布だし		
			鉄分ヨーグルト	乳	鉄分ヨーグルト★					
9	23	月	牛乳	乳	牛乳★				エネルギー：530kcal たんぱく質：20.4g 脂質：19.5g 炭水化物：74.3g カルシウム：300mg 食塩相当量：1.4g	
			フライドポテト(しお)			フライドポテト・油	あおのり	食塩		
			赤ちゃんせんべい			赤ちゃんせんべい				
			ごはん			米				
			マーボー豆腐	大豆・豚肉・大豆・ごま・小麦・大豆	木綿豆腐★・豚ひき肉★・米みそ(淡色辛みそ)★	油・砂糖・片栗粉・ごま油★	ねぎ・干しいたけ・おろしにんにく・おろししょうが	しょうゆ★・塩		
			チンゲン菜のコーン炒め	小麦・大豆		油	チンゲンサイ・コーン	しょうゆ★		
			中華スープ(ねぎ・大根)	牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン			ねぎ・コーン・大根	中華だしの素★・食塩		
10		火	オレンジ	オレンジ			オレンジ★		エネルギー：457kcal たんぱく質：17.1g 脂質：18.0g 炭水化物：60.9g カルシウム：217mg 食塩相当量：1.9g	
			牛乳	乳	牛乳★					
			ホットドッグ	豚肉・小麦・乳・大豆・大豆	ウインナー★	ロールパン★・マヨドレ★	キャベツ	ケチャップ・みりん		

2025年06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歳未満

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		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				
		昼食								
		午後おやつ								
11	25	水	牛乳	乳	牛乳★				エネルギー：477kcal たんぱく質：20.1g 脂質：17.0g 炭水化物：68.0g カルシウム：310mg 食塩相当量：1.0g	
			カレーライス	豚肉	豚肉(もも)★	米じゃがいも_油_カレールー	たまねぎ_にんじん			
			だいこんのしらすサラダ	小麦・大豆	しらす干し	砂糖_油	だいこん_きゅうり_コーン	酢_しょうゆ★		
			コンソメスープ(えのき・ほうれん草)	鶏肉			えのきたけ_ほうれんそう	コンソメ★_食塩		
			鉄分ヨーグルト	乳	鉄分ヨーグルト★					
			牛乳	乳	牛乳★					
12	26	木	ジャージャーうどん	豚肉_大豆_小麦	豚ひき肉★_米みそ(淡色辛みそ)★	ゆでうどん★_油_砂糖	たまねぎ_にんじん		エネルギー：463kcal たんぱく質：16.0g 脂質：15.0g 炭水化物：69.5g カルシウム：149mg 食塩相当量：1.2g	
			赤ちゃんせんべい			赤ちゃんせんべい				
			ごはん			米				
			さわらの竜田揚げ	小麦・大豆	さわら	片栗粉_油	しょうが	しょうゆ★_みりん_酒		
			ブロッコリーとにんじんの炒めもの			油	ブロッコリー_にんじん_コーン	食塩		
			みそ汁(玉ねぎ・なめこ)	大豆	米みそ(淡色辛みそ)★		たまねぎ_なめこ	かつお・昆布だし		
13		金	バナナ	バナナ			バナナ★		エネルギー：478kcal たんぱく質：22.3g 脂質：18.9g 炭水化物：60.0g カルシウム：354mg 食塩相当量：1.8g	
			牛乳	乳	牛乳★					
			いちごスコーン	小麦		小麦粉★_砂糖_油_いちごジャム		ベーキングパウダー		
			牛乳	乳	牛乳★					
			しらすごはん	ごま_小麦・大豆	しらす干し	米_白いりごま★	あおのり	しょうゆ★		
			こまつなと豚ひきのみそ炒め	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_こまつな	しょうゆ★		
16		月	きゅうりとハムのカミカミサラダ	豚肉_小麦・大豆	ハム★	砂糖	切干大根_きゅうり	酢_しょうゆ★	エネルギー：505kcal たんぱく質：23.9g 脂質：15.4g 炭水化物：73.3g カルシウム：278mg 食塩相当量：1.6g	
			すまし汁(豆腐・玉ねぎ)	大豆_乳_小麦・大豆	押し豆腐★		たまねぎ	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★					
			チーズトースト	乳_小麦・乳_大豆	ピザ用チーズ★	食パン★_マヨドレ★	コーン			
			牛乳	乳	牛乳★					
24		火	ごはん	ごま		米_白いりごま★		食塩	エネルギー：457kcal たんぱく質：17.1g 脂質：18.0g 炭水化物：60.9g カルシウム：217mg 食塩相当量：1.9g	
			鶏むねとキャベツのみそ炒め	鶏肉_大豆	鶏むね★_米みそ(淡色辛みそ)★	砂糖_油	キャベツ			
			だいこんとにんじんのツナ和え		ツナ水煮缶	油	だいこん_にんじん	酢_食塩		
			すまし汁(かぼちゃ・なると)	乳_小麦・大豆	なると		かぼちゃ	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★					
27		金	焼きそば	豚肉_小麦・大豆_大豆_りんご	豚肉(もも)★	蒸し中華めん★_油	キャベツ_にんじん	中濃ソース★	エネルギー：430kcal たんぱく質：19.7g 脂質：12.8g 炭水化物：63.3g カルシウム：327mg 食塩相当量：2.0g	
			赤ちゃんせんべい			赤ちゃんせんべい				
			ごはん			米				
			マーボー豆腐	大豆_豚肉_大豆_ごま_小麦・大豆	木綿豆腐★_豚ひき肉★_米みそ(淡色辛みそ)★	油_砂糖_片栗粉_ごま油★	ねぎ_干しいたけ_おろし_にんにく_おろし_しょうが	しょうゆ★_塩		
			チンゲン菜のコーン炒め	小麦・大豆		油	チンゲンサイ_コーン	しょうゆ★		
			中華スープ(ねぎ・大根)	牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン			ねぎ_コーン_大根	中華だしの素★_食塩		
			オレンジ	オレンジ			オレンジ★			
			牛乳	乳	牛乳★					
			ホットドッグ	豚肉_小麦・乳_大豆_大豆	ウインナー★	ロールパン★_マヨドレ★	キャベツ	ケチャップ_みりん		
			牛乳	乳	牛乳★					
			あじさいごはん			米	にんじん_きゅうり	しそふりかけ		
			鶏の甘辛焼き	鶏肉_小麦・大豆	鶏もも肉★	油_砂糖	しょうが	しょうゆ★_みりん_酒		
			こまつなとにんじんのしらす和え	小麦・大豆	しらす干し		こまつな_にんじん	しょうゆ★	エネルギー：430kcal たんぱく質：19.7g 脂質：12.8g 炭水化物：63.3g カルシウム：327mg 食塩相当量：2.0g	
			みそ汁(豆腐・玉ねぎ)	大豆_大豆	豆腐★_米みそ(淡色辛みそ)★		たまねぎ	かつお・昆布だし		
			ジョア			ジョア鉄&葉酸マスカット味				
			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		
							Eno.(エネルギー)	475kcal	438kcal	
							P(タンパク)	19.0g	18.6g	
							F(脂質)	13.2g	15.1g	
							C(炭水化物)	67g	61.6g	
							Ca(カルシウム)	225mg	249mg	
							食塩相当量	1.5g	1.4g	

2025年06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		
2	30	月	ごまかけごはん	ごま		米_白いりごま★		食塩	エネルギー：531kcal たんぱく質：26.0g 脂質：14.5g 炭水化物：80.4g カルシウム：217mg 食塩相当量：2.0g
			鶏むねとキャベツのみそ炒め	鶏肉_大豆	鶏むね★_米みそ(淡色辛みそ)★	砂糖_油	キャベツ		
			だいこんとにんじんのツナ和え		ツナ水煮缶	油	だいこん_にんじん	酢_食塩	
			すまし汁(かぼちゃ・なると)	乳_小麦・大豆	なると		かぼちゃ	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★				
3	17	火	焼きそば	豚肉_小麦・大豆_大豆_りんご	豚肉(もも)★	蒸し中華めん★_油	キャベツ_にんじん	中濃ソース★	エネルギー：524kcal たんぱく質：22.5g 脂質：20.2g 炭水化物：67.3g カルシウム：216mg 食塩相当量：2.1g
			ロールパン	小麦_乳_大豆		ロールパン★			
			ポークチャップ	豚肉_大豆_りんご_小麦・大豆	豚肉(もも)★	片栗粉_油	たまねぎ	食塩_ケチャップ_中濃ソース★_しょうゆ★_酒	
			ほうれん草のソテー	小麦_大豆		油	ほうれん草_にんじん	食塩_しょうゆ★	
			きのこスープ	豚肉_鶏肉	ベーコン★		しめじ_えのきたけ_パセリ粉	コンソメ★_食塩	
			マスカットゼリー			マスカットゼリー			
4	18	水	牛乳	乳	牛乳★				エネルギー：546kcal たんぱく質：22.4g 脂質：17.6g 炭水化物：80.7g カルシウム：231mg 食塩相当量：1.2g
			コーンチーズおにぎり	乳_小麦・大豆	スライスチーズ★	米	コーン	しょうゆ★	
			ごはん			米			
			ぶりのしょうが焼き	小麦・大豆	ぶり		しょうが	しょうゆ★_酒_みりん	
			高野豆腐の切干煮	大豆_乳_小麦・大豆	凍り豆腐(乾)★	油_砂糖	切干大根_にんじん_グリーンピース	かつおだし汁★_しょうゆ★	
			みそ汁(もやし・チンゲン菜)	大豆	米みそ(淡色辛みそ)★		もやし_チンゲンサイ	かつお_昆布だし	
5	19	木	バナナ	バナナ			バナナ★		エネルギー：516kcal たんぱく質：21.1g 脂質：17.1g 炭水化物：76.2g カルシウム：218mg 食塩相当量：1.4g
			牛乳	乳	牛乳★				
			豆乳レーズンパン	大豆_小麦	調整豆乳★	ホットケーキ粉★_砂糖_油	干しぶどう		
			ナポリタン	豚肉_豚肉_小麦_大豆_りんご_鶏肉	ウインナー★_豚肉(もも)★	スパゲッティ★_油	ピーマン_にんじん_たまねぎ	ケチャップ_中濃ソース★_コンソメ★	
			キャベツとにんじんのサラダ	小麦・大豆		砂糖	キャベツ_にんじん	酢_しょうゆ★	
			コンソメスープ(じゃがいも・コーン)	鶏肉		じゃがいも	コーン	コンソメ★_食塩	
6	20	金	オレンジ	オレンジ			オレンジ★		エネルギー：506kcal たんぱく質：21.9g 脂質：8.9g 炭水化物：88.6g カルシウム：239mg 食塩相当量：1.2g
			牛乳	乳	牛乳★				
			小魚とこまつなのごはん	ごま_小麦・大豆	しらす干し	米_油_白いりごま★	こまつな	しょうゆ★	
			ごはん			米			
			かれいの照り焼き	小麦・大豆	かれい			しょうゆ★_酒_みりん	
			こまつなとにんじんの納豆和え	小麦_りんご_大豆_小麦・大豆	挽きわり納豆★		こまつな_にんじん	しょうゆ★	
9	23	月	みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	大豆	米みそ(淡色辛みそ)★		たまねぎ_カットわかめ	かつお_昆布だし	エネルギー：589kcal たんぱく質：21.4g 脂質：19.8g 炭水化物：87.1g カルシウム：239mg 食塩相当量：1.5g
			バナナ	バナナ			バナナ★		
			牛乳	乳	牛乳★				
			きな粉おはぎ	大豆	きな粉★	米_砂糖		食塩	
			ごはん			米			
			鶏のパン粉焼き	鶏肉_小麦	鶏もも肉★	パン粉★_油	パセリ粉	食塩	
10		火	きゅうりとにんじんのわかめ和え	小麦_大豆		砂糖	きゅうり_にんじん_カットわかめ	酢_しょうゆ★	エネルギー：568kcal たんぱく質：21.2g 脂質：22.6g 炭水化物：76.2g カルシウム：271mg 食塩相当量：2.3g
			みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	大豆	米みそ(淡色辛みそ)★		かぼちゃ_たまねぎ	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★				
			フライドポテト(しお)			フライドポテト_油	あおのり	食塩	
			ごはん			米			
10		火	マーボー豆腐	大豆_豚肉_大豆_ごま_小麦・大豆	木綿豆腐★_豚ひき肉★_米みそ(淡色辛みそ)★	油_砂糖_片栗粉_ごま油★	ねぎ_干しいたけ_おろしにんにく_おろししょうが	しょうゆ★_塩	エネルギー：568kcal たんぱく質：21.2g 脂質：22.6g 炭水化物：76.2g カルシウム：271mg 食塩相当量：2.3g
			チンゲン菜のコーン炒め	小麦_大豆		油	チンゲンサイ_コーン	しょうゆ★	
			中華スープ(ねぎ・大根)	牛肉_鶏肉_豚肉_ゼラチン			ねぎ_コーン_大根	中華だしの素★_食塩	
			オレンジ	オレンジ			オレンジ★		
			牛乳	乳	牛乳★				
			ホットドッグ	豚肉_小麦_乳_大豆_大豆	ウインナー★	ロールパン★_マヨドレ★	キャベツ	ケチャップ_みりん	

11	25	水	カレーライス	豚肉	豚肉(もも)★	米じゃがいも_油_カレールウ	たまねぎ_にんじん		エネルギー：519kcal たんぱく質：21.2g 脂質：16.5g 炭水化物：79.1g カルシウム：251mg 食塩相当量：1.0g
			だいこんのしらすサラダ	小麦・大豆	しらす干し	砂糖_油	だいこん_きゅうり_コーン	酢_しょうゆ★	
			コンソメスープ(えのき・ほうれん草)	鶏肉			えのきたけ_ほうれんそう	コンソメ★_食塩	
			鉄分ヨーグルト	乳	鉄分ヨーグルト★				
			牛乳	乳	牛乳★				
			ジャージャーうどん	豚肉_大豆_小麦	豚ひき肉★_米みそ(淡色辛みそ)★	ゆでうどん★_油_砂糖	たまねぎ_にんじん		
12	26	木	ごはん			米			エネルギー：576kcal たんぱく質：20.0g 脂質：18.9g 炭水化物：86.8g カルシウム：189mg 食塩相当量：1.4g
			さわらの竜田揚げ	小麦・大豆	さわら	片栗粉_油	しょうが	しょうゆ★_みりん_酒	
			ブロッコリーとにんじんの炒めもの			油	ブロッコリー_にんじん_コーン	食塩	
			みそ汁(玉ねぎ・なめこ)	大豆	米みそ(淡色辛みそ)★		たまねぎ_なめこ	かつお・昆布だし	
			バナナ	バナナ			バナナ★		
			牛乳	乳	牛乳★				
13		金	いちごスコーン	小麦		小麦粉★_砂糖_油_いちごジャム		ベーキングパウダー	エネルギー：519kcal たんぱく質：23.8g 脂質：19.2g 炭水化物：68.8g カルシウム：305mg 食塩相当量：2.2g
			しらすごはん	ごま_小麦・大豆	しらす干し	米_白いりごま★	あおのり	しょうゆ★	
			こまつなと豚ひきのみそ炒め	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_こまつな	しょうゆ★	
			きゅうりとハムのカミカミサラダ	豚肉_小麦・大豆	ハム★	砂糖	切干大根_きゅうり	酢_しょうゆ★	
			すまし汁(豆腐・玉ねぎ)	大豆_乳_小麦・大豆	押し豆腐★		たまねぎ	かつおだし汁★_食塩_しょうゆ★	
			オレンジ	オレンジ			オレンジ★		
16		月	チーズトースト	乳_小麦・乳_大豆	ピザ用チーズ★	食パン★_マヨドレ★	コーン		エネルギー：553kcal たんぱく質：26.0g 脂質：14.6g 炭水化物：86.0g カルシウム：212mg 食塩相当量：2.0g
			ごまかけごはん	ごま		米_白いりごま★		食塩	
			鶏むねとキャベツのみそ炒め	鶏肉_大豆	鶏むね★_米みそ(淡色辛みそ)★	砂糖_油	キャベツ		
			だいこんとにんじんのツナ和え		ツナ水煮缶	油	だいこん_にんじん	酢_食塩	
			すまし汁(かぼちゃ・なると)	乳_小麦・大豆	なると		かぼちゃ	かつおだし汁★_食塩_しょうゆ★	
			バナナ	バナナ			バナナ★		
24		火	牛乳	乳	牛乳★				エネルギー：568kcal たんぱく質：21.2g 脂質：22.6g 炭水化物：76.2g カルシウム：271mg 食塩相当量：2.3g
			焼きそば	豚肉_小麦・大豆_大豆_りんご	豚肉(もも)★	蒸し中華めん★_油	キャベツ_にんじん	中濃ソース★	
			ごはん			米			
			マーボー豆腐	大豆_豚肉_大豆_ごま_小麦・大豆	木綿豆腐★_豚ひき肉★_米みそ(淡色辛みそ)★	油_砂糖_片栗粉_ごま油★	ねぎ_干しいたけ_おろしにんにく_おろししょうが	しょうゆ★_塩	
			チンゲン菜のコーン炒め	小麦・大豆		油	チンゲンサイ_コーン	しょうゆ★	
			中華スープ(ねぎ・大根)	牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン			ねぎ_コーン_大根	中華だしの素★_食塩	
27		金	オレンジ	オレンジ			オレンジ★		エネルギー：476kcal たんぱく質：21.7g 脂質：12.3g 炭水化物：74.6g カルシウム：291mg 食塩相当量：2.3g
			牛乳	乳	牛乳★				
			ホットドッグ	豚肉_小麦・乳_大豆_大豆	ウインナー★	ロールパン★_マヨドレ★	キャベツ	ケチャップ_みりん	
			あじさいごはん			米	にんじん_きゅうり	しそふりかけ	
			鶏の甘辛焼き	鶏肉_小麦・大豆	鶏もも肉★	油_砂糖	しょうが	しょうゆ★_みりん_酒	
			こまつなとにんじんのしらす和え	小麦・大豆	しらす干し		こまつな_にんじん	しょうゆ★	
			みそ汁(豆腐・玉ねぎ)	大豆_大豆	木綿豆腐★_米みそ(淡色辛みそ)★		たまねぎ	かつお・昆布だし	エネルギー：568kcal たんぱく質：21.2g 脂質：22.6g 炭水化物：76.2g カルシウム：271mg 食塩相当量：2.3g
			ジョア			ジョア鉄&葉酸マスカット味			
			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)	520kcal	537kcal
							P(タンパク)	20.8g	22.3g
							F(脂質)	14.4g	17.3g
							C(炭水化物)	74g	79.1g
							Ca(カルシウム)	240mg	242mg
							食塩相当量	1.4g	1.8g