

銀の鈴保育園

日／曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後	栄養価	
		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		午前		
1 ／ 火	ごはん さばの塩焼き レバークチャップソース 味噌汁 パン	精白米／★サラダ油／★ (冷)国産里芋乱切／★ ホットケーキミックス	★牛乳／(冷)サバ切身 (骨取り)／★鶏レバー1cm 幅／★豚もも1cm幅／★ 白みそ／★スキムミルク ／★無塩せきウインナー5mm 幅スライス	おろししょうが／玉葱／に んじん／(冷)ﾌ｛ｯｺﾘｰ／ 万能ねぎ／ﾊｲﾝｱｯﾌﾟﾙ ／(冷)ﾎｰﾙｺｰﾝ	牛乳	エネルギー	398 kcal	
					ケーキサレ		たんぱく質	19.2 g
					牛乳		脂 質	15.0 g
2 ／ 水	ごはん 八宝菜 ／ スマイルポテト 中華スープ バナナ	精白米／ごま油／片栗 粉／★(冷)スマイルポテト ／★ﾊﾀｰｰｰｰ	★牛乳／★豚もも1cm幅 ／★豚ばら1cm幅／★無 塩せきウインナー	キャベツ／にんじん／国 産干椎茸スライス／りよくと うもやし／にら／おろしに んにく／おろししょうが／ ﾁﾝｾﾞﾝﾁｭｰｱｲ／バナナ ／玉葱	牛乳	エネルギー	413 kcal	
					ホットドッグ		たんぱく質	14.7 g
					牛乳		脂 質	13.5 g
3 ／ 木	ごはん 豆腐ハンバーグ・和風 ／ 切干大根の煮物 味噌汁 オレンジ	精白米／★パン粉／★ サラダ油／上白糖／片栗 粉／じゃがいも／★マカ ロニ／★無塩バター	★牛乳／★サイコロ豆腐 ／★とりひき肉／★(冷) きざみ揚げ／★白みそ ／★豚ひき肉	(冷)ﾎｰﾙｺｰﾝ／玉葱／に んじん／切干大根／(冷) きざみおくら／★オレンジ ／セロリｰ／ﾄﾏﾄﾋﾞｭｰ ﾚ／ﾀｲｽﾄﾏﾄ	牛乳	エネルギー	400 kcal	
					ミートマカロニ		たんぱく質	17.1 g
					牛乳		脂 質	12.3 g
4 ／ 金	三色丼 きゅうりの酢の物 ／ すまし汁 パン	精白米／上白糖／★サ ラダ油／★いりごま白 ／★むしパンミックス	★牛乳／★豚ひき肉／ ｶｯﾄﾜｶﾒ／★ｽｷﾞﾑﾐ ﾙｸ	おろししょうが／(冷) ﾎｰﾙｺｰﾝ／(冷)ほうれん 草／玉葱／きゅうり／に んじん／万能ねぎ／大根 ／ﾊｲﾝｱｯﾌﾟﾙ／ﾌﾞ ｰｰｰ	牛乳	エネルギー	394 kcal	
					・にんじん蒸しパン		たんぱく質	14.7 g
					牛乳		脂 質	9.7 g
7 ／ 月	焼きおにぎり 星型ハンバーグ ／ 野菜スティック 呉汁 七タデザート	精白米／ごま油／じゃが いも／★マヨドレ／★食 ﾊﾝ／上白糖／★無塩 バター	★牛乳／★星型 ﾊﾝﾊﾞｰｸ40／★大豆水煮 ／★(冷)きざみ揚げ／★ 白みそ／★きな粉／★ｽ ｷﾞﾑﾐﾙｸ	(冷)ﾌ｛ｯｺﾘｰ／にんじん ／きゅうり／(冷)ささがき ごぼう／万能ねぎ	牛乳	エネルギー	409 kcal	
					きなこミルクトースト		たんぱく質	16.2 g
					牛乳		脂 質	13.7 g
8 ／ 火	ごはん 鶏肉のマーメレード焼き ／ 夏野菜炒め コンソメスープ バナナ	精白米／★マーメレード ／★サラダ油／(冷) ﾌﾚﾝﾁﾎﾞﾂｸﾘﾝｸﾞ	★牛乳／★鶏もも 20g／★無塩せき ﾍｰｺﾝ5mm幅スライス	おろししょうが／おろしに んにく／(冷)ﾎｰﾙｺｰﾝ／ 青ピーマン／なす／にん じん／ﾄﾏﾄ／玉葱／ﾊ ｾﾘﾌﾚｰｸ／バナナ	牛乳	エネルギー	414 kcal	
					フライドポテト		たんぱく質	16.3 g
					牛乳		脂 質	14.6 g
9 ／ 水	ごはん かじきの竜田揚げ ／ ブロッコリーサラダ 味噌汁 オレンジ	精白米／片栗粉／★サ ラダ油／上白糖／白玉粉 ／★薄力粉／はちみつ (国産品)	★牛乳／(冷)ｶｼﾞｷ(骨取 り)／★無塩せき ｰｰｰ5mm幅スライス／★ 白みそ／★絹ごし豆腐	おろししょうが／(冷) ﾌ｛ｯｺﾘｰ／玉葱／にんじ ん／ﾄﾏﾄ／(冷)きざみお くら／長ねぎ／★オレン ｼﾞ	牛乳	エネルギー	420 kcal	
					もちもちパン(蜂蜜入り)		たんぱく質	15.7 g
					牛乳		脂 質	14.1 g
10 ／ 木	ごはん 豚肉の生姜焼きﾊﾟｰﾘｶ ／ チーズサラダ 味噌汁 パン	精白米／上白糖／★サ ラダ油／★(冷)国産里芋 乱切	★牛乳／★豚もも1cm幅 ／★豚ばら1cm幅／★減 塩ｶｯﾄｰｰｰ／★白みそ	玉葱／おろししょうが ／ﾋｰﾏﾝﾐｯｸｽ／ｷｬﾍﾞ ﾂ／にんじん／(冷) ﾎｰﾙｺｰﾝ／万能ねぎ／ﾊ ｲﾝｱｯﾌﾟﾙ	牛乳	エネルギー	461 kcal	
					わかめご飯		たんぱく質	16.4 g
					牛乳		脂 質	16.1 g
11 ／ 金	ごはん 揚げ出し豆腐(ナゲット) ／ じゃがいも磯辺あえ 中華スープ すいか	精白米／上白糖／片栗 粉／じゃがいも／ごま油 ／★ホットケーキミックス ／★サラダ油	★牛乳／★豆腐ナゲット ／★(冷)すこやか焼竹輪 ／青のり／★スキムミル ｸ	(冷)ｲﾝｾﾞﾝ／にんじん／え のきたけ／おろししょうが ／にら／(冷)ﾎｰﾙｺｰﾝ／ すいか／ﾌﾞｰｰ	牛乳	エネルギー	412 kcal	
					ﾌﾞｰｰﾎｯﾄｰｰｰ		たんぱく質	13.1 g
					牛乳		脂 質	12.6 g
14 ／ 月	きのこスパゲティ かぼちゃサラダ ／ コンソメスープ バナナ	★ﾐﾆｽﾊﾞｾﾞﾃﾞｲ／★無塩ﾊ ﾀｰ／★(冷)国産里芋乱 切／★マヨドレ／精白米	★牛乳／★無塩せき ｳｲﾝﾅｰ5mm幅スライス／★ 豚ひき肉／きざみのり ／★無塩せきｰｰｰ5mm1cm 幅色紙／★スキムミルク ／★とりひき肉／刻み昆 布	国産マッシュルーム スライス／エリンギ／玉葱 ／にんじん／おろしにん んにく／(冷)国産かぼちゃ 40g／ﾄﾏﾄ／ﾊｾﾘﾌ ｰｰｰ／バナナ	牛乳	エネルギー	406 kcal	
					昆布ごはん		たんぱく質	18.1 g
					牛乳		脂 質	11.6 g
15 ／ 火	ごはん 鮭ｺｰﾝﾏｵﾅｰｰｰ焼 ／ いもそぼろあん コンソメスープ オレンジ	精白米／★マヨドレ／ じゃがいも／★(冷)国産 里芋乱切／上白糖／片 栗粉／★食ﾊﾝ／ｸﾞﾗ ﾆｭｰｰ／★無塩ﾊﾀｰ	★牛乳／★(冷)秋鮭切身 (骨取り)／★スキムミルク ／★豚ひき肉	(冷)ｸﾘｰﾑｺｰﾝ／ﾊｾ ﾘﾌﾚｰｸ／万能ねぎ／ ｷｬﾍﾞﾂ／玉葱／★オレ ﾝｼﾞ	牛乳	エネルギー	384 kcal	
					シュガーサンド		たんぱく質	17.8 g
					牛乳		脂 質	11.0 g
16 ／ 水	ごはん 豆腐中華煮 ／ きやべつ昆布あえ 味噌汁 すいか	精白米／ごま油／片栗 粉／★(冷)国産里芋乱切 ／★ﾊﾀｰｰｰｰ／上白糖 ／★サラダ油	★牛乳／★サイコロ豆腐 ／★豚もも1cm幅／★(冷) きざみ揚げ／刻み昆布 ／★白みそ／★きな粉	ﾁﾝｾﾞﾝﾁｭｰｱｲ／にんじん ／国産干椎茸スライス／ りよくとうもやし／おろし にんにく／おろししょうが ／ｷｬﾍﾞﾂ／きゅうり／(冷) 小松菜／すいか	牛乳	エネルギー	386 kcal	
					きなこ揚げパン		たんぱく質	14.5 g
					牛乳		脂 質	11.5 g
17 ／ 木	ごはん 鶏ののり塩唐揚げ ／ 春雨のあえもの 味噌汁 パン	精白米／片栗粉／★サ ラダ油／国産はるさめ ｶｯﾄ／★いりごま白／ご ま油／上白糖／★薄力 粉／黒砂糖	★牛乳／★鶏もも20g／ 青のり／ﾗｲﾄｳﾌﾞﾙｰｸ水 煮／★白みそ／★ｽｷﾞ ﾑﾐﾙｸ	きゅうり／にんじん／なめ こ／(冷)ほうれん草／ﾊ ｲﾝｱｯﾌﾟﾙ	牛乳	エネルギー	424 kcal	
					黒糖むしパン		たんぱく質	17.5 g
					牛乳		脂 質	10.3 g
18 ／ 金	びびんﾊﾟﾝ 海藻サラダ ／ 中華スープ すいか	精白米／上白糖／ごま 油／★いりごま白／★サ ラダ油／はちみつ(国産 品)	★牛乳／★豚ひき肉／ 海藻ミックス／(冷)減塩し らす／ﾄﾏﾄｳﾌﾞﾙｰｸ水煮 ／★無塩せきウインナー5mm 幅スライス／★ﾌﾚｰﾝﾔｰ ﾞｰﾙﾄ／★スキムミルク	長ねぎ／おろししょうが／ おろしにんにく／(冷)ほう れん草／りよくとうもやし ／にんじん／玉葱／(冷) ﾎｰﾙｺｰﾝ／すいか／ﾊﾅ ﾅ／★国産黄桃缶立方 形／国産ﾘｺﾞﾀﾞｲｽｶｯﾄ	牛乳	エネルギー	393 kcal	
					フルーツヨーグルト		たんぱく質	15.5 g
					牛乳		脂 質	11.8 g
						食塩相当量	1.1 g	

22	ごはん すきやき風煮 きゅうりとチーズの酢の物 味噌汁 バナナ	精白米／白滝5cm／上白糖／★食パン／★いちごジャム	★牛乳／★豚ばら1cm幅／★豚もも1cm幅／(冷)焼きとうふ／カットわかめ／★減塩かつチーズ／★白みそ	玉葱／にんじん／(冷)ほうれん草／きゅうり／なめこ／万能ねぎ／バナナ	牛乳 ジャムサンド 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	410 kcal 14.8 g 12.2 g 1.3 g
23	ごはん 鯖のみそ煮 ほうれん草の納豆あえ すまし汁 オレンジ	精白米／上白糖／ながいも／ごま油	★牛乳／(冷)サバ切身(骨取り)／★赤みそ／★(冷)ひきわり納豆	おろししょうが／(冷)ほうれん草／にんじん／(冷)きざみおくら／(冷)さがきごぼう／★オレンジ	牛乳 焼きおにぎり 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	403 kcal 16.4 g 10.3 g 1.1 g
24	カレーライス もやしナムル コンソメスープ カル鉄ヨーグルト	精白米／じゃがいも／★サラダ油／★キッスカレーウ／上白糖／ごま油／★ホットケーキミックス／メープルシロップ	★牛乳／★豚もも1cm幅／★スキムミルク／★カル鉄ヨーグルト	玉葱／にんじん／トマト／ダイス缶／(冷)ほうれん草／りよくとうもろやし／なす／(冷)ホールコーン／パセリ／ブレイク	にんじんホットケーキ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	435 kcal 15.9 g 11.9 g 0.9 g
25	ごはん チーズハンバーグ かみかみサラダ コンソメスープ ぶどうゼリー	精白米／★パン粉／★マヨドレ／ぶどうゼリー／★無塩バター／上白糖／★薄力粉／粉糖	★牛乳／★豚ひき肉／★スライスチーズ／★無塩せきロスハム5mm幅スライス	玉葱／にんじん／(冷)さがきごぼう／(冷)ほうれん草／トマト／パセリ／ブレイク／国産リンゴ／ダイスカット	やさいジュース リンゴカップケーキ 粉糖 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	500 kcal 17.0 g 18.6 g 1.2 g
28	ごはん マーボー豆腐 にんじんサラダ 中華スープ すいか	精白米／★サラダ油／上白糖／片栗粉／ごま油／★食パン／★マヨドレ	★牛乳／★サイコロ豆腐／★豚ひき肉／★赤みそ／ライトツナフレーク水煮／(冷)減塩しらす	長ねぎ／なす／国産干椎茸スライス／おろししょうが／おろしにんにく／万能ねぎ／にんじん／(冷)ほうれん草／にら／(冷)ホールコーン／すいか／ゆかり	牛乳 ゆかりじゃこパン 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	387 kcal 15.6 g 12.0 g 1.4 g
29	ごはん 豚肉のバーベキューソース 和風マカロニサラダ コンソメスープ バナナ	精白米／上白糖／★マカロニ／★マヨドレ／じゃがいも／コーンフレーク	★牛乳／★豚ばら1cm幅／★豚もも1cm幅／ライトツナフレーク水煮／きざみのり	玉葱／ピーマン／ミックス／にんじん／きゅうり／バナナ／国産みかん1号缶	フルーチェ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	441 kcal 15.7 g 15.1 g 0.8 g
30	冷やしうどん ジャーマンポテト 国産レモンゼリー	★(冷)稲庭風うどん／上白糖／★マヨドレ／白すりごま／じゃがいも／★無塩バター／精白米／★サラダ油	★牛乳／★豚ばら1cm幅／カットわかめ／★無塩せきウィンナー5mm幅スライス	万能ねぎ／きゅうり／にんじん／トマト／玉葱／おろしにんにく／パセリ／ブレイク／(冷)ホールコーン	牛乳 焼きもちごはん 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	437 kcal 13.7 g 14.7 g 1.6 g
31	ごはん かき揚げの煮つけ ピーマン炒め 味噌汁 オレンジ	精白米／上白糖／ピーマン／★サラダ油／★(冷)国産里芋乱切／★食パン／★マヨドレ	★牛乳／(冷)かき揚げ切身(骨取り)／★豚ばら1cm幅／★白みそ／★無塩せきロスハム／★スライスチーズ	おろししょうが／(冷)ほうれん草／青ピーマン／キャベツ／にんじん／万能ねぎ／★オレンジ	牛乳 サンドイッチ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	386 kcal 19.1 g 11.1 g 1.3 g
(★印はアレルギー除去対象食品です)			月 平 均 栄 養 価	エネルギー 脂 質	414 kcal 12.9 g	タンパク質 食塩相当量	16.1 g 1.2 g



「食べる量」気にしなくて大丈夫！

「今日はあまり食べなかったな・・・」と心配になることがありますよね。

でも小さい子どもは体調や気分によって、食べる量が変化することがあります。

毎日の食べる量を気にするより、1週間くらい元気に過ごしているかを目安にしましょう。元気に遊んでいれば、その子にとってちょうどいい量を食べていると思って大丈夫ですよ。



令和7年7月分

3歳以上児献立表

銀の鈴保育園

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄養価	
		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			
1 ／ 火	ごはん さばのしおやき ればーけちゃつぷそーす みそしる ばいん	精白米／★サラダ油／★ (冷)国産里芋乱切／★ ホットケーキミックス	(冷)サバ切身(骨取り) ／★鶏レバー1cm幅／★ 豚もも1cm幅／★白みそ ／★牛乳／★牛乳／★ スキムミルク／★無塩せ きウインナー5mm幅スライス	おろししょうが／玉葱／に んじん／(冷)ブロッコリー／ 万能ねぎ／パインアップ ル／(冷)ホーロー	ぎゅうにゅう けーくされ	エネルギー たんぱく質	596 kcal 30.0 g
						脂 質	22.9 g
						食塩相当量	1.6 g
2 ／ 水	ごはん はっぼうさい すまいるぼてと ちゅうかすーぶ ばなな	精白米／ごま油／片栗 粉／★(冷)スマイルポテ ト／★バターロール	★豚もも1cm幅／★豚ば ら1cm幅／★牛乳／★無 塩せきウインナー	キャベツ／にんじん／国 産干椎茸スライス／りよく とうもろし／にら／おろしに ん／く／おろししょうが／ チンゲンツアイ／バナナ ／玉葱	ぎゅうにゅう ぼつとどつぐ	エネルギー たんぱく質	625 kcal 21.8 g
						脂 質	20.6 g
						食塩相当量	1.5 g
3 ／ 木	ごはん とうふはんぱーぐ きりぼしだいこんののもの みそしる おれんじ	精白米／★パン粉／★ サラダ油／上白糖／片栗 粉／じゃがいも／★マカ ロニ／★無塩バター	★サイコロ豆腐／★とり ひき肉／★(冷)きざみ揚 げ／★白みそ／★牛乳 ／★豚ひき肉	(冷)ホーロー／玉葱／に んじん／切干大根／(冷) きざみおくら／★オレン ジ／セロリー／トマトビュ レ／ダイズトマト	ぎゅうにゅう みーとまかに	エネルギー たんぱく質	546 kcal 23.7 g
						脂 質	16.1 g
						食塩相当量	1.1 g
4 ／ 金	さんしょくどん きゅうりすのもの すましじる ばいん	精白米／上白糖／★サ ラダ油／★いりごま白 ／★むしパンミックス	★豚ひき肉／カットわか め／★牛乳／★牛乳 ／★スキムミルク	おろししょうが／(冷) ホーロー／(冷)ほうれん 草／玉葱／きゅうり／に んじん／万能ねぎ／大根 ／パインアップル／ブ ルー	ぎゅうにゅう むしばん	エネルギー たんぱく質	552 kcal 20.2 g
						脂 質	12.7 g
						食塩相当量	1.6 g
7 ／ 月	やきおにぎり ハンバーグ やさいすていつく ごじる たなばたでぎーと	精白米／ごま油／じゃが いも／★マヨドレ／★食 パン／上白糖／★無塩 バター	★星型ハンバーグ60／★大 豆水煮／★(冷)きざみ揚 げ／★白みそ／★牛乳 ／★牛乳／★きな粉／★ スキムミルク	(冷)ブロッコリー／にんじ ん／きゅうり／(冷)さがき ごぼう／万能ねぎ	ぎゅうにゅう ふれんちとーすと	エネルギー たんぱく質	563 kcal 22.3 g
						脂 質	18.8 g
						食塩相当量	1.7 g
8 ／ 火	ごはん とりのまーまれーどやき なつやさいいため こんめすーぶ ばなな	精白米／★マーマレード ／★サラダ油／(冷) フレンチポテトクリンクル	★鶏もも20g／★無塩せ きベーコン5mm幅スライス／★ 牛乳	おろししょうが／おろしに ん／く／(冷)ホーロー／ 青ピーマン／なす／にん じん／トマト／玉葱／バ セリフレーク／バナナ	ぎゅうにゅう ふらいどぼてと	エネルギー たんぱく質	570 kcal 22.7 g
						脂 質	19.9 g
						食塩相当量	1.5 g
9 ／ 水	ごはん かじきたつたあげ ぶろっこりーさらだ みそしる おれんじ	精白米／片栗粉／★サ ラダ油／上白糖／白玉粉 ／★薄力粉／はちみつ (国産品)	(冷)カシキ(骨取り)／★無 塩せきロースハム5mm幅 スライス／★白みそ／★牛 乳／★絹ごし豆腐	おろししょうが／(冷) ブロッコリー／玉葱／にん じん／トマト／(冷)きざみお くら／長ねぎ／★オレン ジ	ぎゅうにゅう もちもちばん	エネルギー たんぱく質	614 kcal 24.7 g
						脂 質	21.7 g
						食塩相当量	1.3 g
10 ／ 木	ごはん ぶたにくのしょうがやき ちーずさらだ みそしる ばいん	精白米／上白糖／★サ ラダ油／★(冷)国産里芋 乱切	★豚もも1cm幅／★豚ば ら1cm幅／★減塩 カットチース／★白みそ／★ 牛乳	玉葱／おろししょうが ／ヒーマンミックス／キャベ ツ／にんじん／(冷) ホーロー／万能ねぎ／パ インアップル	ぎゅうにゅう わかめごはん	エネルギー たんぱく質	643 kcal 22.8 g
						脂 質	22.0 g
						食塩相当量	1.6 g
11 ／ 金	ごはん あげだしとうふ あんかけ いそべあえ ちゅうかすーぶ すいか	精白米／上白糖／片栗 粉／じゃがいも／★ごま油 ／★ホットケーキミックス ／★サラダ油	★豆腐ナゲット／★(冷) すこやか焼竹輪／青のり ／★牛乳／★牛乳／★ スキムミルク	(冷)インゲン／にんじん／え のきたけ／おろししょうが ／にら／(冷)ホーロー／ すいか／ブルー	ぎゅうにゅう ぶるーんほつとけーき	エネルギー たんぱく質	590 kcal 18.1 g
						脂 質	16.9 g
						食塩相当量	2.0 g
14 ／ 月	きのこすばげてー かぼちゃさらだ こんめすーぶ ばなな	★ミニハゲティ／★無塩バ ター／★(冷)国産里芋乱 切／★マヨドレ／精白米	★無塩せきウインナー5mm幅 スライス／★豚ひき肉／き ざみのり／★無塩せき ロースハム1cm幅色紙／★ スキムミルク／★牛乳 ／★とりひき肉／刻み昆 布	国産マッシュルーム スライス／エリンギ／玉葱 ／にんじん／おろしにん じん／(冷)国産かぼちゃ 40g／トマト／パセリフ レーク／バナナ	ぎゅうにゅう こんぶごはん	エネルギー たんぱく質	555 kcal 24.5 g
						脂 質	15.1 g
						食塩相当量	1.6 g
15 ／ 火	ごはん さけこーんまよねーずやき そぼろあん こんめすーぶ おれんじ	精白米／★マヨドレ／ じゃがいも／★(冷)国産 里芋乱切／上白糖／片 栗粉／★食パン／グラ ニュー糖／★無塩バター	★(冷)秋鮭切身(骨取り) ／★スキムミルク／★豚 ひき肉／★牛乳	(冷)クリームコーン／パセ リフレーク／万能ねぎ／ キャベツ／玉葱／★オレ ンジ	ぎゅうにゅう しゅがーさんど	エネルギー たんぱく質	573 kcal 28.4 g
						脂 質	15.7 g
						食塩相当量	1.2 g
16 ／ 水	ごはん とうふちゅうかに きゃべつこんぶあえ みそしる すいか	精白米／ごま油／片栗 粉／★(冷)国産里芋乱切 ／★バターロール／上白糖 ／★サラダ油	★サイコロ豆腐／★豚も も1cm幅／★(冷)きざみ揚 げ／刻み昆布／★白み そ／★牛乳／★きな粉	チンゲンツアイ／にんじん ／国産干椎茸スライス／ りよくとうもろし／おろしに ん／く／おろししょうが／ キャベツ／きゅうり／(冷) 小松菜／すいか	ぎゅうにゅう きなこあげばん	エネルギー たんぱく質	588 kcal 21.6 g
						脂 質	16.8 g
						食塩相当量	1.2 g

[illegible]月平均栄養価584 kcal

タンパク質

3.0 g

脂質

17.8 g食塩相当1.6 g