

令和7年 12月分

3歳未満児献立表



銀の鈴保育園

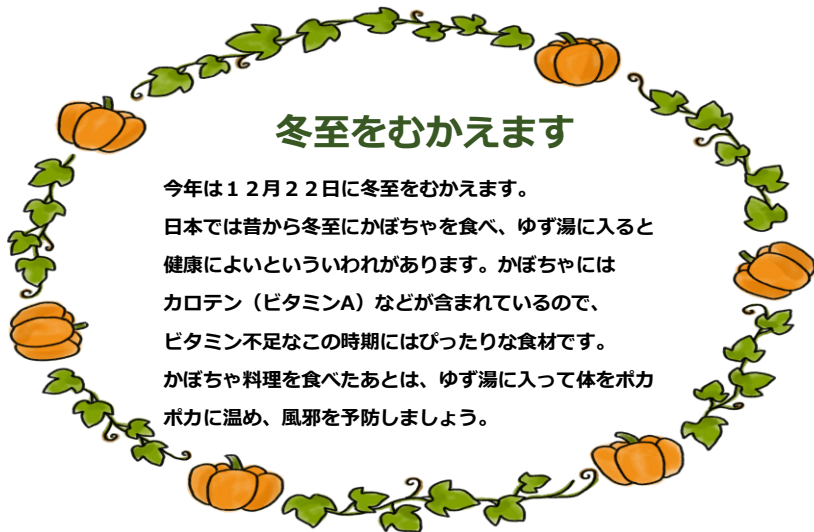
日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
1 月	ごはん 八宝菜 小松菜のり和え 中華スープ ぶどうりんごジュース	精白米／ごま油／片栗粉 ／国産はるさめカット	★牛乳／★豚もも1cm幅／ きざみのみ／★無塩せきり ン5mm幅スライス	キャベツ／にんじん／国産干 椎茸スライス／りょうとうもやし ／にら／おろしにんにく／おろ ししょうが／(冷)小松菜／は くさい／玉葱	牛乳 焼きおにぎり 牛乳	1杯 ⁺ たんぱく質	472 kcal 13.7 g
2 火	ごはん 鯖のみそ煮 ひじきの炒め煮 すまし汁 バナナ	精白米／上白糖／白滝 5cm／★サラダ油／★食パン ／★マヨドレ	★牛乳／(冷)サバ切身(骨 取り)／★赤みそ／ひじき／ ★(冷)きざみ揚げ／★とりひ き肉／★もめん豆腐／(冷) 減塩しらす	おろししょうが／にんじん／ (冷)インゲン／万能ねぎ／え のきたけ／バナナ／ゆかり	牛乳 ゆかりじゃこパン 牛乳	1杯 ⁺ たんぱく質	429 kcal 19.1 g
3 水	ロールパン マカロニグラタン にんじんサラダ コンソメスープ みかん	★バターロール／★マカロニ／ ★サラダ油／★無塩バター ／★パン粉／上白糖／★ 薄力粉／白玉粉	★牛乳／★鶏ももこま切れ ／★スキムミルク／★パルメ ザンチーズ／ライトサワーク水 煮／★無塩せき ⁺ コン5mm 幅スライス	玉葱／ぶなしめじ／にんじん ／パセリフレッシュ／(冷)ほう れん草／(冷)ホウレンソウ／みかん M／だいこん／(冷)小 松菜	牛乳 すいとん 牛乳	1杯 ⁺ たんぱく質	330 kcal 17.2 g
4 木	ごはん 鶏肉パ ⁺ ン粉やき ビーフン炒め 味噌汁 りんご 小魚と小松菜のおにぎり	精白米／★パン粉／★サ ラダ油／上白糖／ビーフン／ ★いりごま白	★牛乳／★鶏もも20g／ ★豚ばら1cm幅／★(冷)ブ チ絹厚揚げ／★白みそ／ (冷)しらす干し	パセリフレッシュ／トマト ⁺ イ 缶 ／青ピーマン／キャベツ／に んじん／だいこん／長ねぎ／ りんご／(冷)小松菜	牛乳 牛乳	1杯 ⁺ たんぱく質	471 kcal 18.9 g
5 金	ピビンパ ⁺ 切干大根の煮物 けんちん汁 みかん	精白米／上白糖／ごま油 ／★いりごま白／★(冷)国 産里芋乱切／★食パン／ ★マヨドレ	★牛乳／★豚ひき肉／★ (冷)きざみ揚げ／★もめん 豆腐／★無塩せき ⁺ スラム ／★スライスチーズ	長ねぎ／おろししょうが／おろ しにんにく／(冷)ほうれん草 ／りょうとうもやし／にんじん ／切干大根／(冷)ささがき ごぼう／国産干椎茸スライス ／玉葱	牛乳 サンドイッチ 牛乳	1杯 ⁺ たんぱく質	412 kcal 17.9 g
8 月	ごはん チキンカツレツ ブロッコリー和風マヨあえ コンソメスープ カル鉄ヨーグルト	精白米／★薄力粉／★パン 粉／★マヨドレ／★ホット ケーキミックス／★サラダ油	★牛乳／★鶏もも20g／ ★無塩せき ⁺ スラム5mm幅スライ ス／★カル鉄ヨーグルト／★スキ ムミルク	(冷)ア ⁺ マリ ⁺ ／ぶなしめじ ／玉葱／ダイズマト／(冷) ほうれん草／ブルー	牛乳 ア ⁺ マリ ⁺ マト ⁺ ケ 牛乳	1杯 ⁺ たんぱく質	445 kcal 22.8 g
9 火	ごはん マーボー豆腐 春雨のあえもの 中華スープ みかん	精白米／★サラダ油／上白 糖／片栗粉／ごま油／国 産はるさめカット／★いりごま 白	★牛乳／★サイコロ豆腐／ ★豚ひき肉／★赤みそ／ライ トサワーク水煮／カットわかめ ／★(冷)きざみ揚げ	長ねぎ／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／玉葱／に んじん／にら／(冷)ホウレン ソウ／みかん M／(冷)インゲン	牛乳 たきごみごはん 牛乳	1杯 ⁺ たんぱく質	440 kcal 14.8 g
10 水	さつまいもごはん ぶりの照り焼き きんぴらごぼう 味噌汁 りんご	精白米／さつまいも／白滝 5cm／ごま油／白すりごま ／★(冷)国産里芋乱切／ ★バターロール／グラニュー糖／ ★サラダ油	★牛乳／(冷) 骨なしぶり 切身／10枚入プレーンさつ ま50／★(冷)きざみ揚げ／ ★白みそ	おろししょうが／(冷)ささがき ごぼう／にんじん／万能ねぎ ／りんご	牛乳 揚げパン 牛乳	1杯 ⁺ たんぱく質	417 kcal 15.8 g
11 木	ごはん とりのつくね煮 ほうれん草の納豆あえ 呉汁 バナナ	精白米／片栗粉／上白糖 ／ながいも／★(冷)稲庭風 うどん／★サラダ油	★牛乳／★とりひき肉／★ (冷)ひきわり納豆／★大豆 水煮／★(冷)きざみ揚げ／ ★白みそ／★豚もも1cm幅	玉葱／おろししょうが／(冷) ほうれん草／にんじん／だい こん／万能ねぎ／バナナ／ キャベツ／青ピーマン	牛乳 焼きうどん 牛乳	1杯 ⁺ たんぱく質	426 kcal 18.7 g
12 金	ハンバーガー ブロッコリーサラダ ミネストローネ みかん	★うさぎロール／★パン粉／ 上白糖／★サラダ油／★ ホットケーキミックス／粉糖	★牛乳／★豚ひき肉／★ 無塩せき ⁺ スラム5mm幅スライ ス／★無塩せき ⁺ イン ⁺ 5mm幅ス ライス／★調製豆腐／★プ レーンヨーグルト／★生ク リー	玉葱／キャベツ／(冷)ア ⁺ マ リ ⁺ ／にんじん／トマト ⁺ イ 缶 ／パセリフレッシュ／みかん M／いちご	牛乳 いちごア ⁺ ケ 牛乳	1杯 ⁺ たんぱく質	459 kcal 18.5 g
15 月	ごはん 豚肉の生姜焼き ほうれん草ごまあえ 味噌汁 バナナ	精白米／★いりごま白／上 白糖／ながいも／★お好み 焼き粉	★牛乳／★豚もも1cm幅／ ★豚ばら1cm幅／★(冷)き ざみ揚げ／★白みそ／★ス キムミルク／青のり	玉葱／おろししょうが／ピ ⁺ マ シックス／(冷)ほうれん草／ にんじん／(冷)いんげん ／ぶなしめじ／えのきたけ／ バナナ／キャベツ	牛乳 お好み焼き 牛乳	1杯 ⁺ たんぱく質	450 kcal 18.0 g
16 火	ごはん かじきチーズフライ かみかみサラダ コンソメスープ みかん	精白米／★薄力粉／★パン 粉／★サラダ油／★マヨド レ／★食パン／黒砂糖／ ★無塩バター	★牛乳／(冷)カ ⁺ ジ ⁺ (骨取 り)／★パルメザンチーズ／ ★無塩せき ⁺ スラム5mm幅スライ ス	パセリフレッシュ／(冷)ささがき ごぼう／(冷)ほうれん草／に んじん／だいこん／玉葱／ (冷)ホウレンソウ／ダイズマト ／みかん M	牛乳 かりんとうトースト 牛乳	1杯 ⁺ たんぱく質	439 kcal 18.2 g
17 水	三色丼 がんもどきの含め煮 豆腐とろみ汁 りんご	精白米／上白糖／★いりご ま白／★(冷)国産里芋乱 切／片栗粉	★牛乳／★豚ひき肉／★こ つぶがんも10g／★サイコロ 豆腐／★(冷)きざみ揚げ	おろししょうが／(冷)ホウレン ソウ／(冷)ほうれん草／にんじん ／(冷)小松菜／国産干椎 茸スライス／りんご	牛乳 ぶどうとみかんのゼリー ビスケット 牛乳	1杯 ⁺ たんぱく質	449 kcal 16.4 g
18 木	カレーライス コーンスローサラダ コンソメスープ やさしいジュース	精白米／じゃがいも／★サ ラダ油／★マヨドレ／★いりご ま白／ごま油	★牛乳／★豚もも1cm幅／ ★スキムミルク／★無塩せき ⁺ スラム5mm幅スライス／ひじき ／(冷)減塩しらす	玉葱／にんじん／トマト ⁺ イ 缶 ／キャベツ／(冷)ホウレン ソウ／(冷)ほうれん草	牛乳 ひじきごはん 牛乳	1杯 ⁺ たんぱく質	495 kcal 16.9 g
19 金	ごはん 鮭クチャップ焼き マカロニサラダ 豚汁 バナナ	精白米／上白糖／★マカ ロニ ⁺ ／★サラダ油／★(冷)国 産里芋乱切	★牛乳／★(冷)秋鮭切身 (骨取り)／★無塩せき ⁺ スラ ム5mm幅スライス／★豚ばら1 cm幅／★(冷)きざみ揚げ／ ★白みそ	(冷)ア ⁺ マリ ⁺ ／にんじん／ だいこん／万能ねぎ／バナナ	牛乳 米粉のリンゴタルト 牛乳	1杯 ⁺ たんぱく質	469 kcal 17.0 g
						脂 質	14.1 g
						食塩相当量	1.0 g

きりん組
リクエスト
メニュー先生
リクエスト
メニュー

誕生会メニュー

先生
リクエスト
メニュー

22 月	ほうとう風うどん いもそばろあん ゆずゼリー 	★(冷)稲庭風うどん／上白糖／じゃがいも／★(冷)国産里芋乱切／片栗粉／★ホットケーキミックス／★サラダ油	★牛乳／★(冷)きざみ揚げ／★豚ばら1cm幅／雪だるまちらし蒲鉾／★白みそ／★豚ひき肉／★調製豆乳	だいこん／にんじん／はくさい／(冷)国産かぼちゃ40g／生しいたけ／万能ねぎ	牛乳 豆乳サブレ 牛乳	1杯 [※] 407 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 16.0 g 食塩相当量 1.5 g
23 火	ごはん れんこんハンバーグ きゃべつ海苔ツナあえ 味噌汁 りんご	精白米／★パン粉／★サラダ油	★牛乳／★豚ひき肉／ライトサフレーク水煮／きざみのり／カットわかめ／★白みそ	玉葱／れんこん／キャベツ／(冷)ア [※] ロツリー／にんじん／だいこん／長ねぎ／りんご／ゆかり	牛乳 2色おにぎり 牛乳	1杯 [※] 466 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 12.7 g 食塩相当量 1.3 g
24 水	ごはん いり豆腐 五色あえ 味噌汁 みかん	精白米／★サラダ油／上白糖／★(冷)国産里芋乱切／(冷)ア [※] ロツリー [※] トクシツク	★牛乳／★もめん豆腐／★豚ひき肉／糸かつお／★(冷)きざみ揚げ／★白みそ	にんじん／国産干椎茸スライス／長ねぎ／おろししょうが／(冷)小松菜／りょうとうもやし／ぶなしめじ／(冷)ホ [※] ル [※] ン [※] ／万能ねぎ／みかん M／パセリサフレーク	牛乳 フライドポテト 牛乳	1杯 [※] 420 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 1.0 g
25 木	にんじんごはん 鶏ののり塩唐揚げ コーンサラダ コンソメスープ クリスマスデザート 	精白米／片栗粉／★サラダ油／★マヨレ／★食パン／上白糖／★無塩バター／粉糖	★牛乳／★鶏もも20g／青のり／ライトサフレーク水煮／★きな粉／★スキムミルク	(冷)人参ペースト／パセリサフレーク／(冷)ホ [※] ル [※] ン [※] ／(冷)ア [※] ロツリー／玉葱／トマト	牛乳 ツリートースト 牛乳	1杯 [※] 484 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 13.3 g 食塩相当量 1.5 g
26 金	きのこスパゲティ ポテトサラダ コンソメスープ バナナ	★ミニパ [※] ゲティ／★無塩バター／じゃがいも／★マヨレ／精白米／★いりごま白	★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／★無塩せきロ [※] スル [※] 1cm幅色紙／★スキムミルク／(冷)減塩しらす	国産マッシュルームスライス／エリンギ／玉葱／にんじん／おろしにんにく／(冷)ア [※] ロツリー／(冷)ホ [※] ル [※] ン [※] ／キャベツ／バナナ	牛乳 じゃこご飯 牛乳	1杯 [※] 417 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 11.2 g 食塩相当量 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 440 kcal 脂 質 13.6 g	タンパク質 17.3 g 食塩相当量 1.2 g	





令和7年 12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 ／ 月	ごはん はっほうさい こまつなりあえ ちゅうかすーぶ ぶどうりんごじゅーす	精白米／ごま油／片栗粉 ／国産はるさめカット	★豚もも1cm幅／きざみのり ／★無塩せきり小麦5mm幅スライス／★牛乳	キャベツ／にんじん／国産干椎茸スライス／りくとうもやし／にら／おろしにんにく／おろししょうが／(冷)小松菜／はくさい／玉葱	ぎゅうにゅう やきおにぎり	17kcal たんぱく質	615 kcal 18.5 g
						脂 質	11.6 g
						食塩相当量	1.4 g
2 ／ 火	ごはん さばのみそに ひじきのいために すましじる ばなな	精白米／上白糖／白滝 5cm／★サラダ油／★食パン ／★マヨドレ	(冷)サバ切身(骨取り)／★赤みそ／ひじき／★(冷)きざみ揚げ／★とりひき肉／★もめん豆腐／★牛乳／(冷)減塩しらす	おろししょうが／にんじん／(冷)小麦／万能ねぎ／えのきたけ／バナナ／ゆかり	ぎゅうにゅう ゆかりじゃこばん	17kcal たんぱく質	616 kcal 29.3 g
						脂 質	20.8 g
						食塩相当量	2.0 g
3 ／ 水	ろーるばん まかろにぐらたん にんじんさらだ こんそめすーぶ みかん	★バターロール／★マカロニ ／★サラダ油／★無塩バター ／★パン粉／上白糖／★薄力粉／白玉粉	★鶏ももこま切れ／★牛乳 ／★スキムミルク／★パルメザンチーズ／ライトサワークリーム／★無塩せき小麦5mm幅スライス／★牛乳	玉葱／ぶなしめじ／にんじん／パセリフレッシュ／(冷)ほうれん草／(冷)ホウレンソウ／みかん M／だいこん／(冷)小松菜	ぎゅうにゅう すいとん	17kcal たんぱく質	538 kcal 26.8 g
						脂 質	19.4 g
						食塩相当量	1.8 g
4 ／ 木	ごはん とりにくばんこやき びーふんいため みそしる りんご	精白米／★パン粉／★サラダ油／上白糖／ビーフン／★いりごま白	★鶏もも20g／★豚ばら1cm幅／★(冷)アジ厚揚げ／★白みそ／★牛乳／(冷)しらす干し	パセリフレッシュ／トマト／☆佐／青ピーマン／キャベツ／にんじん／だいこん／長ねぎ／りんご／(冷)小松菜	ぎゅうにゅう こさかなとこまつなおにぎり	17kcal たんぱく質	641 kcal 26.7 g
						脂 質	17.5 g
						食塩相当量	1.6 g
5 ／ 金	ひびんばどん きりぼしだいこんのにも けんちんじる みかん	精白米／上白糖／ごま油 ／★いりごま白／★(冷)国産里芋乱切／★食パン／★マヨドレ	★豚ひき肉／★(冷)きざみ揚げ／★もめん豆腐／★牛乳／★無塩せき小麦／★スライスチーズ	長ねぎ／おろししょうが／おろしにんにく／(冷)ほうれん草／りくとうもやし／にんじん／切干大根／(冷)ささがきごぼう／国産干椎茸スライス／(冷)トマト	ぎゅうにゅう さんどいつち	17kcal たんぱく質	625 kcal 27.3 g
						脂 質	20.0 g
						食塩相当量	2.1 g
8 ／ 月	ごはん ちきんかつれつ アフリカふうマヨあえ こんそめすーぶ かるてつよーぐと	精白米／★薄力粉／★パン粉／★マヨドレ／★ホットケーキミックス／★サラダ油	★鶏もも20g／★無塩せき小麦5mm幅スライス／★カルディヨーグルト／★牛乳／★牛乳／★スキムミルク	(冷)アフリカ／ぶなしめじ／玉葱／ダイズトマト／(冷)ほうれん草／ブルー	ぎゅうにゅう ぶるーんほっとけーき	17kcal たんぱく質	596 kcal 30.9 g
						脂 質	14.2 g
						食塩相当量	1.5 g
9 ／ 火	ごはん まーぼー豆腐 はるさめのあえもの ちゅうかすーぶ みかん	精白米／★サラダ油／上白糖／片栗粉／ごま油／国産はるさめカット／★いりごま白	★サイコロ豆腐／★豚ひき肉／★赤みそ／ライトサワークリーム／カットわかめ／★牛乳／★(冷)きざみ揚げ	長ねぎ／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／玉葱／にんじん／にら／(冷)ホウレンソウ／みかん M／(冷)小麦	ぎゅうにゅう たきごみごはん	17kcal たんぱく質	611 kcal 20.1 g
						脂 質	13.9 g
						食塩相当量	1.2 g
10 ／ 水	さつまいもごはん ぶりのてりやき きんぴらごぼう みそしる りんご	精白米／さつまいも／白滝 5cm／ごま油／白すりごま ／★(冷)国産里芋乱切／★バターロール／グラニュー糖／★サラダ油	(冷) 骨なしぶり切身／10枚入プレーンさつま50／★(冷)きざみ揚げ／★白みそ／★牛乳	おろししょうが／(冷)ささがきごぼう／にんじん／万能ねぎ／りんご	ぎゅうにゅう あげはん	17kcal たんぱく質	636 kcal 25.6 g
						脂 質	22.8 g
						食塩相当量	2.1 g
11 ／ 木	ごはん とりのつくねに ほうれんそうなつうあえ ごじる ばなな	精白米／片栗粉／上白糖 ／ながいも／★(冷)稲庭風うどん／★サラダ油	★とりひき肉／★(冷)ひきわり納豆／★大豆水煮／★(冷)きざみ揚げ／★白みそ／★牛乳／★豚もも1cm幅	玉葱／おろししょうが／(冷)ほうれん草／にんじん／だいこん／万能ねぎ／バナナ／キャベツ／青ピーマン	ぎゅうにゅう やきうどん	17kcal たんぱく質	593 kcal 26.9 g
						脂 質	16.1 g
						食塩相当量	1.9 g
12 ／ 金	はんばーがー ぶらうこりーさらだ みねすーろーね みかん	★うさぎロール／★パン粉／上白糖／★サラダ油／★ホットケーキミックス／粉糖	★豚ひき肉／★牛乳／★無塩せき小麦5mm幅スライス／★無塩せき小麦5mm幅スライス／★牛乳／★調製豆乳／★プレーンヨーグルト／★生クリーム	玉葱／キャベツ／(冷)アフリカ／にんじん／トマト／☆佐／パセリフレッシュ／みかん M／いちご	ぎゅうにゅう いちごかつづけーき	17kcal たんぱく質	641 kcal 26.1 g
						脂 質	29.7 g
						食塩相当量	1.6 g
15 ／ 月	ごはん ぶたにくのしょうがやき ほうれんそうごまあえ みそしる ばなな	精白米／★いりごま白／上白糖／ながいも／★お好み焼き粉	★豚もも1cm幅／★豚ばら1cm幅／★(冷)きざみ揚げ／★白みそ／★牛乳／★スキムミルク／青のり	玉葱／おろししょうが／ピーマン／(冷)ほうれん草／にんじん／(冷)いんげん／ぶなしめじ／えのきたけ／バナナ／キャベツ	ぎゅうにゅう おこのみやき	17kcal たんぱく質	614 kcal 24.9 g
						脂 質	23.7 g
						食塩相当量	1.6 g
16 ／ 火	ごはん かじきーずふらい かみかみさらだ こんそめすーぶ みかん	精白米／★薄力粉／★パン粉／★サラダ油／★マヨドレ／★食パン／黒砂糖／★無塩バター	(冷)カサネ(骨取り)／★パルメザンチーズ／★無塩せき小麦5mm幅スライス／★牛乳	パセリフレッシュ／(冷)ささがきごぼう／(冷)ほうれん草／にんじん／だいこん／玉葱／(冷)ホウレンソウ／ダイズトマト／みかん M	ぎゅうにゅう かりんとうーすと	17kcal たんぱく質	631 kcal 27.4 g
						脂 質	19.1 g
						食塩相当量	1.3 g
17 ／ 水	さんしょくどん がんもどきのぶくめに とうふとろみじる りんご	精白米／上白糖／★いりごま白／★(冷)国産里芋乱切／片栗粉	★豚ひき肉／★こづかがんも10g／★サイコロ豆腐／★(冷)きざみ揚げ／★牛乳	おろししょうが／(冷)ホウレンソウ／(冷)ほうれん草／にんじん／(冷)小松菜／国産干椎茸スライス／りんご	ぎゅうにゅう ぶどうとみかんのゼリー びすけつと	17kcal たんぱく質	641 kcal 22.9 g
						脂 質	18.1 g
						食塩相当量	1.8 g
18 ／ 木	かれーらいす こーるすーろーさらだ こんそめすーぶ やさしいじゅーす	精白米／じゃがいも／★サラダ油／★マヨドレ／★いりごま白／ごま油	★豚もも1cm幅／★スキムミルク／★無塩せき小麦5mm幅スライス／★牛乳／ひじき／(冷)減塩しらす	玉葱／にんじん／トマト／☆佐／キャベツ／(冷)ホウレンソウ／(冷)ほうれん草	ぎゅうにゅう ひじきごはん	17kcal たんぱく質	665 kcal 22.9 g
						脂 質	17.4 g
						食塩相当量	1.4 g
19 ／ 金	ごはん さけちやっばやき まかろにさらだ とんじる ばなな	精白米／上白糖／★マカロニ／★サラダ油／★(冷)国産里芋乱切	★(冷)秋鮭切身(骨取り)／★無塩せき小麦5mm幅スライス／★豚ばら1cm幅／★(冷)きざみ揚げ／★白みそ／★牛乳	(冷)アフリカ／にんじん／だいこん／万能ねぎ／バナナ	ぎゅうにゅう こめこのりんごたると	17kcal たんぱく質	616 kcal 26.2 g
						脂 質	17.9 g
						食塩相当量	1.4 g

22 ／ 月	ほうとう風うどん いもそばあん ゆずゼリー 	★(冷)稲庭風うどん／上白糖／じゃがいも／★(冷)国産里芋乱切／片栗粉／★ホットケーキミックス／★サラダ油	★(冷)きざみ揚げ／★豚ばら1cm幅／雪だるまちらし蒲鉾／★白みそ／★豚ひき肉／★牛乳／★調製豆乳	だいこん／にんじん／はくさい／(冷)国産かぼちゃ40g／生しいたけ／万能ねぎ	ぎゅうにゅう とうにゅうさぶれ	I164* - 550 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 21.7 g 食塩相当量 1.9 g
23 ／ 火	ごはん れんこんはんぱぐ きゃべつのりつなあえ みそしる りんご	精白米／★パン粉／★サラダ油	★豚ひき肉／★牛乳／ライトツアルーク水煮／きざみのり／カットわかめ／★白みそ／★牛乳	玉葱／れんこん／キャベツ／(冷)アロヨリー／にんじん／だいこん／長ねぎ／りんご／ゆかり	ぎゅうにゅう にしようおにぎり	I164* - 635 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 1.5 g
24 ／ 水	ごはん いりどうふ ごしよくあえ みそしる みかん	精白米／★サラダ油／上白糖／★(冷)国産里芋乱切／(冷)りんご／トクシン	★もめん豆腐／★豚ひき肉／糸かつお／★(冷)きざみ揚げ／★白みそ／★牛乳	にんじん／国産干椎茸スライス／長ねぎ／おろししょうが／(冷)小松菜／りょうとうもやし／ぶなしめじ／(冷)ホウレンソウ／万能ねぎ／みかん M／パセリフレッシュ	ぎゅうにゅう ふらいどぼと	I164* - 581 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 23.1 g 食塩相当量 1.4 g
25 ／ 木	にんじんごはん とりのりしおからあげ こーんさらだ こんそめすーぶ くりすますぜざーと 	精白米／片栗粉／★サラダ油／★マヨドレ／★食パン／上白糖／★無塩バター／粉糖	★鶏もも20g／青のり／ライトツアルーク水煮／★牛乳／★牛乳／★きな粉／★スキムミルク	(冷)人参ペースト／パセリフレッシュ／(冷)ホウレンソウ／(冷)アロヨリー／玉葱／トマト	ぎゅうにゅう つりーとーすと	I164* - 655 kcal たんぱく質 29.3 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 2.0 g
26 ／ 金	きのこすばげーいー ぼてとさらだ こんそめすーぶ ばなな	★ミニスーパー／★無塩バター／じゃがいも／★マヨドレ／精白米／★いりごま白	★無塩せきりインナー5mm幅スライス／★豚ひき肉／きざみのり／★無塩せきり1cm幅色紙／★スキムミルク／★牛乳／(冷)減塩しらす	国産マッシュルームスライス／エリンギ／玉葱／にんじん／おろしにんにく／(冷)アロヨリー／(冷)ホウレンソウ／キャベツ／バナナ	ぎゅうにゅう じゃこごはん	I164* - 569 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 14.7 g 食塩相当量 1.6 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 613 kcal 脂 質 18.8 g	たんぱく質 24.9 g 食塩相当量 1.7 g	

