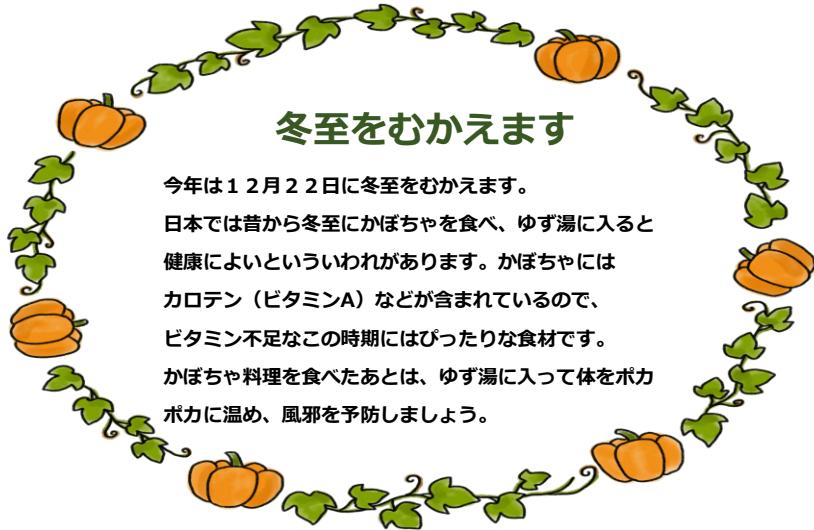


令和7年 12月分 **3歳未満児献立表** 銀の鈴保育園

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／ きざみのり／★無塩せきワイン 5mm幅スライス	キヤベツ／にんじん／国産干 椎茸スライス／りょくとうもやし ／にら／おろしにんにく／おろ しあしゅうが／(冷)小松菜／は くさい／玉葱	牛乳 焼きおにぎり 牛乳	I礼ギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	472 kcal 13.7 g 9.1 g 1.2 g
2 火	ごはん 鰯のみそ煮 ひじきの炒め煮 すまし汁 バナナ	精白米／上白糖／白滷 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／★とひ き肉／★もん豆腐／(冷) 減塩しらす	おろしあしゅうが／にんじん／ (冷)イengン／万能ねぎ／え のきたけ／バナナ／ゆかり	牛乳 ゆかりじやこパン 牛乳	I礼ギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	429 kcal 19.1 g 13.8 g 1.3 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 きりん組 リクエスト メニュー	★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／★バルメ サンチーズ／ライタナフレーク水 煮／★無塩セキワ-コン5mm 幅スライス	玉葱／ぶなしめじ／にんじん ／バセリフレーク／(冷)ほう れん草／(冷)ホールコーン／みか ん M／だいこん／(冷)小 松菜	牛乳 すいとん 牛乳	I礼ギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	330 kcal 17.2 g 12.3 g 1.2 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	バセリフレーク／トマトダイ ス缶／青ビーマン／キヤベツ／に んじん／だいこん／長ねぎ／ りんご／(冷)小松菜	牛乳 牛乳	I礼ギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	471 kcal 18.9 g 13.1 g 1.1 g
5 金	ピビンバ丼 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／★もん 豆腐／★無塩せきロースム ／★スライチーズ	長ねぎ／おろしあしゅうが／おろ しにんにく／(冷)ほうれん草 ／りょくとうもやし／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／ 玉葱／ゆかり	牛乳 サンドイッチ 牛乳	I礼ギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	412 kcal 17.9 g 13.6 g 1.3 g
8 月	ごはん チキンカツレツ プ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／★バ 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／ ★無塩せきロースム5mm幅ス ライス／★カル鉄ヨーグルト／★スキ ムミルク	(冷)アロカリ／ぶなしめ じ／玉葱／ダイストマト／(冷) ほうれん草／ブルーン	牛乳 ブルーンホットケーキ 牛乳	I礼ギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	445 kcal 22.8 g 11.0 g 1.2 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 ドフレーク水煮／カットわかめ ／★(冷)きざみ揚げ	長ねぎ／国産干椎茸スライス ／おろしあしゅうが／おろしにん にく／万能ねぎ／玉葱／に んじん／にら／(冷)ホールコーン ／みかん M／(冷)イケン	牛乳 たこひみごはん 牛乳	I礼ギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	440 kcal 14.8 g 10.7 g 1.0 g
10 水	さつまいもごはん ぶりの照り焼き きんびらごぼう 味噌汁 りんご	精白米／さつまいも／白滷 5cm／ごま油／白すりごま ／★(冷)国産里芋乱切／ ★バターロール／グランュ糖／ ★サラダ油	★牛乳／(冷)骨なしぶり 切身／10枚入ブレーンさつ ま50／★(冷)きざみ揚げ／ ★白みそ	おろしあしゅうが／(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	I礼ギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	417 kcal 15.8 g 14.4 g 1.4 g
11 木	ごはん どりのつくね煮 ほうれん草の納豆あえ 吳汁 バナナ 先生 リクエスト メニュー	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／おろしあしゅうが／(冷) ほうれん草／にんじん／だい こん／万能ねぎ／バナナ／ キヤベツ／青ビーマン	牛乳 焼きうどん 牛乳	I礼ギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	426 kcal 18.7 g 11.5 g 1.5 g
12 金	ハンバーガー ^{誕生会メニュー} プロッコリーサラダ ミニストローネ 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／★ 無塩せきロースム5mm幅スライ ス／★無塩せきワイン-5mm幅ス ライス／★調製豆乳／★ブ レーンヨーグルト／★生クリー	玉葱／キヤベツ／(冷)アロ カリ／にんじん／トマトダイ ス缶／みかん M／いちご	牛乳 いちごカッփケーキ 牛乳	I礼ギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	459 kcal 18.5 g 21.3 g 1.1 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／おろしあしゅうが／ピ- ミックス／(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／キヤベツ	牛乳 お好み焼き 牛乳	I礼ギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	450 kcal 18.0 g 17.2 g 1.1 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／★バ ン粉／★サラダ油／★マヨド レ／★食パン／黒砂糖／ ★無塩バター	★牛乳／(冷)カジキ(骨取 り)／★バルメザンチーズ／ ★無塩せきロースム5mm幅ス ライス	バセリフレーク／(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) ホールコーン／ダイストマト／ みかん M	牛乳 かりんとうトースト 牛乳	I礼ギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	439 kcal 18.2 g 13.4 g 1.2 g
17 水	三色丼 がんもどきの含め煮 豆腐のろみ汁 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／★サイロ 豆腐／★(冷)きざみ揚げ	おろしあしゅうが／(冷)ホール コーン／(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 ^{牛乳} 牛乳	I礼ギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	449 kcal 16.4 g 13.3 g 1.4 g
18 木	カレーライス コールスローサラダ コンソメスープ やさいジュース 先生 リクエスト メニュー	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 ロースム5mm幅スライス／ひじ き／(冷)減塩しらす	玉葱／にんじん／トマトダイ ス缶／キヤベツ／(冷)ホールコーン ／(冷)ほうれん草	牛乳 ひじきごはん 牛乳	I礼ギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	495 kcal 16.9 g 12.9 g 1.2 g
19 金	ごはん 鮭ケチャップ焼き 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)／★無塩せきロース ム5mm幅スライス／★豚ばら1 cm幅／★(冷)きざみ揚げ／ ★白みそ	(冷)アロカリ／にんじん ／だいこん／万能ねぎ／バナナ 牛乳 米粉のリングタルト 牛乳	牛乳 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	I礼ギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	469 kcal 17.0 g 14.1 g 1.0 g

22 月	ほうとう風うどん いもそぼろあん ゆズゼリー		★(冷)稻庭風うどん／上白糖／じゃがいも／★(冷)国产里芋乱切／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／★豚がら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 牛乳	I群群- たんぱく質 脂質 食塩相当量	407 kcal 14.4 g 16.0 g 1.5 g
23 火	ごはん れんこんハンバーグ きやべつ海苔ツナあえ 味噌汁 りんご		精白米／★パン粉／★サラダ油	★牛乳／★豚ひき肉／ライトソフテーク水煮／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)ローリー／にんじん／だいこん／長ねぎ／りんご／ゆかり	牛乳 牛乳	I群群- たんぱく質 脂質 食塩相当量	466 kcal 15.7 g 12.7 g 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)国产里芋乱切／(冷)フレンチポテトクリンクリ	★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／りょくどうもやし／ぶなしめじ／(冷)ホールコーン／万能ねぎ／みかん M／パセリフレーク	牛乳 牛乳	I群群- たんぱく質 脂質 食塩相当量	420 kcal 14.9 g 16.8 g 1.0 g
25 木	にんじんごはん 鶏のり塩唐揚げ 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／★マヨドレ／★食パン／上白糖／★無塩バター／粉糖	★牛乳／★鶏もも20g／青のり／ライトソフテーク水煮／★きな粉／★スキムミルク	(冷)人参ベースト／パセリフレーク／(冷)ホールコーン／(冷)フロッコリー／玉葱／トマト	牛乳 牛乳	I群群- たんぱく質 脂質 食塩相当量	484 kcal 20.7 g 13.3 g 1.5 g
26 金	きのこスパゲティ ボテトサラダ 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／★マヨドレ／精白米／★いりごま白	★牛乳／★無塩せきウイナー5mm幅スライス／★豚ひき肉／きざみのり／★無塩せきロース豚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)フロッコリー／(冷)ホールコーン／キャベツ／バナナ	牛乳 牛乳	I群群- たんぱく質 脂質 食塩相当量	417 kcal 16.9 g 11.2 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 440 kcal	タンパク質 17.3 g	脂 質	13.6 g
					脂 質	食塩相当量		1.2 g



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 はっぽうさい 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 ／★無塩せきウイナ-5mm幅入 ライス／★牛乳	キャベツ／にんじん／国産干 椎茸スライス／りょくとうやし ／にら／おろしにんにく／おろ しあし／(冷)小松菜／は くさい／玉葱	ぎゅうにゅう やきおにぎり	I社社- たんぱく質 脂 質 食塩相当量	615 kcal 18.5 g 11.6 g 1.4 g	
2 火	ごはん さばのみそに ひじきのいために すまじる ばなな	精白米／上白糖／白滷 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) 減塩しらず	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	ぎゅうにゅう ゆかりじゃこばん	I社社- たんぱく質 脂 質 食塩相当量	616 kcal 29.3 g 20.8 g 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	きりん組 リクエスト メニュー	★パターロール／★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／ライターフレーク水 煮／★無塩せきロース5mm 幅スライス／★牛乳	玉葱／ぶなしめじ／にんじん ／パセリフレーク／(冷)ほう れん草／(冷)ホーローン／みか ん M／だいこん／(冷)小 松菜	ぎゅうにゅう すいとん	I社社- たんぱく質 脂 質 食塩相当量	538 kcal 26.8 g 19.4 g 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／ ★りいごま白	★鶏もも20g／★豚ばら1 cm幅／★(冷)ブチ絹厚揚げ ／★白みそ／★牛乳／ (冷)ラスク干し	パセリフレーク／トマト・イカ缶 ／青ビーマン／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 こさかなとこまなにおにぎり	I社社- たんぱく質 脂 質 食塩相当量	641 kcal 26.7 g 17.5 g 1.6 g	
5 金	ひびんばどん きりほしだんこんのにもの けんちんじる みかん	精白米／上白糖／ごま油 ／★りいごま白／★(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／★無塩せきロース／★ スライチーズ	長ねぎ／おろししょうが／おろ しにんにく／(冷)ほうれん草 ／りょくとうやし／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 ／丁代ねぎ／	ぎゅうにゅう さんといち	I社社- たんぱく質 脂 質 食塩相当量	625 kcal 27.3 g 20.0 g 2.1 g	
8 月	ごはん ちきんかつわつ アロコリーわふうマヨあえ こんそめすーぶ かるてつよーぐると	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 ロース5mm幅スライス／★か鉄 ヨーグルト／★牛乳／★牛乳 ／★スキムミルク	パセリフレーク／(冷)ほう れん草／ブルーン	ぎゅうにゅう ぶるーんほっとうけーき	I社社- たんぱく質 脂 質 食塩相当量	596 kcal 30.9 g 14.2 g 1.5 g	
9 火	ごはん まーぼーどうふ 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／★りいごま 白	★サイコロ豆腐／★豚ひき 肉／★赤みそ／ライターフレー ク水煮／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)ホーローン ／みかん M／(冷)インゲン	ぎゅうにゅう たきこみごはん	I社社- たんぱく質 脂 質 食塩相当量	611 kcal 20.1 g 13.9 g 1.2 g	
10 水	さつまいもごはん ぶりのてりやき きんべらごぼう みそしる りんご	精白米／さつまいも／白滷 5cm／ごま油／白すりごま ／★(冷)国産里芋乱切／ ★パターロール／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 あいぱん	I社社- たんぱく質 脂 質 食塩相当量	636 kcal 25.6 g 22.8 g 2.1 g	
11 木	ごはん とりのつくねに ほうれんそなうなうあえ ごじる ばなな	先生 リクエスト メニュー	精白米／片栗粉／上白糖 ／ながいも／★(冷)稲庭風 うどん／★サラダ油	★どりひき肉／★(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／青ビーマン	ぎゅうにゅう やきうどん	I社社- たんぱく質 脂 質 食塩相当量	593 kcal 26.9 g 16.1 g 1.9 g
12 金	はんぱーがー ぶろっこりーさらだ みねすとろーね 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／★ 無塩せきロース5mm幅スライ ス／★無塩せきウイナ-5mm幅入 ライス／★牛乳／★調製豆 乳／★ブレーンヨーグルト／ 牛乳	玉葱／キャベツ／(冷)ブロッ コリー／にんじん／トマト・イカ缶 ／パセリフレーク／みかん M／いちご	ぎゅうにゅう いちごかっぷけーき	I社社- たんぱく質 脂 質 食塩相当量	641 kcal 26.1 g 29.7 g 1.6 g
15 月	ごはん ぶたにくのしようがやき ほうれんそなうごまあえ みそしる ばなな	精白米／★りいごま白／上 白糖／ながいも／★お好み 焼き粉	★豚もも1cm幅／★豚ばら1 cm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／ヒーマ ニックス／(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	ぎゅうにゅう おこのみやき	I社社- たんぱく質 脂 質 食塩相当量	614 kcal 24.9 g 23.7 g 1.6 g	
16 火	ごはん かじきちーずふらい 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)カジキ(骨取り)／★パ ルメザンチーズ／★無塩せき ロース5mm幅スライス／★牛乳	パセリフレーク／(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) ホーローン／ダイストマト／ みかん M	ぎゅうにゅう かりんとうとーす	I社社- たんぱく質 脂 質 食塩相当量	631 kcal 27.4 g 19.1 g 1.3 g	
17 水	さんしょくどん がんもどきのふくめに とうとろみじる りんご	精白米／上白糖／★りいご ま白／★(冷)国産里芋乱 切／片栗粉	精白米／上白糖／★ごつがんも 10g／★サイコロ豆腐／★ (冷)きざみ揚げ／★牛乳	おろししょうが／(冷)ホーローン ／(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 ひすけっと	I社社- たんぱく質 脂 質 食塩相当量	641 kcal 22.9 g 18.1 g 1.8 g	
18 木	かれーらいす こーるそーるさらだ こんそめすーぶ やさいじゅーす	先生 リクエスト メニュー	精白米／じゃがいも／★サラ ダ油／★マヨドレ／★りいご ま白／ごま油	★豚ひき肉／★ススキミ ルク／★無塩せきロース5mm 幅スライス／★牛乳／ひじき／ (冷)減塩しらず	玉葱／にんじん／トマト・イカ 缶／キャベツ／(冷)ホーローン ／(冷)ほうれん草	ぎゅうにゅう ひじきごはん	I社社- たんぱく質 脂 質 食塩相当量	665 kcal 22.9 g 17.4 g 1.4 g
19 金	ごはん さけけちゅっぺやき 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) ／★無塩せきロース5mm幅入 ライス／★豚ばら1cm幅／★ (冷)きざみ揚げ／★白みそ ／★牛乳	(冷)アロコリー／にんじん ／だいこん／万能ねぎ／バナナ ／ごめこのりんごたると	I社社- たんぱく質 脂 質 食塩相当量	616 kcal 26.2 g 17.9 g 1.4 g	

22 月	ほうとう風うどん いもそぼろあん ゆズゼリー		★(冷)稻庭風うどん／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	I群群 ⁻ たんぱく質 脂 質 食塩相当量	550 kcal 19.7 g 21.7 g 1.9 g
23 火	ごはん れんこんはんぱーぐ きやべつのりつなあえ みぞしる りんご		精白米／★パン粉／★サラダ油	★豚ひき肉／★牛乳／ライナフレーク水煮／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)パッコリー／にんじん／だいこん／長ねぎ／りんご／ゆかり	ぎゅうにゅうにしょくおにぎり	I群群 ⁻ たんぱく質 脂 質 食塩相当量	635 kcal 22.8 g 17.6 g 1.5 g
24 水	ごはん いりどうふ ごしょくあえ みぞしる みかん		精白米／★サラダ油／上白糖／★(冷)国産里芋乱切／(冷)フレンチポテトクリンクリ	★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／りょくとうもやし／ぶなしめじ／(冷)ホールコーン／万能ねぎ／みかん M／パセリフレーク	ぎゅうにゅうぶらいどばと	I群群 ⁻ たんぱく質 脂 質 食塩相当量	581 kcal 20.3 g 23.1 g 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／ライナフレーク水煮／★牛乳／★牛乳／★きな粉／★スキムミルク	(冷)人参ベースト／パセリフレーク／(冷)ホールコーン／(冷)パッコリー／玉葱／トマト	ぎゅうにゅうつりーとーすと	I群群 ⁻ たんぱく質 脂 質 食塩相当量	655 kcal 29.3 g 17.5 g 2.0 g
26 金	きのこすばげていー ぼてとさらだ こんそめすーぶ ばなな		★ミニパゲティ／★無塩バター／じゃがいも／★マヨドレ／精白米／★いりごま白	★無塩せきウイナ-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／(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)パッコリー／(冷)ホールコーン／キャベツ／バナナ	ぎゅうにゅうじゃこごはん	I群群 ⁻ たんぱく質 脂 質 食塩相当量	569 kcal 23.0 g 14.7 g 1.6 g
(★印はアレルギー除去対象食品です)				月 平 均 栄 粗 価	エネルギー 613 kcal	タンパク質 24.9 g		
					脂 質 18.8 g	食塩相当量 1.7 g		

