

2018年2月 献立表 (1~5歳児クラス) 認定こども園 橋本保育所

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ(1~2歳児)	3~5歳児給食の栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ(手作り)	エネルギー	たんぱく質
木	節分・恵方手巻き寿司	米、小麦粉、砂糖、マヨドレ(卵アレルギー対応)、マーガリン、つきこ	牛肉(もも)1cmスライス、だいず(水煮)、いわし(すり身)、卵、カニカマ(卵乳小麦不使用)、きな粉	きゅうり、たまねぎ、にんじん、焼きのり、だいこん、ねぎ、干ししいたけ、しょうが、コーン(冷凍)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩、みりん、和風だし	牛乳80 チーズ	エネルギー 674 kcal	
	節分・イワシの団子汁 一口ゼリー				牛乳	たんぱく質 28.5 g		
金	ぶりかけごはん	ゆで中華めん、米、砂糖、押麦、ごま油	鶏ささ身、豚肉(もも)1cmスライス、脱脂粉乳、ねりごま、ごま、豆乳飲料(バナナ)	もやし、きゅうり、キャベツ、ブルーベリージャム、にんじん、コーン(冷凍)、干ししいたけ	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、中華だし、食塩	牛乳80 ルヴァン	エネルギー 510 kcal	
	五目ラーメン 棒々鶏				ヨーグルト(ブルーベリー)	たんぱく質 24.4 g		
土	中華丼	米、片栗粉、砂糖	豚肉(もも)1cmスライス	はくさい、たまねぎ、だいこん、たけのこ(ゆで)、にんじん、ピーマン、カットわかめ、しょうが	しょうゆ、コンソメ、しょうゆ(うすくち)、酒、食塩、こしょう	お菓子	エネルギー 260 kcal	
	わかめスープ						たんぱく質 9.4 g	
月	米飯	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、小麦粉、油	カラスカレイ(40g)、凍り豆腐、ちくわ(卵不使用)、かえり	にんじん、だいこん、えのきたけ、しめじ、グリーンピース(冷凍)、みつば、しょうが	しょうゆ(うすくち)、みりん、しょうゆ、和風だし、食塩	牛乳80 動物ビスケット	エネルギー 506 kcal	
	煮魚(カラスカレイ) 高野豆腐の煮物 すまし汁					牛乳	たんぱく質 21.3 g	
火	米飯	米、油、さつまいも、片栗粉	鶏もも肉(30g大)、米みそ(淡色辛みそ)、ヤクルト、ごま、かつお節	バナナ、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、コーン(冷凍)、しょうが、にんにく、カットわかめ、こんぶ(だし用)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、酒	牛乳80 りんご	エネルギー 545 kcal	
	鶏の唐揚げ キャベツとコーンのお浸し みそ汁(たまねぎ・わかめ)					ヤクルト	たんぱく質 19.4 g	
水	そばろ丼	米、じゃがいも、砂糖、ぎょうざの皮、ごま油	鶏ひき肉、厚揚げ、ベーコン 1cmスライス、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、白すりごま	ほうれんそう、ピーマン、だいこん、にんじん、もやし、たまねぎ、コーン(冷凍)、しょうが、パセリ	ケチャップ、しょうゆ、酒、みりん、和風だし、食塩	牛乳80 うすやきせんべい	エネルギー 546 kcal	
	じゃが芋きんぴら みそ汁(だいこん・もやし)					牛乳	たんぱく質 26.3 g	
木	ぶりかけごはん	ゆで中華めん、米、砂糖、糸こんにゃく、さいとも(冷凍)、押麦	木綿豆腐、脱脂粉乳、豚肉(もも)1cmスライス、米みそ(淡色辛みそ)、白すりごま、豆乳飲料(もも)	ほうれんそう、にんじん、だいこん、いちごジャム、ごぼう、ねぎ、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、みりん、しょうゆ、和風だし、食塩	牛乳80 バナナ	エネルギー 502 kcal	
	けんちんうどん ほうれん草の白和え					ヨーグルト(いちご)	たんぱく質 18.2 g	
金	米飯	米、小麦粉、マヨネーズ、メープルシロップ、砂糖、油、マヨドレ(卵アレルギー対応)	豚肉(もも)1cmスライス、絹ごし豆腐、豆乳、ベーコン 1cmスライス、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、トマトビュール(カットマト)、ブロッコリー、キャベツ、えのきたけ、しめじ	ケチャップ、ウスターソース、酢、コンソメ、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、食塩、こしょう、パセリ	牛乳80 チーズ	エネルギー 605 kcal	
	ポークチャップ かぼちゃのサラダ スープ(えのき)					牛乳	たんぱく質 21 g	
土	チャーハン	米、ごま油	木綿豆腐、ベーコン 1cmスライス、ごま	たまねぎ、えのきたけ、にんじん、コーン(冷凍)、ねぎ、カットわかめ	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、コンソメ、中華だし、食塩、こしょう	お菓子	エネルギー 251 kcal	
	スープ						たんぱく質 6 g	
火	米飯	米、マカロニ、砂糖、油	さわら40g、うす揚げ、きな粉、ちくわ(卵不使用)、白みそ、ヤクルト	たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ひじき、グリーンピース(冷凍)、ゆず、ブルーベリー(乾)、みつば、ゆず果皮	みりん、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、和風だし、食塩、酒、食塩	牛乳80 カルシウムせんべい	エネルギー 495 kcal	
	さわらのゆず味噌焼き ひじき煮 すまし汁(玉ねぎ・えのき)					ヤクルト	たんぱく質 18.7 g	
水	ぶりかけごはん	ゆで中華めん、米、小麦粉、砂糖、油、押麦、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、豚肉(もも)1cmスライス、米みそ(淡色辛みそ)	なす、もやし、チンゲンサイ、パプリカ、コーン(冷凍)、ねぎ、にんにく、しょうが	酒、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、中華だし、食塩	牛乳80 オレンジ	エネルギー 574 kcal	
	しょうゆラーメン マーボーなす					牛乳	たんぱく質 18.9 g	

1~2歳児給食の栄養価は、3~5歳児のおよそ8割程度になります

2018年2月 献立表 (1~5歳児クラス) 認定こども園 橋本保育所

日/曜	献立名	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ(1~2歳児)	3~5歳児給食の栄養価	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ(手作り)	エネルギー	たんぱく質
水	ぶりかけごはん		ゆでうどん、米、白玉粉、上新粉、砂糖、てんぷら粉、押麦、油、さつまいも	ちくわ(卵不使用)、鶏もも肉(1cm角切り)、だいず(水煮)、うす揚げ	はくさい、しめじ、にんじん、ねぎ、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、みりん、和風だし、食塩	牛乳80 えびせんべい	エネルギー 563 kcal	
	かやくうどん ちくわ磯部揚げ						牛乳	たんぱく質 21.3 g	
木	カレーライス		米、じゃがいも、砂糖、押麦、マヨネーズ、油、マヨドレ(卵アレルギー対応)	豚肉(もも)1cmスライス、脱脂粉乳、豆乳飲料(バナナ)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン(冷凍)、いちごジャム、ブルーベリー(乾)	カレールー、酢、食塩	牛乳80 チーズ	エネルギー 539 kcal	
	コールスローサラダ ブルー						ヨーグルト(いちご)	たんぱく質 15.8 g	
金	米飯		米、小麦粉、砂糖、油	鶏ひき肉、木綿豆腐、ベーコン 1cmスライス、うす揚げ、ピザ用チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	はくさい、たまねぎ、にんじん、だいこん、しいたけ、しめじ、ねぎ、カットわかめ	ケチャップ、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、みりん、和風だし、食塩	牛乳80 バナナ	エネルギー 553 kcal	
	松風焼き・鶏ひき肉 白菜の煮びたし すまし汁						牛乳	たんぱく質 23.2 g	
土	米飯		米、さつまいも、砂糖	鶏むね肉(1cm角切)、焼き豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、もやし、にんじん、ねぎ	しょうゆ、酒、みりん、和風だし、食塩	お菓子	エネルギー 358 kcal	
	すき焼き丼 みそ汁							たんぱく質 15.4 g	
月	米飯		米、さいとも(冷凍)、砂糖、片栗粉、ごま油	さけ、厚揚げ、ヤクルト	みかん、だいこん、にんじん、しめじ、えのきたけ、みつば、こんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、食塩、和風だし、食塩、中華だし、食塩	牛乳80 カルシウムせんべい	エネルギー 404 kcal	
	鮭の塩焼き 厚揚げの煮物 すまし汁						ヤクルト	たんぱく質 16.3 g	
火	ブルコギ丼		米、砂糖、はるさめ、片栗粉、ごま油	豚肉(もも)1cmスライス、脱脂粉乳、絹ごし豆腐、ベーコン 1cmスライス、白すりごま、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、豆乳飲料(バナナ)	たまねぎ、きゅうり、もも缶、みかん缶(大缶)、にんじん、もやし、ねぎ、にんにく	しょうゆ、酒、酢、中華だし、食塩、みりん、しょうゆ(うすくち)	牛乳80 りんご	エネルギー 501 kcal	
	春雨の酢の物 豆腐スープ						ブルーベリーヨーグルト	たんぱく質 20.3 g	
水	ぶりかけごはん		ゆで中華めん、米、もち米、砂糖、しょうまいの皮、押麦、片栗粉、ごま油	豚ひき肉、豚肉(もも)1cmスライス、こしあん(生)、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、干ししいたけ	しょうゆ(うすくち)、中華だし、食塩、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳80 チーズ	エネルギー 542 kcal	
	みそラーメン 手作りシューマイ						麦茶	たんぱく質 21.7 g	
木	(4.5歳ケータリング)	(0~3歳給食)	米、砂糖、油、じゃがいも	鶏もも肉(30g大)、脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)、ウインナー(バルキー)、かつお節、木綿豆腐、豆乳飲料(バナナ)	カットわかめ、しょうが、こんぶ(だし用)、ブルーベリージャム、にんじん、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、和風だし、食塩	牛乳80 チーズ	エネルギー 655 kcal	
	おにぎり(わかめごはん)	わかめ御飯					ヨーグルト(ブルーベリー)	たんぱく質 26.3 g	
金	チキンピラフ		米、じゃがいも、油、ごま油	鶏もも肉(1cm角切り)、ごま	チンゲンサイ、みかん、にんじん、もやし、はくさい、たまねぎ、えのきたけ、コーン(冷凍)	コンソメ、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、食塩、こしょう、パセリ	牛乳 ミレービスケット	エネルギー 501 kcal	
	チンゲンサイのナムル スープ(じゃがいも・はくさい)						牛乳	たんぱく質 12.7 g	
月	米飯		米、ホットケーキ粉、ピーフン、砂糖、マーガリン、油、おトケ-キ粉(卵乳不使用)、豆乳、サラダ油	さば(40g)、豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、くわりの甘露煮、さわら40g	キャベツ、たまねぎ、水菜、えのきたけ、ほうれんそう、にんじん、ピーマン、干ししいたけ、しょうが	みりん、しょうゆ(うすくち)、酒、中華だし、食塩、和風だし、食塩	牛乳80 アスパラガス	エネルギー 533 kcal	
	鯖の味噌煮 ピーフンソテー すまし汁(玉ねぎ・えのき)						牛乳	たんぱく質 20.6 g	
火	米飯		米、砂糖、ごま油	鶏もも肉(30g大)、米みそ(淡色辛みそ)、ヤクルト、かつお節、ごま	りんご、チンゲンサイ、かぼちゃ、しめじ、にんじん、切り干しだいこん、ねぎ、しそ、こんぶ(だし用)	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、酒、みりん	牛乳80 みかん	エネルギー 482 kcal	
	鶏肉の香味焼き 切干と青菜の和えもの みそ汁(しめじ・かぼちゃ)						ヤクルト	たんぱく質 19.3 g	
水	米飯		米、砂糖、油	鶏もも肉(30g大)、米みそ(淡色辛みそ)、ヤクルト、かつお節、ごま	りんご、チンゲンサイ、かぼちゃ、しめじ、にんじん、切り干しだいこん、ねぎ、しそ、こんぶ(だし用)	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、酒、みりん	牛乳80 アスパラガス	エネルギー 533 kcal	
	さわらのゆず味噌焼き ひじき煮 すまし汁(玉ねぎ・えのき)						牛乳	たんぱく質 20.6 g	
木	ぶりかけごはん		ゆで中華めん、米、小麦粉、砂糖、油、押麦、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、豚肉(もも)1cmスライス、米みそ(淡色辛みそ)	なす、もやし、チンゲンサイ、パプリカ、コーン(冷凍)、ねぎ、にんにく、しょうが	酒、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、中華だし、食塩	牛乳80 アスパラガス	エネルギー 533 kcal	
	しょうゆラーメン マーボーなす						牛乳	たんぱく質 20.6 g	
土	チャーハン		米、ごま油	木綿豆腐、ベーコン 1cmスライス、ごま	たまねぎ、えのきたけ、にんじん、コーン(冷凍)、ねぎ、カットわかめ	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、コンソメ、中華だし、食塩、こしょう	牛乳 ミレービスケット	エネルギー 501 kcal	
	スープ						牛乳	たんぱく質 12.7 g	
日	米飯		米、マカロニ、砂糖、油	さわら40g、うす揚げ、きな粉、ちくわ(卵不使用)、白みそ、ヤクルト	たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ひじき、グリーンピース(冷凍)、ゆず、ブルーベリー(乾)、みつば、ゆず果皮	みりん、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、和風だし、食塩、酒、食塩	牛乳80 アスパラガス	エネルギー 495 kcal	
	さわらのゆず味噌焼き ひじき煮 すまし汁(玉ねぎ・えのき)						牛乳	たんぱく質 18.7 g	
月	ぶりかけごはん		ゆで中華めん、米、小麦粉、砂糖、油、押麦、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、豚肉(もも)1cmスライス、米みそ(淡色辛みそ)	なす、もやし、チンゲンサイ、パプリカ、コーン(冷凍)、ねぎ、にんにく、しょうが	酒、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、中華だし、食塩	牛乳80 オレンジ	エネルギー 574 kcal	
	しょうゆラーメン マーボーなす						牛乳	たんぱく質 18.9 g	
火	チャーハン		米、小麦粉、マヨネーズ、メープルシロップ、砂糖、油、マヨドレ(卵アレルギー対応)	豚肉(もも)1cmスライス、絹ごし豆腐、豆乳、ベーコン 1cmスライス、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、トマトビュール(カットマト)、ブロッコリー、キャベツ、えのきたけ、しめじ	ケチャップ、ウスターソース、酢、コンソメ、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、食塩、こしょう、パセリ	牛乳80 チーズ	エネルギー 605 kcal	
	ポークチャップ かぼちゃのサラダ スープ(えのき)						牛乳	たんぱく質 21 g	
水	チャーハン		米、ごま油	木綿豆腐、ベーコン 1cmスライス、ごま	たまねぎ、えのきたけ、にんじん、コーン(冷凍)、ねぎ、カットわかめ	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、コンソメ、中華だし、食塩、こしょう	お菓子	エネルギー 251 kcal	
	スープ							たんぱく質 6 g	
木	米飯		米、マカロニ、砂糖、油	さわら40g、うす揚げ、きな粉、ちくわ(卵不使用)、白みそ、ヤクルト	たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ひじき、グリーンピース(冷凍)、ゆず、ブルーベリー(乾)、みつば、ゆず果皮	みりん、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、和風だし、食塩、酒、食塩	牛乳80 カルシウムせんべい	エネルギー 495 kcal	
	さわらのゆず味噌焼き ひじき煮 すまし汁(玉ねぎ・えのき)						ヤクルト	たんぱく質 18.7 g	
金	ぶりかけごはん		ゆで中華めん、米、小麦粉、砂糖、油、押麦、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、豚肉(もも)1cmスライス、米みそ(淡色辛みそ)	なす、もやし、チンゲンサイ、パプリカ、コーン(冷凍)、ねぎ、にんにく、しょうが	酒、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、中華だし、食塩	牛乳80 オレンジ	エネルギー 574 kcal	
	しょうゆラーメン マーボーなす						牛乳	たんぱく質 18.9 g	
土	チャーハン		米、小麦粉、マヨネーズ、メープルシロップ、砂糖、油、マヨドレ(卵アレルギー対応)	豚肉(もも)1cmスライス、絹ごし豆腐、豆乳、ベーコン 1cmスライス、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、トマトビュール(カットマト)、ブロッコリー、キャベツ、えのきたけ、しめじ	ケチャップ、ウスターソース、酢、コンソメ、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、食塩、こしょう、パセリ	牛乳80 チーズ	エネルギー 605 kcal	
	ポークチャップ かぼちゃのサラダ スープ(えのき)						牛乳	たんぱく質 21 g	
日	チャーハン		米、ごま油	木綿豆腐、ベーコン 1cmスライス、ごま	たまねぎ、えのきたけ、にんじん、コーン(冷凍)、ねぎ、カットわかめ	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、コンソメ、中華だし、食塩、こしょう	お菓子	エネルギー 251 kcal	
	スープ							たんぱく質 6 g	
月	米飯		米、マカロニ、砂糖、油	さわら40g、うす揚げ、きな粉、ちくわ(卵不使用)、白みそ、ヤクルト	たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ひじき、グリーンピース(冷凍)、ゆず、ブルーベリー(乾)、みつば、ゆず果皮	みりん、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、和風だし、食塩、酒、食塩	牛乳80 カルシウムせんべい	エネルギー 495 kcal	
	さわらのゆず味噌焼き ひじき煮 すまし汁(玉ねぎ・えのき)						ヤクルト	たんぱく質 18.7 g	
火	ぶりかけごはん		ゆで中華めん、米、小麦粉、砂糖、油、押麦、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、豚肉(もも)1cmスライス、米みそ(淡色辛みそ)	なす、もやし、チンゲンサイ、パプリカ、コーン(冷凍)、ねぎ、にんにく、しょうが	酒、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、中華だし、食塩	牛乳80 オレンジ	エネルギー 574 kcal	
	しょうゆラーメン マーボーなす						牛乳	たんぱく質 18.9 g	
水	チャーハン		米、小麦粉、マヨネーズ、メープルシロップ、砂糖、油、マヨドレ(卵アレルギー対応)	豚肉(もも)1cmスライス、絹ごし豆腐、豆乳、ベーコン 1cmスライス、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、トマトビュール(カットマト)、ブロッコリー、キャベツ、えのきたけ、しめじ	ケチャップ、ウスターソース、酢、コンソメ、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、食塩、こしょう、パセリ	牛乳80 チーズ	エネルギー 605 kcal	
	ポークチャップ かぼちゃのサラダ スープ(えのき)						牛乳	たんぱく質 21 g	
木	チャーハン		米、ごま油	木綿豆腐、ベーコン 1cmスライス、ごま	たまねぎ、えのきたけ、にんじん、コーン(冷凍)、ねぎ、カットわかめ	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、コンソメ、中華だし、食塩、こしょう	お菓子	エネルギー 251 kcal	
	スープ							たんぱく質 6 g	
金	米飯		米、マカロニ、砂糖、油	さわら40g、うす揚げ、きな粉、ちくわ(卵不使用)、白みそ、ヤクルト	たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ひじき、グリーンピース(冷凍)、ゆず、ブルーベリー(乾)、みつば、ゆず果皮	みりん、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、和風だし、食塩、酒、食塩	牛乳80 カルシウムせんべい	エネルギー 495 kcal	
	さわらのゆず味噌焼き ひじき煮 すまし汁(玉ねぎ・えのき)						ヤクルト	たんぱく質 18.7 g	
土	ぶりかけごはん		ゆで中華めん、米、小麦粉、砂糖、油、押麦、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、豚肉(もも)1cmスライス、米みそ(淡色辛みそ)	なす、もやし、チンゲンサイ、パプリカ、コーン(冷凍)、ねぎ、にんにく、しょうが	酒、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、中華だし、食塩	牛乳80 オレンジ	エネルギー 574 kcal	
	しょうゆラーメン マーボーなす						牛乳	たんぱく質 18.9 g	
日	チャーハン		米、小麦粉、マヨネーズ、メープルシロップ、砂糖、油、マヨドレ(卵アレルギー対応)	豚肉(もも)1cmスライス、絹ごし豆腐、豆乳、ベーコン 1cmスライス、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、トマトビュール(カットマト)、ブロッコリー、キャベツ、えのきたけ、しめじ	ケチャップ、ウスターソース、酢、コンソメ、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、食塩、こしょう、パセリ	牛乳80 チーズ	エネルギー 605 kcal	
	ポークチャップ かぼちゃのサラダ スープ(えのき)						牛乳	たんぱく質 21 g	
月	チャーハン		米、ごま油	木綿豆腐、ベーコン 1cmスライス、ごま	たまねぎ、えのきたけ、にんじん、コーン(冷凍)、ねぎ、カットわかめ	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、コンソメ、中華だし、食塩、こしょう	お菓子	エネルギー 251 kcal	
	スープ							たんぱく質 6 g	
火	米飯		米、マカロニ、砂糖、油	さわら40g、うす揚げ、きな粉、ちくわ(卵不使用)、白みそ、ヤクルト	たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ひじき、グリーンピース(冷凍)、ゆず、ブルーベリー(乾)、みつば、ゆず果皮	みりん、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、和風だし、食塩、酒、食塩	牛乳80 カルシウムせんべい	エネルギー 495 kcal	
	さわらのゆず味噌焼き ひじき煮 すまし汁(玉ねぎ・えのき)						ヤクルト	たんぱく質 18.7 g	
水	ぶりかけごはん		ゆで中華めん、米、小麦粉、砂糖、油、押麦、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、豚肉(もも)1cmスライス、米みそ(淡色辛みそ)	なす、もやし、チンゲンサイ、パプリカ、コーン(冷凍)、ねぎ、にんにく、しょうが	酒、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、中華だし、食塩	牛乳80 オレンジ	エネルギー 574 kcal	
	しょうゆラーメン マーボーなす						牛乳	たんぱく質 18.9 g	
木	チャーハン		米、小麦粉、マヨネーズ、メープルシロップ、砂糖、油、マヨドレ(卵アレルギー対応)	豚肉(もも)1cmスライス、絹ごし豆腐、豆乳、ベーコン 1cmスライス、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、トマトビュール(カットマト)、ブロッコリー、キャベツ、えのきたけ、しめじ	ケチャップ、ウスターソース、酢、コンソメ、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、食塩、こしょう、パセリ	牛乳80 チーズ	エネルギー 605 kcal	
	ポークチャップ かぼちゃのサラダ スープ(えのき)						牛乳	たんぱく質 21 g	
金	チャーハン		米、ごま油	木綿豆腐、ベーコン 1cmスライス、ごま	たまねぎ、えのきたけ、にんじん、コーン(冷凍)、ねぎ、カットわかめ	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、コンソメ、中華だし、食塩、こしょう	お菓子	エネルギー 251 kcal	
	スープ							たんぱく質 6 g	
土	米飯		米、マカロニ、砂糖、油	さわら40g、うす揚げ、きな粉、ちくわ(卵不使用)、白みそ、ヤクルト	たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ひじき、グリーンピース(冷凍)、ゆず、ブルーベリー(乾)、みつば、ゆず果皮	みりん、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、和			