令和7年度

11月 給食献立表

12, 26日はふりかけが出ます 主食提供園は、13日にパンが出ます 乳児(O歳、1歳、2歳クラス)です。栄養量は主食が入った量です。 幼児(3歳、4歳、5歳クラス)です。家庭から主食を持参しますので (***) 学養県には今まれていた!! ** 栄養量には含まれていません。

主食提供園は、ごはん172kcal、パン161kcalです。

献立は都合により変更することがあります。

だしは煮干し粉、厚削り節、鶏ガラ等料理に合わせて使用していま 米=はいが精米、油=紅花油、揚げ油=米油、さとう=きび砂糖

_			- ハーはい	,\J.址	Ħ小、	一一	小 上10	出、物け油=木油	、でとノーという作	PANT 1-1 PER TURNE
	乳児	乳児	<u>幼児</u>		栄養	量量			主 な 材	料
B	午前おやつ				幼	乳	単	赤の食品	黄色の食品	緑の食品
	と昼主食	昼副食	午後おやつ		児	児	位	血や肉になる食品	働く力になる食品	体の調子を整える食品
	牛乳	凍り豆腐と野菜の炒め煮	麦茶	熱量	146	314	kool	牛乳 凍り豆腐 豚肉	ĺ	
1		じゃがいもとキャベツのスープ	くだもの				KGai	一九 体9立胸 脉闪		
	ごはん	しゃかいもとキャヘラのスーフ	お菓子等	蛋白	8.8	12.8	g		でんぷん じゃがいも	キャヘッ ハゼリ
土	こはん		00×1 11	脂質	8.5	11.2	g			
				塩分	8.0	8.0	g			
3					-				2 4	
ľ			文							
月							V		ese	
'7				- L-m-/J			ĸ		2	
	プレーン	大根のクリームコーン煮	乳飲料	熱量	400	522	kcal	ヨーグルト 乳飲料	米 油 でんぷん	たまねぎ にんじん だいこん
4	ヨーグルト	春雨サラダ	スウィートポ	蛋白	16.4	19.0			-	キャベツ クリームコーン
	ごはん	C TO TO	テト		14.6			牛乳		
火	_ 10.70			脂質			g	十孔	さつまいも ビスケット	さかりり
	井 函			塩分	1.4	1.3	g			
5	牛乳	魚の塩焼き	牛乳	熱量	434	544		牛乳 さば 大豆	米 じゃがいも 油	きゅうり にんじん りんご
		大豆サラダ	豚肉とごぼ	蛋白	23.4	23.9	g	ハム 豚肉 みそ	マヨネーズ	はくさい えのきだけ
zk	ごはん	白菜とわかめのみそ汁	うのごはん	脂質	21.0	21.1	g	わかめ		ごぼう 小松菜
\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\				塩分	1.9	1.6	g			
_	プレーン	しらすと野菜のかき揚げ	乳飲料	熱量	395	518	kcal	ヨーグルト 乳飲料	米 小麦粉 揚げ油	たまねぎ にんじん ピーマン
6	ヨーグルト	あおなと白菜のごま和え	スパゲティ	蛋白	17.7	19.5				ほうれん草 はくさい
	ごはん	豆腐とわかめのすまし汁	ミートソース	脂質	17.0	16.7		豆腐 わかめ 豚肉		トマトピューレ
木	_100	立胸に17万は2079 よし/					g	豆腐 わがめ 豚肉	627	LALCT—D
	牛乳		el wit	塩分	2.0		g			
7	十孔	生あげとれんこんの炒め煮	牛乳	熱量	436	547		牛乳 豚肉 生あげ		にんじん れんこん 小松菜
		じゃがいもとあおなのスープ	ツナチャー	蛋白	20.0	21.5	g	ツナ缶	でんぷん じゃがいも	にんじん 長ねぎ みかん
金	ごはん		ハン	脂質	17.6	18.4	g			
312			みかん	塩分	1.5	1.3	g			
0	牛乳	みそ肉じゃが	麦茶	熱量	140	310	kcal	牛乳 豚肉 みそ	米 油 じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ
8		キャベツとチンゲン菜の汁もの	くだもの	蛋白	7.1	11.2	~		さとう	チンゲン菜
	ごはん	(() =) = , = , = , = , = , = , = , = , =	お菓子等	脂質	5.7	8.9	5			グリンピースペン
土	_,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,				1.1	1.0	g			A STATE OF THE STA
	牛乳	カウキし加工士担の書へは	41 전1	塩分			g	4回 -1124 471	N 212>-	
10	770	ひじきと切干大根の煮つけ	牛乳 豚ニラ	熱量	425	537		牛乳 ひじき ちくわ		切干大根 乾ししいたけ
		ボイルウィンナー	ルーノ チャーハン	蛋白	17.5	19.3	g	ウィンナー みそ 豚肉	じゃがいも	にんじん 小松菜 にら
月	ごはん	じゃがいもと小松菜のみそ汁	74 712	脂質	19.1	19.5	g	(C)		
				塩分	2.4	2.0	g	7	N N	
11	プレーン	鶏肉のガーリック焼き	乳飲料	熱量	397	519	kcal	ヨーグルト 乳飲料	米 油 さとう	にんにく にんじん きゅうり
l ' '	ヨーグルト	スパゲティとツナのサラダ	さつまいもと	蛋白	23.8	24.8	g	鶏肉 ツナ缶 牛乳	小麦粉 バター	キャベツ たまねぎ パセリ
	ごはん	コーンスープ	りんごの重				ø		さつまいも	りんご クリームコーン
火			ね煮	塩分	1.3		6		スパゲティ	
	牛乳	いりどり	牛乳				g	大의 頭肉 本U三安		にんじん こんにゃく ごぼう
12	1 30		午孔 鮭と青のり	熱量		547			木 生いも 油 さどつ	
	→ 1+ 2	油あげとわかめのみそ汁	おにぎり		25.9			ちくわ 油あげ わかめ		乾ししいたけ
水	ごはん	きな粉ふりかけ	551-27	脂質	14.8	16.0		みそ きな粉 鮭 のり		たまねぎ
		ヨーグルト		塩分	1.8	1.5	g	青のり粉 ヨーグルト		
1.3	プレーン	大根カレー	乳飲料	熱量	421	539	kcal	ヨーグルト 乳飲料	米 油 バター	にんにく たまねぎ
l '	ヨーグルト	ほうれん草の三色あえ	ごまトースト	蛋白	19.1	20.9	g	豚肉 チーズ ハム	小麦粉 ごま油	にんじん だいこん
+	ごはん			脂質	21.4	20.1	g		パン ごま さとう	エリンギ ほうれん草
木				塩分	2.0		g			しょうが
ļ ,	牛乳	いり豆腐	牛乳	熱量	435		ادما	牛乳 豚肉 豆腐 卵	米油 さとう	にんじん たまねぎ
14		じゃがいもとキャベツのみそ汁	かやくごは							
	ごはん	してかいってとイヤヘンのみて汗	6 C C			25.4		削り節 みそ	じゃがいも	たけのこ こんにゃく
金	_ I&/V			脂質			g	鶏肉 油あげ		乾ししいたけ グリンピース
	4. 101			塩分	1.8	1.5	g			キャベツ
15	牛乳	じゃがいもと豚肉のケチャップ煮	麦茶	熱量	163	328	kcal	牛乳 豚肉	米 油 じゃがいも	にんじん たまねぎ グリンピース
ľ		キャベツとあおなの汁もの	くだもの	蛋白	9.5	13.2	g		さとう	キャベツ 小松菜
	ごはん		お菓子等	脂質	8.1	10.8	g	200 A	* A	
土				塩分	1.1	1.0	ø		~ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	P 🥙 🖱 🚟
							0			

	乳児	乳児	幼 児		栄養	量			主 な 材	料
В	午前おやつ				幼	乳	単位	赤の食品	黄色の食品	緑の食品
	と昼主食	<u> </u>	午後おやつ		児	児				体の調子を整える食品
17	牛乳	凍り豆腐と白菜のみそ炒め	牛乳	熱量	424	536		牛乳 凍り豆腐 豚肉		にんじん たまねぎ はくさい
	ごはん	洋風かきたま汁	チキンライス	蛋白		24.0	g	みそ 卵 わかめ 鶏肉		パセリ グリンピース
月	C1870			脂質		18.1	g		バター	
	プレーン	大根のクリームコーン煮	乳飲料	塩分熱量	1.9 400	1.6 522	g keel	ヨーグルト 乳飲料	米 油 でんぷん	たまねぎ にんじん だいこん
18	ヨーグルト	春雨サラダ	スウィートポ	蛋白		19.0				キャベツ クリームコーン
	ごはん	113	テト	脂質	14.6	15.0	_	牛乳	さつまいも ビスケット	-
火				塩分	1.4	1.3	g	1 75		
19	牛乳	魚の塩焼き	牛乳	熱量	434	544	kcal	牛乳 さば 大豆	米 じゃがいも 油	きゅうり にんじん りんご
		大豆サラダ	豚肉とごぼ	蛋白	23.4	23.9	g	ハム 豚肉 みそ	マヨネーズ	はくさい えのきだけ
水	ごはん	白菜とわかめのみそ汁	うのごはん	脂質	21.0	21.1	g	わかめ		ごぼう 小松菜
3`	_0.			塩分	1.9	1.6	g			
20	プレーン ヨーグルト	しらすと野菜のかき揚げ	乳飲料	熱量	395	518	kcal	ヨーグルト 乳飲料	米 小麦粉 揚げ油	たまねぎ にんじん ピーマン
		あおなと白菜のごま和え	スパゲティミートソース	蛋白	17.7	19.5	g	しらす干し ひじき 卵	ごま スパゲティ 油	ほうれん草 はくさい
木	ごはん	豆腐とわかめのすまし汁		脂質	17.0	16.7	g	豆腐 わかめ 豚肉	さとう	トマトピューレ
	牛乳	44.00 1. 2 - 2 - 11.12 - 0	el wit	塩分	2.0	1.7	g			
21	一步し	生あげとれんこんの炒め煮	牛乳 ツナチャー	熱量	436	547		牛乳 豚肉 生あげ		にんじん れんこん 小松菜
	ごはん	じゃがいもとあおなのスープ	ハン	蛋白			g	ツナ缶	でんぷん じゃがいも	にんじん 長ねぎ みかん
金	C1870		みかん	脂質	17.6	18.4	g			
	牛乳	みそ肉じゃが	麦茶	塩分熱量	1.5 140	1.3 310	g	牛乳 豚肉 みそ	少 油 じゅがい せ	にんじん たまねぎ キャベツ
22		キャベツとチンゲン菜の汁もの	1101	※ 重 蛋白	7.1	11.2	Kcai	十孔 豚肉 みて	さとう	チンゲン菜
l .	ごはん		お菓子等	脂質	5.7	8.9	g		CC	グリンピース
土				塩分	1.1	1.0	g			, ,,,, ,
24			41 0	1						
						_				
le		勤労感認	別り			3	. L	以替	え怀	
月		到方形	別の	塩分		3	g	沙香	え怀	
	プレーンコーゲルト	鶏肉のガーリック焼き	乳飲料	塩分熱量		519	g		え 怀 * 油 さとう	にんにく にんじん きゅうり
25	ヨーグルト	鶏肉のガーリック焼き スパゲティとツナのサラダ	乳飲料 さつまいもと	塩分熱量		519	g kcal	ヨーグルト 乳飲料 鶏肉 ツナ缶 牛乳	米 油 さとう 小麦粉 バター	にんにく にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ パセリ
25		鶏肉のガーリック焼き	乳飲料 さつまいもと りんごの重	塩分 熱量 蛋白	397	519 24.8	g kcal g	ヨーグルト 乳飲料 鶏肉 ツナ缶 牛乳	米 油 さとう	にんにく にんじん きゅうり
25	ョーグルト ごはん	鶏肉のガーリック焼き スパゲティとツナのサラダ コーンスープ	乳飲料 さつまいもと りんごの重 ね煮	塩分 番 脂 塩	397 23.8 12.1 1.3	519 24.8 12.9 1.2	g kcal g g	ヨーグルト 乳飲料鶏肉 ツナ缶 牛乳	米 油 さとう 小麦粉 バター さつまいも スパゲティ	にんにく にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ パセリ りんご クリームコーン
25	ヨーグルト	鶏肉のガーリック焼き スパゲティとツナのサラダ コーンスープ	乳飲料 さつまいもと りんごの重 ね煮 牛乳	塩 熱 蛋 脂 塩 熱 量 白 質 分 量	397 23.8 12.1 1.3 437	519 24.8 12.9 1.2 547	g kcal g g g kcal	ヨーグルト 乳飲料 鶏肉 ツナ缶 牛乳 牛乳 鶏肉 凍り豆腐	米 油 さとう 小麦粉 バター さつまいも スパゲティ	にんにく にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ パセリ りんご クリームコーン にんじん こんにゃく ごぼう
25 火 26	ョーグルト ごはん 牛乳	鶏肉のガーリック焼き スパゲティとツナのサラダ コーンスープ いりどり 油あげとわかめのみそ汁	乳飲料 さつまいもと りんごの重 ね煮	塩熱 蛋脂 塩熱 蛋白	397 23.8 12.1 1.3 437 25.9	519 24.8 12.9 1.2 547 26.2	g kcal	ヨーグルト 乳飲料 鶏肉 ツナ缶 牛乳 牛乳 鶏肉 凍り豆腐 ちくわ 油あげ わかめ	米 油 さとう 小麦粉 バター さつまいも スパゲティ	にんにく にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ パセリ りんご クリームコーン にんじん こんにゃく ごぼう 乾ししいたけ
25 火	ョーグルト ごはん	鶏肉のガーリック焼き スパゲティとツナのサラダ コーンスープ いりどり 油あげとわかめのみそ汁 きな粉ふりかけ	乳飲料 さつまいもとりんごの重ね煮 牛乳 鮭と青のり	塩熱 蛋脂 塩熱 蛋脂	397 23.8 12.1 1.3 437 25.9 14.8	519 24.8 12.9 1.2 547 26.2 16.0	g kcal g g kcal	ヨーグルト 乳飲料 鶏肉 ツナ缶 牛乳 牛乳 鶏肉 凍り豆腐 ちぐわ 油あげ わかめ みそ きな粉 鮭 のり	米 油 さとう 小麦粉 バター さつまいも スパゲティ	にんにく にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ パセリ りんご クリームコーン にんじん こんにゃく ごぼう
25 火 26 水	ョーグルト ごはん 牛乳	鶏肉のガーリック焼き スパゲティとツナのサラダ コーンスープ いりどり 油あげとわかめのみそ汁 きな粉ふりかけ ヨーグルト	乳飲料 さつまいもと りんごの重ね煮 牛乳 たいぎり	塩熱 蛋脂 塩熱 蛋脂 塩分量 白質 分量 白質分	397 23.8 12.1 1.3 437 25.9 14.8 1.8	519 24.8 12.9 1.2 547 26.2 16.0 1.5	g kcal g g kcal	ヨーグルト 乳飲料 鶏肉 ツナ缶 牛乳 牛乳 鶏肉 凍り豆腐 ちくわ 油あげ わかめ みそ きな粉 鮭 のり 青のり粉 ヨーグルト	米 油 さとう 小麦粉 バター さつまいも スパゲティ 米 里いも 油 さとう	にんにく にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ パセリ りんご クリームコーン にんじん こんにゃく ごぼう 乾ししいたけ たまねぎ
25 火 26 水	ョーグルト ごはん 牛乳 ごはん	鶏肉のガーリック焼き スパゲティとツナのサラダ コーンスープ いりどり 油あげとわかめのみそ汁 きな粉ふりかけ ヨーグルト 大根カレー	乳飲料 さつまいもとりんごの重ね煮 牛乳 鮭と青のり	塩熱 蛋脂 塩熱 蛋脂 塩熱	397 23.8 12.1 1.3 437 25.9 14.8 1.8	519 24.8 12.9 1.2 547 26.2 16.0	g kcal g g kcal	ヨーグルト 乳飲料 鶏肉 ツナ缶 牛乳 牛乳 鶏肉 凍り豆腐 ちくわ 油あげ わかめ みそ きな粉 鮭 のり 青のり粉 ヨーグルト ヨーグルト 乳飲料	米 油 さとう 小麦粉 バター さつまいも スパゲティ 米 里いも 油 さとう	にんにく にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ パセリ りんご クリームコーン にんじん こんにゃく ごぼう 乾ししいたけ たまねぎ
25 火 26 水 27	ョーグルト ごはん 牛乳 ごはん プレーン	鶏肉のガーリック焼き スパゲティとツナのサラダ コーンスープ いりどり 油あげとわかめのみそ汁 きな粉ふりかけ ヨーグルト	乳飲料 さりんごの重 ね煮 牛乳 鮭と青のり おにぎり	塩熱 蛋脂 塩熱 蛋脂 塩分量 白質 分量 白質分	397 23.8 12.1 1.3 437 25.9 14.8 1.8 421 19.1	519 24.8 12.9 1.2 547 26.2 16.0 1.5	g kcal g g kcal	ヨーグルト 乳飲料 鶏肉 ツナ缶 牛乳 牛乳 鶏肉 凍り豆腐 ちくわ 油あげ わかめ みそ きな粉 鮭 のり 青のり粉 ヨーグルト	米 油 さとう 小麦粉 バター さつまいも スパゲティ 米 里いも 油 さとう	にんにく にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ パセリ りんご クリームコーン にんじん こんにゃく ごぼう 乾ししいたけ たまねぎ
25 火 26 水	ヨーグルト ごはん 牛乳 ごはん プレーン ヨーグルト	鶏肉のガーリック焼き スパゲティとツナのサラダ コーンスープ いりどり 油あげとわかめのみそ汁 きな粉ふりかけ ヨーグルト 大根カレー	乳飲料 さりんごの重 ね煮 牛乳 鮭と青のり おにぎり	塩熱蛋脂塩熱蛋脂塩熱蛋	397 23.8 12.1 1.3 437 25.9 14.8 1.8 421 19.1	519 24.8 12.9 1.2 547 26.2 16.0 1.5 539 20.9	g kcal g g kcal	ヨーグルト 乳飲料 鶏肉 ツナ缶 牛乳 牛乳 鶏肉 凍り豆腐 ちくわ 油あげ わかめ みそ きな粉 鮭 のり 青のり粉 ヨーグルト ヨーグルト 乳飲料	米 油 さとう 小麦粉 バター さつまいも スパゲティ 米 里いも 油 さとう 米 油 バター 小麦粉 ごま油	にんにく にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ パセリ りんご クリームコーン にんじん こんにゃく ごぼう 乾ししいたけ たまねぎ にんにく たまねぎ にんじん だいこん
25 火 26 水 27 木	ヨーグルト ごはん 牛乳 ごはん プレーン ヨーグルト	鶏肉のガーリック焼き スパゲティとツナのサラダ コーンスープ いりどり 油あげとわかめのみそ汁 きな粉ふりかけ ヨーグルト 大根カレー	乳飲料 さりんごの重 ね煮 牛乳 青のり おにぎり 乳飲料 スト 牛乳	塩熱 蛋脂 塩熱 蛋脂 塩熱 蛋脂	397 23.8 12.1 1.3 437 25.9 14.8 1.8 421 19.1 21.4	519 24.8 12.9 1.2 547 26.2 16.0 1.5 539 20.9 20.1	g g g kcal g g g kcal g g g g kcal	ヨーグルト 乳飲料 鶏肉 ツナ缶 牛乳 牛乳 鶏肉 凍り豆腐 ちくわ 油あげ わかめ みそ きな粉 鮭 のり 青のり粉 ヨーグルト ヨーグルト 乳飲料	米 油 さとう 小麦粉 バター さつまいも スパゲティ 米 里いも 油 さとう 米 油 バター 小麦粉 ごま さとう	にんにく にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ パセリ りんご クリームコーン にんじん こんにゃく ごぼう 乾ししいたけ たまねぎ にんにく たまねぎ にんじん だいこん エリンギ ほうれん草
25 火 26 水 27	ョーグルト ご はん 牛乳 プローグルト ご はん 牛乳	鶏肉のガーリック焼き スパゲティとツナのサラダ コーンスープ いりどり 油あげとわかめのみそ汁 きな粉ふりかけ ヨーグルト 大根カレー ほうれん草の三色あえ	乳飲料 おした りん煮 牛鮭とできり 乳まトースト キか・	塩 熱 蛋 脂 塩 熱 蛋 脂 塩 熱 蛋 脂 塩	397 23.8 12.1 1.3 437 25.9 14.8 1.8 421 19.1 21.4 2.0 435	519 24.8 12.9 1.2 547 26.2 16.0 1.5 539 20.9 20.1 1.8	g kcal g g kcal g g kcal g g kcal	ヨーグルト 乳飲料 鶏肉 ツナ缶 牛乳 牛乳 鶏肉 凍り豆腐 ちくわ 油あげ わかめ みそ きな粉 鮭 のり 青のり粉 ヨーグルト ヨーグルト 乳飲料 豚肉 チーズ ハム	米 油 さとう 小麦粉 バター さつまいも スパゲティ 米 里いも 油 さとう 米 油 バター 小麦粉 ごま さとう	にんにく にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ パセリ りんご クリームコーン にんじん こんにゃく ごぼう 乾ししいたけ たまねぎ にんにく たまねぎ にんじん だいこん エリンギ ほうれん草 しょうが
25 火 26 水 27 木 28	ョーグルト ごはん 牛乳 ごはん プレーント ごはん	鶏肉のガーリック焼き スパゲティとツナのサラダ コーンスープ いりどり 油あげとわかめのみそ汁 きな粉ふりかけ ヨーグルト 大根カレー ほうれん草の三色あえ	乳飲料 さりん 煮 牛鮭と ぎりり 割 かまい 重 かまい 重 かまい 重 かまい 重 かまい 重 かまい 重 かまい また また かまい また	基 然 蛋 脂 塩 熱 蛋 脂 塩 熱 蛋 脂 塩 熱	397 23.8 12.1 1.3 437 25.9 14.8 1.8 421 19.1 21.4 2.0 435 25.0	519 24.8 12.9 1.2 547 26.2 16.0 1.5 539 20.9 20.1 1.8	g kcal g g g kcal g g kcal g g g kcal g g g g g kcal g g g g g g g g g g g g g g g g g g g	ヨーグルト 乳飲料 鶏肉 ツナ缶 牛乳 牛乳 鶏肉 凍り豆腐 ちくわ 油あげ わかめ みそ きな粉 鮭 のり 青のり粉 ヨーグルト ヨーグルト 乳飲料 豚肉 チーズ ハム 牛乳 豚肉 豆腐	米 油 さとう 小麦粉 バター さつまいも スパゲティ 米 里いも 油 さとう 米 恵 が ご ま さとう 米 油 さとう	にんにく にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ パセリ りんご クリームコーン にんじん こんにゃく ごぼう 乾ししいたけ たまねぎ にんにく たまねぎ にんじん だいこん エリンギ ほうれん草 しょうが にんじん たまねぎ
25 火 26 水 27 木	ョーグルト ご はん 牛乳 ご レーグルト ご はん 牛乳 ご はん	鶏肉のガーリック焼き スパゲティとツナのサラダ コーンスープ いりどり 油あげとわかめのみそ汁 きな粉ふりかけ ヨーグルト 大根カレー ほうれん草の三色あえ	乳飲料 おした りん煮 牛鮭とできり 乳まトースト キか・	基 然 蛋 脂 塩 熱 蛋 脂 塩 熱 蛋 脂 塩 熱 蛋 脂 塩 熱 蛋 脂 塩 熱 蛋 脂 塩 熱 蛋 血 質 分 量 白	397 23.8 12.1 1.3 437 25.9 14.8 1.8 421 19.1 21.4 2.0 435 25.0	519 24.8 12.9 1.2 547 26.2 16.0 1.5 539 20.9 20.1 1.8 545 25.4	g kcal g g g kcal g g kcal g g g kcal g g g g g kcal g g g g g g g g g g g g g g g g g g g	ヨーグルト 乳飲料 鶏肉 ツナ缶 牛乳 料肉 凍り豆腐 ちぐわ 油あげ 鮭 のり 青のり粉 ヨーグルト ヨーグルト 乳 飲料 豚肉 チーズ ハム 牛乳 豚肉 豆腐 削り節 みそ	米 油 さとう 小麦粉 バター さつまいも スパゲティ 米 里いも 油 さとう 米 恵 が ご ま さとう 米 油 さとう	にんにく にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ パセリ りんご クリームコーン にんじん こんにゃく ごぼう 乾ししいたけ たまねぎ にんにく たまねぎ にんじん だいこん エリンギ ほうれん草 しょうが にんじん たまねぎ
25 火 26 水 27 木 28	ョーグルト ご はん 牛乳 プローグルト ご はん 牛乳	鶏肉のガーリック焼き スパゲティとツナのサラダ コーンスープ いりどり 油あげとわかめのみそ汁 きな粉ふりかけ ヨーグルト 大根カレー ほうれん草の三色あえ いり豆腐 じゃがいもとキャベツのみそ汁	乳飲まいもさりな者 乳青のり 乳から かまいの ままい かまい かまい かまい かまい かい	基熱 蛋脂 塩熱 蛋脂 塩熱 蛋脂 塩熱 蛋脂分量 白質 分量 白質 分量白質 分量白質	397 23.8 12.1 1.3 437 25.9 14.8 421 19.1 21.4 2.0 435 25.0 18.3	519 24.8 12.9 1.2 547 26.2 16.0 1.5 539 20.9 20.1 1.8 545 25.4 18.8	g kcal g g g kcal g g g g g g g g g g g g g g g g g g g	ヨーグルト 乳飲料 乳肉 ツナ缶 牛乳 料別 カスティック サイン はいます かいり はいます かいり からいり カーグルト コーグルト コーグ アイン マーグ アイン マース アイン	米 油 さとう 小麦粉 バター さっていも スパゲティ 米 里いも 油 さとう 米 カカ ごま さとう 米 油がいも 米 油 じゃがいも	にんにく にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ パセリ りんご クリームコーン にんじん こんにゃく ごぼう 乾ししいたけ たまねぎ にんにく たまねぎ にんじん だいこん エリンギ ほうれん草 しょうが にんじん たまねぎ たけのこ こんにゃく 乾ししいたけ グリンピース キャベツ
25 火 26 水 27 木 28	ョーグルト コー は ん 中 は ーグ は 中 は キ は 中 は 単 中 は 単	鶏肉のガーリック焼き スパゲティとツナのサラダ コーンスープ いりどり 油あげとわかめのみそ汁 きな粉ふりかけ ヨーグルト 大根カレー ほうれん草の三色あえ いり豆腐 じゃがいもとキャベツのみそ汁	乳かまいり おいまい は は まい	塩熱 蛋脂 塩熱 蛋脂 塩熱 蛋脂 塩熱 蛋脂 塩	397 23.8 12.1 1.3 437 25.9 14.8 421 19.1 21.4 2.0 435 25.0 18.3 1.8	519 24.8 12.9 1.2 547 26.2 16.0 1.5 539 20.9 20.1 1.8 545 25.4 18.8 1.5 328 13.2	g kcal g g g kcal g g g g g g g g g g g g g g g g g g g	ヨーグルト 乳飲料 乳肉 ツナ缶 牛乳 料別 カスティック サイン はいます かいり はいます かいり からいり カーグルト コーグルト コーグ アイン マーグ アイン マース アイン	米 油 さとう 小麦粉 バター さつまいも スパゲティ 米 里いも 油 さとう 米 カ麦 ご さとう 米 放 ご さとう ド ながいも	にんにく にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ パセリ りんご クリームコーン にんじん こんにゃく ごぼう 乾ししいたけ たまねぎ にんにく たまねぎ にんじん だいこん エリンギ ほうれん草 しょうが にんじん たまねぎ たけのこ こんにゃく 乾ししいたけ グリンピース キャベツ
25 火 26 水 27 木 28	ョーグルト ご はん 牛乳 ご レーグルト ご はん 牛乳 ご はん	鶏肉のガーリック焼き スパゲティとツナのサラダ コーンスープ いりどり 油あげとわかめのみそ汁 きな粉ふりかけ ヨーグルト 大根カレー ほうれん草の三色あえ いり豆腐 じゃがいもとキャベツのみそ汁	乳飲まいもさりな者 乳青のり 乳から かまいの ままい かまい かまい かまい かまい かい	塩熱 蛋脂 塩熱 蛋脂 塩熱 蛋脂 塩熱 蛋脂 塩熱	397 23.8 12.1 1.3 437 25.9 14.8 421 19.1 21.4 2.0 435 25.0 18.3 1.8	519 24.8 12.9 1.2 547 26.2 16.0 1.5 539 20.9 20.1 1.8 545 25.4 18.8 1.5	g kcal	ヨーグルト 乳飲料 乳肉 ツナ缶 牛乳 料別 カスティック サイン はいます かいり はいます かいり からいり カーグルト コーグルト コーグ アイン マーグ アイン マース アイン	米 油 さとう 小麦粉 バター さっていも スパゲティ 米 里いも 油 さとう 米 カカ ごま さとう 米 油がいも 米 油 じゃがいも	にんにく にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ パセリ りんご クリームコーン にんじん こんにゃく ごぼう 乾ししいたけ たまねぎ にんにく たまねぎ にんじん だいこん エリンギ ほうれん草 しょうが にんじん たまねぎ たけのこ こんにゃく 乾ししいたけ グリンピース キャベツ
25 火 26 水 27 木 28 金 29 土	ョーグルト コー は ん 中 は ーグ は 中 は キ は 中 は 単 中 は 単	鶏肉のガーリック焼き スパゲティとツナのサラダ コーンスープ いりどり 油あげとわかめのみそ汁 きな粉ふりかけ ヨーグルト 大根カレー ほうれん草の三色あえ いり豆腐 じゃがいもとキャベツのみそ汁	乳さりね 牛鮭お 乳ご キかん 麦だ菓 乳や ボモ子 いかん まだ 乳や ない かん まま り は	塩熱 蛋脂 塩熱 蛋脂 塩熱 蛋脂 塩熱 蛋脂 塩熱 蛋脂分量 白質 分量 白質分量白質分量白質分量白質分量白質	397 23.8 12.1 1.3 437 25.9 14.8 421 19.1 21.4 2.0 435 25.0 18.3 1.8 163 9.5 8.1	519 24.8 12.9 1.2 547 26.2 16.0 1.5 539 20.9 20.1 1.8 545 25.4 18.8 1.5 328 13.2 10.8	g kcal g g g kcal g g g kcal g g g g kcal	ヨーグルト 乳飲料 乳肉 ツナ缶 牛乳 料別 カスティック サイン はいます かいり はいます かいり からいり カーグルト コーグルト コーグ アイン マーグ アイン マース アイン	米 油 さとう 小麦粉 バター さった ボッカー ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	にんにく にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ パセリ りんご クリームコーン にんじん こんにゃく ごぼう 乾ししいたけ たまねぎ にんにく たまねぎ にんじん だいこん エリンギ ほうれん草 しょうが にんじん たまねぎ たけのこ こんにゃく 乾ししいたけ グリンピース キャベツ
25 火 26 水 27 木 28 金 29 土 お	ヨーグルト ご ポーグルト	鶏肉のガーリック焼き スパゲティとツナのサラダ コーンスープ いりどり 油あげとわかめのみそ汁 きな粉ふりかけ ヨーグルト 大根カレー ほうれん草の三色あえ いり豆腐 じゃがいもとキャベツのみそ汁 さゃがいもとちゃなのケチャップ煮 キャベツとあおなの汁もの	乳さりね 牛鮭お 乳ご 牛かん 麦だ菓 乳リー かん 素 乳リー ご の等 カント しょう かん また カー かん カー かん カー かん カー	塩熱 蛋脂 塩熱 蛋脂 塩熱 蛋脂 塩熱 蛋脂 塩熱 蛋脂 塩	397 23.8 12.1 1.3 437 25.9 14.8 421 19.1 21.4 2.0 435 25.0 18.3 1.8 163 9.5 8.1 1.1	519 24.8 12.9 1.2 547 26.2 16.0 1.5 539 20.9 20.1 1.8 545 25.4 18.8 1.5 328 13.2 10.8 566	g kcal g g kcal	ヨーグルト 乳飲料 鶏肉 ツナ缶 牛乳 牛乳 鶏肉 凍り豆腐 かみそ きがり ヨーグルト ヨーグ チーズ ハム 牛乳 豚肉 みまげ 牛乳 豚肉 みまげ 牛乳 豚肉	***	にんにく にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ パセリ りんご クリームコーン にんじん こんにゃく ごぼう 乾ししいたけ たまねぎ にんにく たまねぎ にんじん だいこん エリンギ ほうれん草 しょうが にんじん たまねぎ たけのこ こんにゃく 乾ししいたけ グリンピース キャベツ にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ 小松菜
25 火 26 水 27 木 28 金 29 土	ョーグルト コー は ん 中 は ーグ は 中 は キ は 中 は 単 中 は 単	鶏肉のガーリック焼き スパゲティとツナのサラダ コーンスープ いりどり 油あげとわかめのみそ汁 きな粉ふりかけ ヨーグルト 大根カレー ほうれん草の三色あえ いり豆腐 じゃがいもとキャベツのみそ汁 とかいもと豚肉のケチャップ煮 キャベツとあおなの汁もの	乳さりね 牛鮭お 乳ご キかん 麦だ菓 乳や ボモ子 いかん まだ 乳や ない かん まま り は	塩熱蛋脂 塩熱蛋脂 塩熱蛋脂 塩熱蛋脂 塩熱蛋脂 塩熱	397 23.8 12.1 1.3 437 25.9 14.8 421 19.1 21.4 2.0 435 25.0 18.3 1.8 163 9.5 8.1 1.1 632 27.1	519 24.8 12.9 1.2 547 26.2 16.0 1.5 539 20.9 20.1 1.8 545 25.4 18.8 1.5 328 13.2 10.8 566	g kcal g g kcal	ヨーグルト 乳飲料乳 牛乳肉 ツナ缶 牛乳 料 鶏肉 ボ 生乳 り豆腐 かみそう かまな かまなが ヨーダルト ラーグ ナーズ ハム 牛乳 豚 か 油 あ は か かり キ乳 筋 油 あ 肉 そ 乳 豚 か 油 あ 肉 チュース ターチ乳 豚 カ カ の り キ乳 豚 カ カ の り か か か か か か か か か か か か か か か か か か	***	にんにく にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ パセリ りんご クリームコーン にんじん こんにゃく ごぼう 乾ししいたけ たまねぎ にんにく たまねぎ にんじん だいこん エリンギ ほうれん草 しょうが にんじん たまねぎ たけのこ こんにゃく 乾ししいたけ グリンピース キャベツ にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ 小松菜