



7がつのこんだてひょう

令和7年度



	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
ひ	1	2	3	4	5	
こんだて		・ごはん ★さばのたつたあげ ・おくらとかまぼこの おかかあえ ・むぎみそしる	・ごはん ★すばにつしゅおむれつ ★ぶろっこりいと ひじきのさらだ ・れたすずぶ	・ごはん ★とりのじぶに ★びいまんのつなあえ ・みそしる	・ごはん ★あじのさんがやき ・こんぶまめ ・すましじる	・はやしらいす ・とまとまりね ・すうぶ
あさの おやつ		・ぎゅうにゅう ・りつつ	・ていしぼうぎゅうにゅう ・ひとくちあげせん	・ぎゅうにゅう ・くらっかあ	・ぎゅうにゅう ・おれんじ	☆しはんのおやつ☆
ひるの おやつ		・ぎゅうにゅう ・まかろにきなこ	・ぎゅうにゅう ・まっちゃむしばん	・ぎゅうにゅう ★さけごはん	・ぎゅうにゅう ・かれえびらふ	☆しはんのおやつ☆
エネルギー		未467kcal 以565kcal	未461kcal 以566kcal	未479kcal 以591kcal	未473kcal 以588kcal	未273kcal 以343kcal
ひ	7	8	9	10	11	12
こんだて	たなばた ・ごはん ★やきにくふう ★なすのごままよあえ ★なっとうじる	★げんまいごはん ★さわらのてりやき ・かんぴょうと さといものにも ・さつまじる 	・ごはん ★はるさめのいためもの ・ちゅうかきゅうり ・わんたんすうぶ	・ごはん ★はんばあぐ ・だいこんさらだ ・すうぶ 	りくえすとめにゅう ・ごはん ♥さけのもみじやき ★おから ・みそしる	・ごもくごはん ★とうがんとぶたにくの いためもの ・あかだし
あさの おやつ	・ぎゅうにゅう ・しがあびすけつと	・ぎゅうにゅう ・じゃんぼおん	・ていしぼうぎゅうにゅう ・さつまいものきなこふうみ	・ぎゅうにゅう ・ごまびすけつと	・ぎゅうにゅう ・ぎんしゃりせんべい	☆しはんのおやつ☆
ひるの おやつ	・ぎゅうにゅう ◆たなばたそうめん	・ぎゅうにゅう ★ふらいびいんず	・ぎゅうにゅう ・こおんぐりつくつきい	・ぎゅうにゅう ・こんぶおにぎり	・ぎゅうにゅう ◎りんござりい&りつつ	14時で閉園の為なし
エネルギー	未473kcal 以585kcal	未468kcal 以567kcal	未458kcal 以565kcal	未483kcal 以585kcal	未480kcal 以584kcal	未234kcal 以310kcal
ひ	14	15	16	17	18	19
こんだて	りくえすとめにゅう ・ごはん ★にらのたまごとじ ♥★かぼちゃの ごまねえずあえ ・みそしる	・ごはん ★こうや豆腐の ふわふわに ★ほっけときゅうりの すのもの ★ぶたじる	・ごはん ★ぶたにくとなすの なべしぎ ・はるさめのまよあえ ・すましじる	♥★くりいむぺんね ★ぐるりちきんさらだ ・すうぶ 	・ごはん ♥★とりのうめやき ・きやべつの しおこんぶあえ ・みそしる	どようのうしのひ ・ごはん ★ぶたにくとじゃがいもの いために ・こまつなともやしあえもの ・みそしる
あさの おやつ	・ぎゅうにゅう ・れえずんぼおる	・ぎゅうにゅう ・まんげつぽん	・ていしぼうぎゅうにゅう ・どうぶつびすけつと	・ぎゅうにゅう ・ええすこいん	・ぎゅうにゅう ・ひねりあげ	☆しはんのおやつ☆
ひるの おやつ	・ぎゅうにゅう ◎ふらいどぼと	・ぎゅうにゅう ・きなこかすてら	・ぎゅうにゅう ・ちゅうかおこわ	・ぎゅうにゅう ・はにいむしばん	・ぎゅうにゅう ◆★うなぎごはん	☆しはんのおやつ☆
エネルギー	未470kcal 以566kcal	未471kcal 以565kcal	未465kcal 以574kcal	未467kcal 以565kcal	未472kcal 以573kcal	未226kcal 以298kcal
ひ	21	22	23	24	25	26
こんだて	うみのひ 	・ごはん ★ししゃものすがたやき ・やさいのおかかに ・あかだし 	★ちいずちきんかれえ ・さらすばさらだ ★かぼちゃのとうにゅう すうぶ 	・ごはん ★まあぼどうふ ♥きりぼしだいこんと いとこんのちゅうかふう さらだ ・あおなのすうぶ	りくえすとめにゅう ・ごはん ★しろみざかなのおろしに ★いんげんのごまよごし ・みそしる	・ごはん ★とりときのこのいために ・ちんげんさいとちくわの おかかあえ ★あつあげのとりみじる
あさの おやつ		・ぎゅうにゅう ・くらっかあ	・ていしぼうぎゅうにゅう ・ぼたぼたやき	・ぎゅうにゅう ・こんがりさくさく	・ぎゅうにゅう ・まっしゅぼと	☆しはんのおやつ☆
ひるの おやつ		・ぎゅうにゅう ・めろんばんふうとおすと	・ぎゅうにゅう ・おこのみやき	・ぎゅうにゅう ・わかめごはん	・ぎゅうにゅう ◎ろっくつきい	☆しはんのおやつ☆
エネルギー		未483kcal 以595kcal	未478kcal 以570kcal	未480kcal 以578kcal	未471kcal 以590kcal	未220kcal 以289kcal
ひ	28	29	30	31	【今月の重点目標】	
こんだて	・ごはん ★ぶたにくとたけのこの いためもの ・こんにやくさらだ ・みそしる	りくえすとめにゅう ・ごはん ★さけのばんこやき ・かぼちゃとまめの さらだ ・ずっきいにのすうぶ	・ごはん ★にくじゃが ★ぶろっこりいの わふうまよあえ ・みそしる	・ごはん ★あつあげのそばろに ★なっとうあえ ★かきたまじる 	夏バテを予防する ～■くなり始め食欲が落ちる時期です。不足しがちな栄養を 食事からしっかりと摂って健康で元気に過ごしましょう!!～ 夏バテに効果的な栄養素と食べ物 ビタミンB1…豚肉、うなぎ、玄米、ごまなど ビタミンC…レモン、ブロッコリー、パプリカなど たんぱく質…肉、魚、卵、大豆、乳製品など クエン酸…梅干し、レモン、酢、夏みかんなど	
あさの おやつ	・ぎゅうにゅう ・はあどびすけつと	・ぎゅうにゅう ・ぱりんこ	・ていしぼうぎゅうにゅう ・まりいびすけつと	・ぎゅうにゅう ・すなっくばん	★今月の重点目標 ◆行事食	
ひるの おやつ	・ぎゅうにゅう ★じゃこごはん	◎★ぶりん&ごまびすけつと	♥ひやしとりだしょうどん	・ぎゅうにゅう ・ばななけえき	◎誕生児リクエストメニュー ♥新メニュー	
エネルギー	未475kcal 以565kcal	未479kcal 以580kcal	未474kcal 以570kcal	未475kcal 以572kcal		

※エネルギー表示の「未」は3歳未満児、「以」は3歳以上児の平均値を表しています

(目標値:3歳未満児470kcal、3歳以上児580kcal 2025年4月改正)

※土曜日はお昼ごはんのみのエネルギーを示しています

※朝のおやつは、3歳未満児のみです

※()は3歳未満児のおやつで、基本のおやつと異なる場合のみ記載しています

※2歳未満児はマヨネーズ及び肉加工品を使用しておりません

たいしょうぐんひかりこどもえん

献立表

2025年07月

大將軍ひかりこども園(一般)

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は9時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
01 火	ごはん、さばの竜田揚げ(未2/3)、オクラとかまぼこのおかか和え、麦みそ汁(ふ、玉ねぎ さつまいも)	・牛乳、／・リッツ、／・米、／・さば40g、・しょうがチューブ、・しょうゆ(こいくち)、・砂糖、・みりん、・片栗粉、・なたね油、／・オクラ、・かまぼこ、・かつお節、・刻みのり、・しょうゆ(こいくち)、・酢、・砂糖、・みりん、／・焼ふ、・たまねぎ、・さつまいも、・白ねぎ、むぎみそ、／・牛乳、／・マカロニ、・食塩、・砂糖、・きな粉、	◎牛乳(未)、◎リッツ(未)、牛乳、マカロニきなこ	565(467) 24.3(19.1) 19.5(16.7) 4.1(2.8)
02 水	ごはん、スパニッシュオムレツ(じゃが芋)、ブロッコリーとひじきのサラダ(ささみ)、レタススープ	・低脂肪牛乳、／・ひとくちあげせん、／・米、／・卵、・メークイン、・低脂肪牛乳、・ベーコン、・角チーズ、・コンソメ、／・ブロッコリー(冷凍)、・マヨネーズ、・ひじき、・鶏ささ身、・食塩、／・レタス、・たまねぎ、・コーン(冷凍)、・鶏ひき肉、・コンソメ、・食塩、・パセリ粉、／・牛乳、／・ホットケーキミックス、・抹茶、・甘納豆、・低脂肪牛乳、	◎低脂肪乳(未)、◎ひとくちあげせん(未)、牛乳、★抹茶蒸しパン	566(461) 23.3(19.2) 17.4(12.8) 5.2(3.7)
03 木	ごはん、鶏の治部煮、ピーマンのツナあえ、みそ汁(豆腐、オクラ、玉ねぎ)	・牛乳、／・クラッカー、／・米、／・鶏もも肉、・小麦粉、・しめじ、・ほうれんそう、・みりん、・砂糖、・しょうゆ(うすくち)、／・ピーマン、・にんじん、・ツナ油漬缶、・ねりごま、・砂糖、・しょうゆ(こいくち)、・酢、／・絹ごし豆腐、・オクラ、・たまねぎ、・白ねぎ、・こめみそ、／・牛乳、／・米、・ごま、・さけ(冷凍)、・食塩、・刻みのり、	◎牛乳(未)、◎クラッカー(未)、牛乳、★鮭ごはん	591(479) 28.2(22.1) 16.7(13.8) 3.1(2.3)
04 金	ごはん、★あじのさんが焼き、昆布豆、すまし汁(卵、しいたけ、三つ葉)	・牛乳、／・オレンジ、／・米、／・あじ、・たまねぎ、・青しそ、・しょうがチューブ、・酒、・こめみそ、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、・砂糖、・片栗粉、／・大豆、・刻みこんぶ、・みりん、・しょうゆ(うすくち)、・砂糖、・みりん、／・卵、・しいたけ、・みつば、・しょうゆ(うすくち)、・食塩、・みりん、／・牛乳、／・米、・ツナ油漬缶、・たまねぎ、・にんじん、・ピーマン、・コーン(冷凍)、・マーガリン、・食塩、・コンソメ、・パセリ粉、・カレー粉、	◎牛乳(未)、◎オレンジ(未)、牛乳、カレーピラフ	588(473) 31.3(24.3) 17.4(14.3) 6.6(5.2)
05 土	ハヤシライス、トマトマリネ、スープ(鶏ひき肉 人参 ブロッコリー)	・米、・牛肉(ばら)、・牛肉(もも)、・たまねぎ、・にんじん、・マッシュルーム缶、・食塩、・ハヤシルウ、／・トマト、・たまねぎ、・パセリ粉、・なたね油、・食塩、・酢、・砂糖、／・鶏ひき肉、・にんじん、・ブロッコリー(冷凍)、・コンソメ、・食塩、・パセリ粉、		343(273) 8.8(6.9) 10.3(8.0) 2.5(1.9)
07 月	ごはん、焼肉風、なすのごまマヨ和え、納豆汁	・牛乳、／・シガービス、／・米、／・牛肉(ばら)、・牛肉(もも)、・たまねぎ、・にんじん、・ピーマン、・キャベツ、・食塩、・しょうゆ(うすくち)、・砂糖、・おろしにんにく、・ごま油、／・なす、・オクラ、・マヨネーズ、・しょうゆ(うすくち)、・砂糖、・ごま、／・納豆、・油揚げ、・にんじん、・白ねぎ、・こめみそ、／・牛乳、／・干しとうめん、・めんつゆ・3倍濃縮、・水、・卵、・なたね油、・食塩、・にんじん、・オクラ、・食塩、	◎牛乳(未)、◎シガービスケット(未)、牛乳、セタそうめん(おやつ)	585(473) 22.1(17.7) 21.2(17.2) 4.1(2.8)
08 火	玄米ご飯(ゆかり)、さわらの照り焼き、かんぴょうと里芋の煮物、★さつま汁	・牛乳、／・ジャンボコーン、／・玄米、・米、・ゆかり、／・さわら40g、・しょうゆ(こいくち)、・みりん、・酒、／・かんぴょう(乾)、・さといも(冷凍)、・鶏ひき肉、・かつお節、・しょうゆ(うすくち)、・砂糖、・みりん、／・鶏もも肉、・ごぼう、・にんじん、・だいこん、・たまねぎ、・白ねぎ、・絹ごし豆腐、・こめみそ、／・牛乳、／・だいず(乾)、・片栗粉、・水、・砂糖、・しょうゆ(うすくち)、・マーガリン、・なたね油、	◎牛乳(未)、◎ジャンボコーン(未)、牛乳、フライビーンズ	567(468) 30.7(23.6) 19.5(15.3) 6.8(4.6)
09 水	ごはん、春雨の炒め物、中華きゅうり、★ワンタンスープ	・低脂肪牛乳、／・さつまいも、・砂糖、・きな粉、／・米、／・はるさめ、・豚肉(ばら)、・豚肉(もも)、・もやし、・にら、・にんじん、・ピーマン、・なす、・しいたけ、・しょうゆ(うすくち)、・酒、・食塩、・中華だしの素、・なたね油、／・きゅうり、・食塩、・酢、・砂糖、・しょうゆ(うすくち)、・ごま油、／・ワンタンの皮、・鶏ひき肉、・白ねぎ、・中華あじ、・食塩、・にんじん、／・牛乳、／・コーンリッツ、・小麦粉、・無塩バター、・砂糖、・低脂肪牛乳、	◎低脂肪乳(未)、◎さつま芋のきな粉風味、牛乳、コーングリッツクッキー	565(458) 16.7(14.6) 20.3(12.9) 3.2(3.1)
10 木	ごはん、ハンバーグ、大根サラダ、スープ(玉ねぎ、メークイン、人参、ウイナー)	・牛乳、／・ごまビスケット、／・米、／・牛ひき肉、・豚ひき肉、・たまねぎ、・食塩、・低脂肪牛乳、・パン粉、・卵、・ケチャップ、・ウスターソース、／・だいこん、・きゅうり、・にんじん、・かにかまぼこ、・マヨネーズ、・しょうゆ(うすくち)、・食塩、／・たまねぎ、・メークイン、・にんじん、・ウイナー、・パセリ粉、・コンソメ、・食塩、／・牛乳、／・米、・塩こんぶ、	◎牛乳(未)、◎ごまビスケット(未)、牛乳、昆布おにぎり	585(483) 21.3(17.1) 18.5(15.8) 2.5(1.8)
11 金	ごはん、鮭のもみじ焼き、おから、みそ汁(もやし、大豆、わかめ)	・牛乳、／・おにぎりせんべい(銀しゃり)、／・米、／・さけ40g、・にんじん、・マヨネーズ、・こめみそ、／・おから、・木綿豆腐、・鶏もも肉、・油揚げ、・赤こんにゃく、・ごぼう、・にんじん、・えんどう(きぬさや)、・砂糖、・みりん、・しょうゆ(うすくち)、／・ゆで大豆、・もやし、・わかめ(乾)、・白ねぎ、・こめみそ、／・牛乳、／・りんご天然果汁、・水、・アガー、・砂糖、／・リッツ、	◎牛乳(未)、◎おにぎりせんべい(銀しゃり)、牛乳、りんごゼリー、リッツ	584(480) 27.0(21.1) 19.6(17.1) 3.4(2.4)
12 土	五目御飯、冬瓜と豚肉の炒め物、赤だし(豆腐、えのき、玉ねぎ)	・米、・鶏もも肉、・たけのこ(ゆで)、・にんじん、・干しいたけ、・油揚げ、・砂糖、・食塩、・酒、・しょうゆ(こいくち)、・えんどう(きぬさや)、／・とうがん、・豚肉(ばら)、・豚肉(もも)、・葉ねぎ、・砂糖、・酒、・しょうゆ(うすくち)、・食塩、／・絹ごし豆腐、・えのきたけ、・たまねぎ、・白ねぎ、・赤みそ、・みりん、		310(234) 14.2(10.5) 10.9(7.8) 3.0(2.2)
14 月	ごはん、★ニラの卵とじ、かぼちゃのごまネーズ和え、みそ汁(揚げ、里芋、小松菜)	・牛乳、／・レーズンボール、／・米、／・にら、・にんじん、・しめじ、・砂糖、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、・かつお節、・卵、・豚ひき肉、／・かぼちゃ、・にんじん、・ブロッコリー(冷凍)、・マヨネーズ、・しょうゆ(こいくち)、・砂糖、・ごま、／・油揚げ、・さといも(冷凍)、・こまつな、・こめみそ、・白ねぎ、／・牛乳、／・メークイン、・なたね油、・食塩、・片栗粉、・あおりの、	◎牛乳(未)、◎レーズンボール(未)、牛乳、★フライドポテト	566(470) 20.7(17.1) 22.9(17.5) 8.9(6.1)
15 火	ごはん、高野豆腐のふわふわ煮、ほっけときゅうりの酢の物、豚汁	・牛乳、／・満月ボン、／・米、／・凍り豆腐、・干しいたけ、・にんじん、・卵、・みつば、・みりん、・しょうゆ(うすくち)、・食塩、・砂糖、／・ほっけ(開き干し)、・きゅうり、・にんじん、・レタス、・酢、・砂糖、・食塩、／・豚肉(ばら)、・豚肉(もも)、・ごぼう、・だいこん、・さといも(冷凍)、・たまねぎ、・赤こんにゃく、・白ねぎ、・こめみそ、／・牛乳、／・強力粉、・小麦粉、・きな粉、・はちみつ、・砂糖、・低脂肪牛乳、・なたね油、・卵、・ベーキングパウダー、	◎牛乳(未)、◎満月ボン(未)、牛乳、きなこカステラ	565(471) 22.7(18.8) 19.2(15.9) 3.5(2.6)
16 水	ごはん、豚肉となすの鍋しぎ、春雨のマヨ和え(×1.1)、すまし汁(ちくわ、玉ねぎ、人参、えのき)	・低脂肪牛乳、／・動物ビスケット、／・米、／・豚ひき肉、・なす、・ピーマン、・こめみそ、・砂糖、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、・なたね油、・食塩、／・はるさめ、・きゅうり、・にんじん、・ハム、・マヨネーズ、・しょうゆ(うすくち)、・食塩、／・ちくわ、・にんじん、・えのきたけ、・たまねぎ、・白ねぎ、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、・食塩、／・牛乳、／・もち米、・米、・牛ひき肉、・にんじん、・油揚げ、・みりん、・しょうゆ(こいくち)、・酒、・ごま油、・食塩、	◎低脂肪乳(未)、◎動物ビスケット(未)、牛乳、★中華おこわ(おやつ)	574(465) 19.7(16.7) 16.5(12.4) 2.6(1.9)

献立表

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は9時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
17 木	クリームペンネ、グリルチキン サラダ、スープ(玉ねぎ、コ ーン、ツナ、キャベツ)	・牛乳、／・エースコイン、／・ペンネ、・ベーコン、・たまねぎ、・にんじん、・しめじ、 ・コーン(冷凍)、・ホワイトソース、・低脂肪牛乳、・コンソメ、・食塩、／・鶏もも肉、 ・食塩、・なたね油、・レタス、・トマト、・きゅうり、・酢、・砂糖、・食塩、・オリーブ油、 ・パセリ粉、／・たまねぎ、・キャベツ、・コーン(冷凍)、・ツナ油漬缶、・コンソメ、・食 塩、・パセリ粉、／・牛乳、／・ホットケーキミックス、・はちみつ、・卵、・低脂肪牛乳	◎牛乳(未),◎エー スコイン(未),牛乳, ハニー蒸しパン	565(467) 24.7(19.5) 19.8(17.0) 4.1(2.8)
18 金	ごはん、鶏の梅焼き、キャベ ツの塩昆布和え、みそ汁(ほ うれん草、玉ねぎ、しいたけ)	・牛乳、／・ひねりあげ、／・米、／・鶏もも肉、・うめびしお、・しょうゆ(こいくち)、 ・酒、・こめみそ、／・キャベツ、・塩こんぶ、・食塩、／・ほうれんそう、・たまねぎ、・し いたけ、・こめみそ、・白ねぎ、／・牛乳、／・米、・うなぎ蒲焼、・卵、・食塩、・なた ね油、・しょうゆ(うすくち)、・砂糖、・みりん、	◎牛乳(未),◎ひ ねりあげ(未),牛乳, うなぎご飯(おやつ)	573(472) 31.4(23.7) 15.7(14.0) 1.7(1.2)
19 土	ごはん、豚肉とじゃが芋の炒 め煮、小松菜ともやしの和え 物、みそ汁(大豆、さつま芋 、人参)	・米、／・メークイン、・豚肉(ばら)、・豚肉(もも)、・白ねぎ、・しょうがチューブ、・しょ うゆ(うすくち)、・酒、／・こまつな、・もやし、・にんじん、・コーン(冷凍)、・しょうゆ(うすくち)、・砂糖、・食塩、／・ゆで大豆、・さつま芋、・にんじん、・こめみそ、・白 ねぎ、		298(226) 9.9(7.2) 6.0(4.2) 5.9(4.2)
22 火	ごはん、ししやもの姿焼き、野 菜のおかか煮、赤だし(豆腐 、なめこ、玉ねぎ)	・牛乳、／・クラッカー、／・米、／・ししやも、／・赤こんにやく、・だいこん、・にんじ ん、・さといも(冷凍)、・ごぼう、・れんこん、・かつお節、・砂糖、・しょうゆ(うすくち) 、・みりん、／・木綿豆腐、・なめこ、・たまねぎ、・白ねぎ、・赤みそ、・みりん、／・牛 乳、／・食パン(6)、・砂糖、・無塩バター、・小麦粉、	◎牛乳(未),◎クラ ッカー(未),牛乳,メ ロンパン風トースト	595(483) 19.0(15.3) 18.8(15.6) 4.5(3.2)
23 水	チーズチキンカレー、サラス パサラダ、かぼちゃの豆乳ス ープ	・低脂肪牛乳、／・ぼたぼた焼、／・米、・鶏もも肉、・メークイン、・たまねぎ、・にん じん、・カレールー、・食塩、・低脂肪牛乳、・とろけるチーズ、／・サラスパ、・卵、 ・ツナ油漬缶、・きゅうり、・にんじん、・マヨネーズ、・食塩、・しょうゆ(うすくち)、 ・かぼちゃ、・たまねぎ、・ブロッコリー(冷凍)、・コーン(冷凍)、・コンソメ、・豆乳、 ・食塩、・パセリ粉、／・牛乳、／・小麦粉、・食塩、・豚ひき肉、・卵、・キャベツ、・葉 ねぎ、・なたね油、・お好みソース、・あおのり	◎低脂肪乳(未), ◎ぼたぼた焼き(未)、牛乳,お好み焼き	570(478) 23.8(20.1) 19.9(14.5) 5.4(4.1)
24 木	ごはん、マーボー豆腐、切干 大根と糸こんに中華風サラ ダ、青菜のスープ	・牛乳、／・こんがりサクサク、／・米、／・木綿豆腐、・豚ひき肉、・白ねぎ、・しょう がチューブ、・しょうゆ(こいくち)、・こめみそ、・砂糖、・酒、・片栗粉、／・切り干し だいこん、・糸こんにやく、・きゅうり、・にんじん、・黒きくらげ、・酢、・砂糖、・しょう ゆ(こいくち)、・中華あじ、・しょうがチューブ、・ごま油、／・豚肉(ばら)、・はるさめ、 ・にんじん、・こまつな、・干しいたけ、・中華だしの素、・食塩、／・牛乳、／・米、 ・炊き込みわかめ	◎牛乳(未),◎こん がりサクサク(未), 牛乳,★わかめごはん	578(480) 20.9(17.1) 17.0(15.1) 3.1(2.2)
25 金	ごはん、白身魚のおろし煮(未 2/3),★いんげんのごま よごし(×1.1),みそ汁(もや し、にんじん、わかめ)	・牛乳、／・メークイン(冷凍)、・粉チーズ、・食塩、／・米、／・かれい40g、・片栗 粉、・なたね油、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、・砂糖、・だいこん、・片栗粉、／・い んげん、・にんじん、・ごま、・しょうゆ(こいくち)、・砂糖、／・もやし、・にんじん、 ・わかめ(乾)、・白ねぎ、・こめみそ、／・牛乳、／・小麦粉、・無塩バター、・砂糖、 ・牛乳、・干しぶどう、	◎牛乳(未),◎マッ シュポテト,牛乳,ロッ ククッキー(卵なし)	590(471) 20.5(17.9) 21.3(16.2) 2.7(5.4)
26 土	ごはん、鶏ときのこの炒め煮、 チンゲン菜と竹輪のおかか 和え、厚揚げのとろみ汁	・米、／・鶏もも肉、・しいたけ、・まいたけ、・ピーマン、・たまねぎ、・みりん、・砂糖 、・しょうゆ(うすくち)、／・ちくわ、・チンゲンサイ、・にんじん、・しめじ、・しょうゆ(う すくち)、・かつお節、／・生揚げ、・豚ひき肉、・もやし、・にんじん、・白ねぎ、・しょ うゆ(うすくち)、・みりん、・食塩、・片栗粉、		289(220) 14.8(10.7) 4.8(3.4) 2.6(1.8)
28 月	ごはん、豚肉と竹の子の炒 め物、コンニャクサラダ、みそ 汁(玉ねぎ、大根、人参)	・牛乳、／・ビスケット、／・米、／・豚肉(ばら)、・豚肉(もも)、・みりん、・しょうゆ(こ いくち)、・しょうがチューブ、・ごま油、・たまねぎ、・たけのこ(ゆで)、・ピーマン、 ・砂糖、・酒、・食塩、・しょうゆ(うすくち)、／・さしみこんにやく、・にんじん、・ほうれ んそう、・きゅうり、・ひじき、・かつお節、・ねりごま、・酢、・しょうゆ(うすくち)、・砂糖 、・食塩、／・たまねぎ、・だいこん、・にんじん、・白ねぎ、・こめみそ、／・牛乳、 ／・米、・ちりめん、・ごま、・菜飯ふりかけ	◎牛乳(未),◎ハ ードビスケット(未), 牛乳,じゃこご飯	565(475) 20.8(17.2) 16.0(13.8) 2.9(2.2)
29 火	ごはん、鮭のパン粉焼き、か ぼちゃと豆のサラダ、ズッキ ーニのスープ	・牛乳、／・ぱりんこ、／・米、／・さけ40g、・パセリ粉、・パン粉、・食塩、・おろしに んにく、・酒、／・かぼちゃ、・きゅうり、・うずら豆、・ハム、・マヨネーズ、・食塩、 ・豚ひき肉、・たまねぎ、・にんじん、・ズッキーニ、・コンソメ、・食塩、／・牛乳、 ／・プリンミックス、・牛乳、・水、／・ごまビスケット、	◎牛乳(未),◎ぱり んこ(未),牛乳,プリ ン,ごまビスケット	580(479) 25.9(20.6) 17.0(14.9) 2.9(2.0)
30 水	ごはん、肉じゃが(×1.2)、ブ ロッコリーの和風マヨ和え(さ さみ)、みそ汁(なす、玉ね ぎ、わかめ)	・低脂肪牛乳、／・マリービスケット、／・米、／・牛肉(ばら)、・牛肉(もも)、・にんじ ん、・たまねぎ、・メークイン、・赤こんにやく、・グリーンピース、・砂糖、・みりん、・しょう ゆ(こいくち)、／・ブロッコリー(冷凍)、・鶏ささ身、・きゅうり、・にんじん、・かつお 節、・マヨネーズ、・しょうゆ(うすくち)、・食塩、／・なす、・たまねぎ、・わかめ(乾) 、・こめみそ、・白ねぎ、／・牛乳、／・うどん、・かにかまぼこ、・きゅうり、・卵、・中華 あじ、・おろしこんにやく、・ごま油	◎低脂肪乳(未), ◎マリービスケット, 牛乳,冷やし鶏だし うどん(おやつ)	570(474) 23.4(19.4) 19.1(14.1) 7.1(4.9)
31 木	ごはん、厚揚げのそぼろ煮、 ★納豆あえ、かき玉汁	・牛乳、／・スナックパン、／・米、／・生揚げ、・豚ひき肉、・えのきたけ、・にんじん 、・たまねぎ、・グリーンピース、・水、・しょうゆ(こいくち)、・砂糖、・酒、・片栗粉、 ・納豆、・もやし、・ほうれんそう、・にんじん、・しょうゆ(うすくち)、／・卵、・たまねぎ 、・片栗粉、・白ねぎ、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、・食塩、／・牛乳、／・ホットケ ーキミックス、・バナナ、・砂糖、・無調整豆乳、・無塩バター、	◎牛乳(未),◎スナ ックパン(未),牛乳, 新バナナケーキ	572(475) 22.2(18.0) 20.6(17.3) 3.4(2.4)