



8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	どうようび
重点目標…旬の食材に興味を持つ ～夏野菜が旬を迎え、自分たちで育てた野菜を収穫して食べながら 野菜の旬を知りましょう～					1	2
こんだて	<夏の旬の野菜> とうもろこし トマト なす きゅうり 枝豆 パプリカ ピーマン かぼちゃ オクラ など 				・ごはん ・あじのかばやきふう ・がめに ・みそしる	・ごはん ・とうふとおおなの ちゃんぷるう ★もやしのちゅうかふう さらだ ・わかめすうぶ
あさの おやつ					・ぎゅうにゅう ・くらっかあ	☆しはんのおやつ☆
ひるの おやつ					・ぎゅうにゅう ★うめしそちやあはん	☆しはんのおやつ☆
エネルギー	★重点目標 ◎誕生児リクエストメニュー ♥新メニュー				未480kcal 以584kcal	未241kcal 以320kcal
4	5	6	7	8	9	
こんだて	・ごはん ・いもに ・こまつなの こごかなあえ ・みそしる	・ごはん ♥さばのむにえる ★ませどあんさらだ ・すうぶ	りくえすとめにゅう ・げんまいごはん ◎からあげ ・ほうれんそうの ごまあえ ・みそしる	・ごはん ・まつかぜやき ★とまとのあえもの ・すましじる	・ごはん ・ほっけのしおやき ・いんげんとささみの ごまあえ ・ぶたじる	きぼうほいく なつまつり なつまつりの たべもの
あさの おやつ	・ぎゅうにゅう ・ぎんしゃりせんべい	・ぎゅうにゅう ・まんげつぼん	・ていしぼうぎゅうにゅう ★すいいとばんぶきん	・ぎゅうにゅう ・じゃんぼこおん	・ぎゅうにゅう ・ぼたぼたやき	☆しはんのおやつ☆
ひるの おやつ	・ぎゅうにゅう ・しいちきんごはん	・ぎゅうにゅう ・こへいもち	・ぎゅうにゅう ・ぼつとけえき	・ぎゅうにゅう ・いちごよおぐと&りっつ	・ぎゅうにゅう ・にくみそまぜごはん	14時で閉園の為なし
エネルギー	未479kcal 以571kcal	未470kcal 以584kcal	未484kcal 以591kcal	未472kcal 以586kcal	未479kcal 以571kcal	
11	12	13	14	15	16	
こんだて	やまのひ	きぼうほいく	きぼうほいく	きぼうほいく	きぼうほいく	きぼうほいく
あさの おやつ		・ごはん ・たんどりいちきん ・ぶろっこりいのだいずの さらだ ★すうぶ	・ぶたどん ★かぼちゃあまに ・ぼうちいず ・みそしる	・ごはん ★こうやどうふの すぶたふう ★ちゅうかづけ ・にらたますうぶ	・ごはん ・さけときのこの かおりやき ・きやべつのごまあえずあえ ・あつあげのとりみじる	・ごはん ★ぶたにくとびいまんの みそいため ・きりぼしだいこんのにも ・すましじる
ひるの おやつ		・ぎゅうにゅう ・ぱりんこ ・ぎゅうにゅう ・さんさいごはん	・ていしぼうぎゅうにゅう ・れえずんぼおる ・ぎゅうにゅう ・ふのらすく	・ぎゅうにゅう ・こんがりさくさく ・ぎゅうにゅう ・うめおにぎり	・ぎゅうにゅう ・くらっかあ ・ぎゅうにゅう ・にんじんまふいん	☆しはんのおやつ☆ ☆しはんのおやつ☆
エネルギー		未482kcal 以576kcal	未472kcal 以576kcal	未483kcal 以583kcal	未475kcal 以578kcal	未257kcal 以342kcal
18	19	20	21	22	23	
こんだて	・ごはん ・あつやきたまご ・あおなのびたし ・のっぺいじる	・ごはん ・さわらのみそやき ・しらあえ ・かきたまじる	★なつやさいかれえ ★ぼてとさらだ ・すうぶ	・ごはん ★ぶたにくとにらの いためもの ・うずらまめのあまに ・みそしる	・にくうどん ・ちくわのいそべあげ ・こまつなとつなの ごままよあえ	・ごはん ・さけのてりやき ★ぶたしゃぶさらだ ★みそしる
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 ・ぱりんこ	・ていしぼうぎゅうにゅう ・ぎんしゃりせんべい	・ぎゅうにゅう ・おれんじ	・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 ★えだまめごはん	・ぎゅうにゅう ・さけおにぎり	・ぎゅうにゅう ・ぶどうざりい&ええすこいん	・ぎゅうにゅう ・きなこおすと	・ぎゅうにゅう ・ゆかりおにぎり	☆しはんのおやつ☆
エネルギー	未474kcal 以582kcal	未479kcal 以592kcal	未479kcal 以585kcal	未469kcal 以596kcal	未469kcal 以574kcal	未235kcal 以314kcal
25	26	27	28	29	30	
こんだて	・ごはん ★なつやさいとはるさめの いためもの ・きりぼしだいこんと はむのちゅうかあえ ・わんたんわかめすうぶ	・ごはん ・さばのしおやき ・こうやどうふの ふくめに ・みそしる	・ごはん ・あつあげとじゃがいもの そぼろに ★きやべつとさつまあげの まよあえ ・みそしる	・ごはん ・ぶたのしょうがやき ★ぶろっこりいとつなの おかかあえ ・あかだし	・しよくばん ・さけふらい ★こおるすろおさらだ ・じゃがいものぼたあじゆ	・ごはん ・とりのうまからいため ・ごもくまめ ・みそしる
あさの おやつ	・ぎゅうにゅう ・まんげつぼん	・ぎゅうにゅう ・しろいしよくたくろおる	・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 ・ぱりんこ	・ぎゅうにゅう ・じゃんぼこおん	☆しはんのおやつ☆
ひるの おやつ	・ぎゅうにゅう ・ほうじちゃくつきい	・ぎゅうにゅう ・ちゅうかごはん	・ぎゅうにゅう ・あつぶるけえき	・ぎゅうにゅう ・なめしごはん	・ぎゅうにゅう ・きのこごはん	☆しはんのおやつ☆
エネルギー	未474kcal 以569kcal	未474kcal 以570kcal	未480kcal 以566kcal	未474kcal 以582kcal	未473kcal 以587kcal	未240kcal 以323kcal

たいしょうぐんひかりこどもえん

※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

※献立は都合により変更する場合がありますので、ご了承ください



献立表

2025年08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 金	ごはん,あじのかば焼き風, ★がめ煮,みそ汁(ほうれん 草,玉ねぎ,えのき)	・牛乳、／・クラッカー、／・米、／・あじ40g、・しょうがチューブ、・片栗粉、・しょうゆ(こいくち)、・みりん、・砂糖、・片栗粉、・なたね油、／・鶏もも肉、・にんじん、・生揚げ、・れんこん、・糸こんにゃく、・ごぼう、・さといも(冷凍)、・しいたけ、・えんどう(きぬさや)、・しょうゆ(こいくち)、・砂糖、・みりん、・酒、／・ほうれんそう、・たまねぎ、・えのきたけ、・こめみそ、・白ねぎ、／・牛乳、／・米、・豚ひき肉、・牛ひき肉、・たまねぎ、・うめびしお、・青しそ、・ピーマン、・しょうゆ(うすくち)、・食塩、・中華	◎牛乳(未),◎クラ ッカー(未),牛乳,梅 しそチャーハン(お やつ)	584(480) 26.2(20.9) 16.7(14.2) 2.3(1.8)
02 土	ごはん,豆腐と青菜のチャン プルー(卵なし),もやしの中 華風サラダ(ささ身),ワカメ スープ	・米、／・木綿豆腐、・豚肉(ばら)、・食塩、・酒、・片栗粉、・なたね油、・チンゲンサイ、・ごま油、・しょうゆ(こいくち)、・食塩、・酒、／・もやし、・きゅうり、・にんじん、・切り干しだいこん、・鶏ささ身、・酢、・砂糖、・食塩、・ごま油、／・わかめ(乾)、・にんじん、・葉ねぎ、・中華だしの素、・食塩、・ごま油、・ごま、		320(241) 11.9(8.7) 10.2(7.2) 2.6(1.8)
04 月	ごはん,芋煮,小松菜の小魚 和え,みそ汁(卵,かぼちゃ 、玉ねぎ)	・牛乳、／・おにぎりせんべい(銀じゃり)、／・米、／・さといも(冷凍)、・牛肉(ばら)、・牛肉(もも)、・糸こんにゃく、・白ねぎ、・しょうゆ(こいくち)、・砂糖、・酒、・食塩、／・こまつな、・ちりめん、・にんじん、・えのきたけ、・コーン(冷凍)、・しょうゆ(うすくち)、／・卵、・かぼちゃ、・たまねぎ、・油揚げ、・白ねぎ、・こめみそ、／・牛乳、／・米、・ツナ油漬缶、・ごま、・砂糖、・しょうゆ(うすくち)、・酒、・食塩、	◎牛乳(未),◎おに ぎりせんべい(銀シ ヤリ),牛乳,シーチキ ンご飯	571(479) 19.9(16.3) 16.7(15.5) 3.0(2.2)
05 火	ごはん,さばのムニエル,マ セドアンサラダ,スープ(鶏 ひき肉,しめじ,人参,キャ ベツ)	・牛乳、／・満月ボン、／・米、／・さば40g、・食塩、・小麦粉、・なたね油、／・じゃがいも、・きゅうり、・にんじん、・ハム、・マヨネーズ、・食塩、／・鶏ひき肉、・しめじ、・にんじん、・キャベツ、・コンソメ、・食塩、・パセリ粉、／・牛乳、／・砂糖、・米、・もち米、・こめみそ、・みりん、・砂糖、・なたね油、	◎牛乳(未),◎満 月ボン(未),牛乳, ★五平餅	584(470) 23.4(18.8) 19.6(15.8) 3.5(2.5)
06 水	玄米ご飯(わかめ),からあ げ,ほうれん草の胡麻和え ×1.1,みそ汁(大根 しめじ 人参)	・低脂肪牛乳、／・かぼちゃ、・砂糖、／・玄米、・米、・炊き込みわかめ、／・鶏もも肉、・酒、・みりん、・しょうゆ(こいくち)、・砂糖、・おろしにんにく、・片栗粉、・なたね油、／・ほうれんそう、・ごま、・しょうゆ(こいくち)、・砂糖、／・だいこん、・しめじ、・にんじん、・白ねぎ、・こめみそ、／・牛乳、／・ホットケーキミックス、・牛乳、・卵、・マーガリン、・メープルシロップ、	◎低脂肪乳(未), ◎スイートパンプキ ン(未),牛乳,ホット ケーキ(多め)	591(484) 23.8(20.1) 20.0(13.6) 2.5(2.8)
07 木	ごはん,松風焼き,トマトの和 え物,すまし汁(ふ,もやし, わかめ)	・牛乳、／・ジャンボコーン、／・米、／・鶏ひき肉、・絹ごし豆腐、・葉ねぎ、・たまねぎ、・パン粉、・砂糖、・こめみそ、／・トマト、・青しそ、・たまねぎ、・ごま、・酢、・砂糖、・食塩、／・焼ふ、・もやし、・わかめ(乾)、・しょうゆ(うすくち)、・食塩、・みりん、／・牛乳、／・ヨーグルト(無糖)、・いちごジャム、／・リッツ、	◎牛乳(未),◎ジャン ボコーン(未),牛 乳,いちごヨーグルト 、リッツ	586(472) 21.1(16.2) 19.9(15.4) 2.0(1.3)
08 金	ごはん,ほっけの塩焼き,★ いんげんとささみのごま和 え,★豚汁	・牛乳、／・ぼたぼた焼、／・米、／・ほっけ40g、・食塩、／・いんげん、・鶏ささ身、・にんじん、・しょうゆ(こいくち)、・砂糖、・ごま、／・豚肉(ばら)、・豚肉(もも)、・ごぼう、・だいこん、・さといも(冷凍)、・にんじん、・赤こんにゃく、・白ねぎ、・こめみそ、／・牛乳、／・米、・豚ひき肉、・葉ねぎ、・酒、・砂糖、・しょうゆ(うすくち)、・こめみそ、	◎牛乳(未),◎ぼた ぼた焼き(未),牛乳 、肉みそ混ぜごはん	571(479) 31.2(24.2) 16.3(14.0) 1.8(1.3)
12 火	ごはん,タンドリーチキン,ブ ロッコリーと大豆のサラダ,ス ープ(キャベツ,人参,コー ン)	・牛乳、／・ばりんこ、／・米、／・鶏もも肉、・たまねぎ、・食塩、・しょうゆ(こいくち)、・おろしにんにく、・カレー粉、・ヨーグルト(無糖)、／・ブロッコリー(冷凍)、・ゆで大豆、・ハム、・マヨネーズ、・食塩、／・キャベツ、・にんじん、・コーン(冷凍)、・パセリ粉、・コンソメ、・食塩、／・牛乳、／・米、・鶏ひき肉、・山菜、・にんじん、・油揚げ、・みりん、・しょうゆ(こいくち)、・酒、・食塩、・ごま油、	◎牛乳(未),◎ばり んこ(未),牛乳,山 菜ごはん	576(482) 29.4(23.1) 17.0(15.0) 4.4(3.1)
13 水	豚丼,かぼちゃの甘煮,棒チ ーズ,みそ汁(ほうれん草, 玉ねぎ,人参)	・低脂肪牛乳、／・レーズンボール、／・米、・豚肉(ロース)、・たまねぎ、・しめじ、・糸こんにゃく、・おろしにんにく、・葉ねぎ、・しょうゆ(こいくち)、・みりん、・砂糖、・食塩、／・かぼちゃ、・砂糖、・しょうゆ(こいくち)、・グリンピース(冷凍)、／・棒チーズ、／・ほうれんそう、・たまねぎ、・にんじん、・こめみそ、・白ねぎ、／・牛乳、／・焼ふ、・砂糖、・マーガリン、	◎低脂肪乳(未), ◎レーズンボール(未),牛乳,★ふのラ スク	576(472) 21.6(18.3) 21.1(14.5) 4.8(3.4)
14 木	ごはん,高野豆腐の酢豚風, 中華漬け,ニラたまスープ(も やし)	・牛乳、／・こんがりサクサク、／・米、／・凍り豆腐、・片栗粉、・なたね油、・たまねぎ、・にんじん、・ピーマン、・干しいたけ、・酢、・砂糖、・しょうゆ(うすくち)、・中華だしの素、・ケチャップ、／・だいこん、・にんじん、・きゅうり、・砂糖、・酢、・しょうゆ(うすくち)、・食塩、・ごま油、／・卵、・にら、・もやし、・中華だしの素、・片栗粉、・食塩、／・牛乳、／・米、・うめびしお、・食塩、	◎牛乳(未),◎こん がりサクサク(未), 牛乳,うめおにぎり	583(483) 17.4(14.7) 18.0(15.8) 2.6(1.8)
15 金	ごはん,鮭とこのこの香り焼 き,キャベツのごまネーズ和 え,厚揚げのとりみ汁	・牛乳、／・クラッカー、／・米、／・さけ40g、・食塩、・しめじ、・えのきたけ、・無塩バター、・しょうゆ(こいくち)、／・キャベツ、・ちくわ、・にんじん、・マヨネーズ、・ごま、・しょうゆ(こいくち)、／・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、／・牛乳、／・にんじん、・小麦粉、・無塩バター、・卵、・ベーキングパウダー、・砂糖、・牛乳、	◎牛乳(未),◎クラ ッカー(未),牛乳,人 参マフィン	578(475) 25.8(20.6) 21.6(17.7) 3.3(2.3)
16 土	ごはん,豚肉とピーマンのみ そ炒め,切り干し大根の煮物 (鶏ひき肉),すまし汁(豆腐 、三つ葉,玉ねぎ)	・米、／・豚肉(ばら)、・豚肉(もも)、・ピーマン、・たまねぎ、・にんじん、・こめみそ、・食塩、・砂糖、／・切り干しだいこん、・油揚げ、・にんじん、・干しいたけ、・鶏ひき肉、・糸こんにゃく、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、・砂糖、・酒、／・絹ごし豆腐、・みつば、・たまねぎ、・しょうゆ(うすくち)、・食塩、・みりん、		342(257) 13.1(9.5) 11.1(7.8) 2.6(1.9)
18 月	ごはん,厚焼き卵,青菜の煮 浸し,のっぺい汁	・牛乳、／・シガービス、／・米、／・豚ひき肉、・にんじん、・たまねぎ、・卵、・葉ねぎ、・酒、・砂糖、・食塩、／・こまつな、・生揚げ、・にんじん、・しめじ、・みりん、・酒、・砂糖、・しょうゆ(うすくち)、／・鶏もも肉、・だいこん、・ごぼう、・赤こんにゃく、・白ねぎ、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、・食塩、・片栗粉、／・牛乳、／・米、・食塩、・えだまめ(冷凍)、・酒、	◎牛乳(未),◎シガ ービスケット(未),牛 乳,★枝豆ごはん	582(474) 24.7(18.9) 17.7(14.9) 2.7(1.9)
19 火	ごはん,さわらのみそ焼き(未:2/3),白和え(油揚げ), かき玉汁	・牛乳、／・ばりんこ、／・米、／・さわか40g、・しょうがチューブ、・こめみそ、・みりん、・砂糖、・葉ねぎ、／・絹ごし豆腐、・赤こんにゃく、・にんじん、・いんげん、・油揚げ、・干しいたけ、・ごま、・砂糖、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、／・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、／・米、・ごま、・さけ(冷凍)、	◎牛乳(未),◎ばり んこ(未),牛乳,★ 鮭おにぎり	592(479) 26.5(20.5) 17.3(15.0) 2.0(1.4)

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
20 水	夏野菜カレー,ポテトサラダ, スープ(ツナ 玉ねぎ ブロ ッコリー)	・低脂肪牛乳、／・おにぎりせんべい(銀しゃり)、／・米、・かぼちゃ、・なす、・たま ねぎ、・にんじん、・ピーマン、・豚ひき肉、・牛ひき肉、・食塩、・牛乳、・カレールウ 、・なたね油、／・だんしゃく、・卵、・きゅうり、・にんじん、・コーン(冷凍)、・ハム、 ・食塩、・マヨネーズ、／・ツナ油漬缶、・たまねぎ、・ブロッコリー(冷凍)、・コンソメ、 ・食塩、・パセリ粉、／・牛乳、／・ぶどう天然果汁、・水、・アガー、・砂糖、／・エ ースコイン	◎低脂肪乳(未), ◎おにぎりせんべ い(銀しゃり),牛乳, ぶどうゼリー,エース コイン	585(479) 19.8(16.9) 20.2(15.8) 5.9(4.0)
21 木	ごはん,豚肉とニラの炒め物 うずら豆の甘煮,みそ汁(も やし、にんじん、わかめ)	・牛乳、／・オレンジ、／・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、・ピーマン、・たまねぎ、・たけのこ(ゆで)、・にら、・砂糖 、・酒、・食塩、・しょうゆ(うすくち)、・ごま油、／・うずら豆、・砂糖、・食塩、・しょうゆ (うすくち)、／・もやし、・にんじん、・わかめ(乾)、・白ねぎ、・こめみそ、／・牛乳、 ／・食パン(6)、・マーガリン、・きな粉、・砂糖、	◎牛乳(未),◎オレンジ(未),牛乳,きな こトースト	596(469) 23.6(18.6) 18.7(15.0) 6.7(4.8)
22 金	肉うどん,★竹輪の磯辺揚 げ,小松菜とツナのごまマヨ 和え	・牛乳、／・ひねりあげ、／・うどん、・牛肉(ばら)、・牛肉(もも)、・ごぼう、・にんじん 、・たまねぎ、・葉ねぎ、・砂糖、・みりん、・しょうゆ(うすくち)、／・ちくわ、・あおのり 、・小麦粉、・牛乳、・なたね油、・卵、／・こまつな、・ツナ油漬缶、・ごま、・めんつ ゆ・3倍濃縮、・砂糖、・マヨネーズ、／・牛乳、／・米、・ゆかり、	◎牛乳(未),◎ひ ねりあげ(未),牛乳, ゆかりおにぎり	574(469) 21.8(17.1) 20.6(17.5) 3.2(2.4)
23 土	ごはん,鮭の照り焼き(未満 児2/3),豚しゃぶサラダ,み そ汁(豆腐、オクラ、玉ねぎ)	・米、／・さけ40g、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、／・豚肉(ロース)、・レタス、・きゅう り、・もやし、・コーン(冷凍)、・食塩、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、・酢、／・絹ごし 豆腐、・オクラ、・たまねぎ、・白ねぎ、・こめみそ、		314(235) 18.2(12.8) 7.4(5.1) 1.2(0.9)
25 月	ごはん,夏野菜と春雨の炒 め物,★切り干し大根とハム の中華和え,ワンタンわかめ スープ	・牛乳、／・満月パン、／・米、／・豚肉(ばら)、・豚肉(もも)、・はるさめ、・もやし、・ にら、・赤ピーマン、・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、／・切り干しだいこん、・ハム、・きゅうり、・にんじ ん、・卵、・食塩、・なたね油、・しょうゆ(うすくち)、・食塩、／・ワンタンの皮、・わか め(乾)、・黒さくらげ、・葉ねぎ、・中華あじ、・食塩、・ごま油、／・牛乳、／・紅茶(茶)、・小麦粉、・無塩バター、・砂糖、・卵	◎牛乳(未),◎満 月パン(未),牛乳, ほうじ茶クッキー	569(474) 18.7(15.7) 20.1(16.7) 3.0(2.2)
26 火	ごはん,鯖の塩焼き(未:2/3) ,高野豆腐の含め煮,みそ 汁(玉ねぎ、大根、人参)	・牛乳、／・白い食卓ロール、／・米、／・さば40g、・食塩、／・凍り豆腐、・にんじ ん、・干しいたけ、・さといも、・えんどう(きぬさや)、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、 ・砂糖、・酒、／・たまねぎ、・だいこん、・にんじん、・白ねぎ、・こめみそ、／・牛乳 、／・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、	◎牛乳(未),◎白い 食卓ロール(未),牛 乳,中華ごはん(お やつ)	570(474) 24.0(19.7) 18.0(15.4) 2.1(1.5)
27 水	ごはん,★厚揚げとじゃが芋 のそぼろ煮,キャベツとさつ ま揚げのマヨ和え,★みそ汁 (ほうれん草、玉ねぎ、わか め)	・低脂肪牛乳、／・マリービスケット、／・米、／・生揚げ、・豚ひき肉、・メークイン、 ・たまねぎ、・にんじん、・えんどう(きぬさや)、・しょうゆ(こいくち)、・砂糖、・みりん 、・片栗粉、／・キャベツ、・さつま揚げ、・きゅうり、・にんじん、・マヨネーズ、・しょう ゆ(うすくち)、／・ほうれん草、・たまねぎ、・わかめ(乾)、・こめみそ、・白ねぎ、／ ・牛乳、／・無塩バター、・砂糖、・卵、・小麦粉、・ベーキングパウダー、・りんご、・ 牛乳、・レモン果汁、	◎低脂肪乳(未), ◎マリービスケット, 牛乳,アップルケー キ	566(480) 19.7(17.2) 20.6(15.3) 4.4(3.1)
28 木	ごはん,★豚の生姜焼き(ロ ース肉),ブロッコリーとツナ のおかか和え,赤だし(玉ね ぎ、なめこ、三つ葉)	・牛乳、／・ぱりんこ、／・米、／・豚肉(ロース)、・たまねぎ、・にんじん、・ピーマン、 ・食塩、・しょうゆ(うすくち)、・砂糖、・酒、・しょうが、／・ブロッコリー(冷凍)、・ツナ 油漬缶、・きゅうり、・にんじん、・かつお節、・しょうゆ(うすくち)、・食塩、／・たまね ぎ、・なめこ、・みつば、・赤みそ、・みりん、／・牛乳、／・米、・菜飯ふりかけ、	◎牛乳(未),◎ぱり んこ(未),牛乳,菜め しごはん(おやつ)	582(474) 23.9(19.0) 17.3(15.1) 3.5(2.5)
29 金	食パン,鮭フライ,コールスロ ーサラダ,じゃが芋のポター ージュ	・牛乳、／・ジャンボコーン、／・食パン(6)、／・さけ40g、・食塩、・小麦粉、・水、・ パン粉、・なたね油、／・キャベツ、・きゅうり、・にんじん、・コーン(冷凍)、・ハム、・ マヨネーズ、・食塩、／・だんしゃく、・たまねぎ、・パセリ粉、・砂糖、・食塩、・無塩 バター、・ホワイトソース、・牛乳、・コンソメ、／・牛乳、／・米、・えのきたけ、・しめじ 、・しいたけ、・エリンギ、・まいたけ、・鶏もも肉、・みりん、・しょうゆ(うすくち)、・酒 、・食塩、	◎牛乳(未),◎ジャン ボコーン(未),牛 乳,きのこごはん(お やつ)	587(473) 28.3(22.2) 21.1(16.2) 7.8(5.6)
30 土	ごはん,鶏の旨辛炒め,五目 豆,みそ汁(キャベツ、玉ね ぎ、しめじ)	・米、／・鶏もも肉、・たまねぎ、・砂糖、・みりん、・しょうゆ(こいくち)、・酒、・食塩、 ／・だいこん、・にんじん、・ゆで大豆、・糸こんにゃく、・いんげん、・しいたけ、・砂 糖、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、／・キャベツ、・たまねぎ、・しめじ、・こめみそ、 ・白ねぎ、		323(240) 21.0(14.4) 5.9(4.0) 3.0(2.1)