	η∃R		I	1	T	I	1		
В	曜日	献立名	主に熱や働く力になる	主に体を作る	主に体の調子を整える	調味料	コメント	以上児	養価 (未満児)
		ごはん つなころっけ 。	米 じゃがいも 油 小麦粉 パン粉	ツナ 卵		塩 こしょう		エネルギー (kcal)	525 402
		ひじきのまりね	砂糖油	鶏ささみ水煮	きゅうり 人参 大根 ひじき	塩酢	.コロッケは 手作りで	たんぱく質	15
1	木	こんそめすーぶ			キャベツ 人参	コンソメ 塩	す。心を込 めて一つ一	(g)	11.3
		ぷちぜりー	プチぜりー				つ作りま	脂質	17.7
		(おやつ)むぎちゃ にんじんちっぷ (15時おやつ)ぎゅうにゅう びすけっと ばなな	人参チップ ドエケット	 			す。	(g) 食塩(g)	12.5 1.8/1.5
		いわしのかばやきどん	米 片栗粉 油 砂糖	いわし	生姜	酒 しょうゆ みりん	イワシのお		557
		まかろにさらだ	マカロニ マヨネーズ	ツナ	人参 きゅうり	塩	いしい季	エネルギー (kcal)	409
2	金	ごもくみそしる		豚肉 みそ	かぼちゃ 玉ねぎ ごぼう ねぎ	塩	. 節。イワシ はカルシウ	たんぱく質	21
_	立	おれんじ			オレンジ		ムも多くE PA・DH	B質	15.1 20
		(おやつ)むぎちゃ かぼちゃぼーろ	かぼちゃボーロ				Aも含まれ	相貝 (g)	13.9
		(15時おやつ)ぎゅうにゅう どーなつ	ドーナッツ	牛乳			ます。	食塩(g)	1.5/1.1
3	+	ごはん てりやきちきん さらだ みそしる くだもの (おやつ) はいはいん	米 油 マカロニ	鶏肉 みそ 豆腐 ツナ	わかめ 玉ねぎ きゅうり 果物	しょうゆ みりん		ェネルギー たんぱく質	
5	_	(15時おやつ) おたのしみ	130 130 70					脂質 食 塩	17.3/13.9 2/1.6
		ごはん	*					エネルギー	483
		しろみざかなのやさいあんかけ	砂糖 片栗粉 油	白身魚	生姜 人参 玉ねぎ 干ししいたけ みつ葉	しょうゆ みりん	6月は食中 毒に注意し	(kcal)	386
5	月	じゃがいものこうみあえ ちんげんさいのすましじる	じゃがいも	ごま	青のり 玉ねぎ チンゲン菜 えのき 人参	塩 こしょう しょうゆ 塩	ましょう。 : : : : : : : : : : : : : : : : : : :	たんぱく質 (g)	21.3 16.7
	, ,	きゃんでぃーちーず		チーズ		J& J. F III	洗いも忘れ	脂質	15.1
		(おやつ)むぎちゃ おこさませんべい (15時おやつ)ぎゅうにゅう くらっかー りんご	お子さませんべい クラッカー	 生乳	りんご		ずにね♥	(g) 食塩(g)	11.6 1.7/1.4
		ではん	グラッカー 米	十孔	900			良塩(g) エネルギー	543
		てりやきちきん	砂糖	鶏肉		しょうゆ みりん	あじさいの	(kcal)	443
		さつまいものさらだ (ஜඁ෬ඁ෭ඁ෧ඁ)	さつまいも マヨネーズ		コーン 人参 きゅうり	塩	花は雨に濡 れても鮮や	たんぱく質	21.7
6	火	とうふのみそしる		豆腐 みそ	玉ねぎ ねぎ わかめ	しょうゆ 塩	かです。季	(g)	17.1
		ばなな (おやつ)むぎちゃ むらさきいもちっぷ	 紫芋チップ		バナナ		節の花をゼ	脂質 ^(g)	18.1
		(15時おやつ)ぎゅうにゅう あじさいぜりー	ボエッフン 砂糖 ウエハース(鉄分強化)				みました。	会長()	1.5/1.2
		うえはーす		十孔 泰大	ブドウ果汁 りんご果汁			食塩(g)	
		ごはん	米	07. eb	1 & T. + 2 T. 1 \	L . Sub. 2.117 NE	引き渡し訓	エネルギー (kcal)	533
		にくじゃが きゃべつのごまみそあえ	じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖 油 砂糖	豚肉 コーニー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	人参 玉ねぎ 干ししいたけ キャベツ 人参	しょうゆ みりん 酒	練です。急	+ / 1-82 / 100	425 20.1
7	水	わかめのみそしる		みそ	わかめ 大根 小松菜		の備えか大 事です。家	たんぱく質 (g)	15.8
		ぷちぜりー (おはの) おぎち	プチぜりー				族で話し 合ってみま	脂質	15
		(おやつ)むぎちゃ やさいおこめせん (15時おやつ)やさいじゅーす せんべい	野菜お米せんせんがい				しょう。		11.5
		ではん	せんへい		野菜ジュース			食塩(g)	538
		かつおのけちゃっぷがらめ	砂糖 片栗粉 油	かつお	生姜	ケチャップ ソース 酒	· 旬の鰹・ア スパラガ	エネルギー (kcal)	431
				n, 20		しょうゆ	ス・新じゃ がを使用し		
8	*	あすぱらのさらだ じゃがいものみそしる	砂糖油	7. 7	アスパラガス キャベツ コーン 玉ねぎ	酢 塩 こしょう	- た献立で	たんぱく質 (g)	24
	\\\	おれんじ	じゃがいも	みそ	玉ねぎ ねぎ わかめ ポレンジ	中華だし 塩	す。初夏を感じるおい	脂質	18.7
		(おやつ)むぎちゃ にんじんちっぷ	人参チップ				しいものが 出始めまし	(g)	14.1
		(15時おやつ)ぎゅうにゅう ちーずけーき	小麦粉 砂糖	牛乳 クリームチーズ ヨーグルト 卵	レモン果汁		た♥	食塩(g)	1.7/1.4
		おやこどん	米 じゃがいも 砂糖	鶏肉 卵	人参 玉ねぎ 干ししいたけ グリンピース	しょうゆ 酒 みりん		- 1 10	497
					キャベツ 人参 もやし なめたけ	しょうゆ	なめ茸を野 菜と一緒に	エネルギー (kcal)	410
		きゃべつのなめたけあえ さつまいものみそしる 9 2 3	さつまいも	みそ	玉ねぎ わかめ ねぎ		和えてみま	たんぱく質	17.8
9	金	ばなな			バナナ		した。ほの かな塩味が	(g)	13.9
		(おやつ)むぎちゃ かぼちゃぼーろ	 かぼちゃボーロ				最高の調味 料となりま	脂質	12.7 9.7
			カステラ	牛乳			す。		1,8/1,4
		(15時おやつ)ぎゅうにゅう かすてら	ルスナラ	十孔				食塩(g)	1.8/1.4
		ごはん やきざかな じゃがいもに みそしる くだもの	米 じゃがいも 砂糖	鮭 豆腐 みそ	玉ねぎ 人参 果物 若芽 グリンピース	しょうゆ みりん 酒 塩		エネル ギー	506/413
10	土	(おやつ) はいはいん	はいはいん					たんぱく質脂質 食	22.2/17.9 9.7/7.8
		(15時おやつ) おたのしみ	14				7) 1) + O dal)	塩	1.7/1.4
		ごはん とりにくのみそがらめやき こ	不			みりん 酒	ひじきの炒 め煮はれん	エネルギー (kcal)	533
		れんこんいりひじきいため	 		れんこん 人参 ひじき 干ししいたけ	 しょうゆ みりん 酒	こん入りで す。一口で		24.8
12	月	ちんげんさいのすましじる ~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~	してかいいひ 197階	豚肉	れんこん 人参 ひじき 十ししいたけ チンゲン菜 えのき	しょうゆ みりん 酒 しょうゆ 塩	- 何回噛んで	たんぱく質 ^(g)	19.5
		ぶちぜりー	プチぜりー		, - , - 未 心VC	ン のノア 塩	食べられる か数えてみ	脂質	18.5
		(おやつ)むぎちゃ おこさませんべい	お子さませんべい	大司 阪内 かっと数 書のけ	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	\7	るのもいい ですね。	(g)	14.3 1.9/1.6
		(15時おやつ)ぎゅうにゅう やきそば ごはん	中華そば 米	牛乳 豚肉 かつお節 青のり	キャベツ 人参 玉ねぎ	ソース		食塩(g) エネルギー	1.9/1.6 563
		さっぱりしょうがやき	砂糖	豚肉	生姜大根	しょうゆ みりん	さっぱり生姜焼きは大	(kcal)	453
10	AL)	ぽてとさらだ にらいりちゅうかすーぷ	じゃがいも マヨネーズ	ツナ 	きゅうり 玉ねぎ キャベツ にら 人参	塩 中華だし 塩	根おろしで	たんぱく質 ^(g)	19.1
13	У.						さっぱりと やわらかく	脂質	23.9
		(おやつ)むぎちゃ むらさきいもちっぷ	紫芋チップ				焼きあがり ます。	(g)	19
		(15時おやつ) ぎゅうにゅう ばななけーき	バター 卵 ホットケーキミックス	牛乳	バナナ		0.00	食塩(g)	1.6/1.3
		こはん さけのしおやき	米	<u> </u>			ひじき・わ	エネルギー (kcal)	508 376
		きんぴらごぼう	砂糖	豚ひき肉 ごま	人参 ごぼう ピーマン	しょうゆ	かめがたっ ぷり献立で	たんぱく質	25
14	水	とりにくとこまつなのみそしる		鶏肉 みそ	小松菜 玉ねぎ 人参		す。ミネラ ル・鉄・	(g)	18.6
		おれんじ (おやつ)むぎちゃ やさいおこめせん	野菜お米せん		オレンジ		Caが豊富	脂質 (g)	12.3 8.8
		(15時おやつ)ぎゅうにゅう じゃむさんど	食パン	牛乳	いちごジャム		です。	食塩(g)	1.7/1.2
		かれーらいす	米 砂糖	豚肉	玉ねぎ 人参 かぼちゃ れんこん にんにく グリンピース	カレールウ ソース ケチャップ ワイン	カレーライ	エネルギー	544
						塩 カレ一粉 こしょう	スにはかぼ ちゃやれん	(kcal)	
15	木	こーるすろーさらだよーぐると	マヨネーズ 砂糖	鶏ささみ水煮 ヨーグルト	キャベツ 人参	酢 しょうゆ 塩	こんを入れ て食べごた	たんぱく質	446 19.1
							えある力	(g)	15.6
		(おやつ)むぎちゃ にんじんちっぷ	 人参チップ				レーに仕上 げます。	脂質 (g)	12.9 9.9
		(15時おやつ)ぎゅうにゅう しおじゃが りんご	じゃが芋	牛乳	りんご	塩	<u> </u>	食塩(g)	1.8/1.4

6がつ こんだてひょう [今月の目標 良く噛んで食べましょう] 2023. 5. 31 風の森保育園

	-				•	II LáM 15 - Lá			
		しょうゆらーめん (つくし・すみれ/うどん)	中華めん 片栗粉 うどん(すみれつくし)	豚肉	人参 玉ねぎ もやし ねぎ わかめ	しょうゆ 塩 こしょう 酒 中華スープ 中華	今年度初め	エネルギー	484
		むししゅうまい	7270(707407(0)	しゅうまい		75L	てのラーメ	(kcal)	408
40	ľ	ではうさらだ ばなな	マヨネーズ 砂糖	ツナ ごま	ごぼう きゅうり 人参	酢 しょうゆ 塩	ンです。保 育園のラー	たんぱく質	18.4
16	金				バナナ		メンはみん	(g)	14.1
							な大好きになってくれ	脂質	15.9
		(おやつ)むぎちゃ かぼちゃぼーろ	かぼちゃボーロ	d —			- るかな? - るかな?	(g)	12.3
		(15時おやつ)ぎゅうにゅう ぜりー うえはーす	ウエハース ぜりー	牛乳		カレールウ めんつゆ		食塩(g)	2.2/1.7
17		310 20,0 0.5.000 50 00	うどん じゃが芋 はいはいん	豚肉 ヨーグルト	玉ねぎ 人参	塩		エネルギー	556/453 21.2/17.
1 (]	_	(15時おやつ) おたのしみ	140,140,00					たんぱく質脂質 食	14.1/11.3
		ごはん	************************************					塩エネルギー	2.8/2.3 527
		さばのみそに いんげんのごまあえ	砂糖	さば みそ	生姜	みりん 塩 しょうゆ		(kcal)	419
			砂糖	ごま	さやいんげん キャベツ 人参	しょうゆ	さやいんげ んの『いん	たんぱく質	27.3
19	日		 ごま油	豆腐 鶏肉	大根 人参 ごぼう ねぎ	しょうゆ 塩	げん』は中	(g)	21.3
	′		お子さませんべい		りんご		国の高僧の名前が由来	脂質 (g)	19.1
		(おやつ)むぎちゃ おこさませんべい (15時おやつ)ぎゅうにゅう さつまいもむしばん	砂糖 ホットケーキミックス さつま				です。		14.7
		こざかな	学 ギ	牛乳 しらす干し				食塩(g)	1.7/1.4
			米 バター	卵 鶏肉	玉ねぎ 人参 ピーマン	ケチャップ コンソメ		エネルギー	569
		♥おたのしみめにゅー♥♡	マカロニ マヨネーズ	ツナ水煮	人参 きゅうり	塩	6月生まれ	(kcal)	465
					キャベツ 人参 しめじ	コンソメ 塩	のお友達お	たんぱく質	17.4
20	씻		ゼリー				誕生日おめ でとうござ	(g)	13.5
		(おやつ)むぎちゃ むらさきいもちっぷ	 紫芋チップ				います。	脂質 (g)	21.3
		(15時おやつ)おたのしみどりんく けーき	本子プラ	アシドミルク 豆乳ドリンク各種			1	食塩(g)	2.2/1.8
\dashv		まーぼーどん	米 砂糖 片栗粉 油	豆腐 豚ひき肉 みそ	玉ねぎ 人参 にら 生姜 にんにく	しょうゆ 中華だし		エネルギー	510
		ちゅうかあえ	春雨 砂糖 ごま油	鶏ささみ水煮	人参きゅうり	しょうゆ 酢	マカロ二安	エネルギー (kcal)	407
		わかめすーぷ			入多 でゆうか	コンソメ 塩	倍川は茹で たマカロニ	+ , ,,,,,	22.9
21	水	れた。 ばなな			わかめ 入参 竹の子 小松来 バナナ		・ にきな粉を	たんぱく質 (g)	18
		<u></u>					かけたシン プルおやつ	脂質	16.1
	j	(おやつ)むぎちゃ やさいおこめせん	野菜お米せん				です。	(g)	12.4
\perp		(15時おやつ)ぎゅうにゅう まかろにあべかわ	マカロニー砂糖	牛乳 きな粉			 	食塩(g)	2.1/1.6
		ごはん	米					エネルギー	482
		ぽーくびーんず	じゃが芋	大豆水煮 豚肉	人参 玉ねぎ トマト缶 しめじ グリンピース にんにく	コンソメ ケチャップ 塩 ソース こしょう	+).4	(kcal)	412
		ぶろっこりーさらだ				ワイン	おやつのフ ルーツポン		
22	$_{\star}$	こんそめすーぶ	マヨネーズ 砂糖	 : 鶏肉	ブロッコリー コーン かぼちゃ 人参	酢 塩 しょうゆ	チは5種類	たんぱく質 (g)	17.1
	1	CN-009-151		場(名	かはらや「人参	コンソメ 塩	の果物が入 の果物が入 		13.9
		(おやつ)むぎちゃ にんじんちっぷ					です。	脂質 ^(g)	10.4
		(15時おやつ)ぎゅうにゅう ふる一つぽんち		4 70	 バナナ みかん缶 パイン缶 りんご缶			A.15.	
		C6577-	砂糖 クラッカー	牛乳	すいか			食塩(g)	2/1.6
		いそうどん	うどん 砂糖	豚肉	わかめ 玉ねぎ 人参 しいたけ ねぎ	みりん しょうゆ 塩	さつま芋の	エネルギー (kcal)	500
		さつまいものてんぷら	さつま芋 油 小麦粉		青のり ·		- 天ぷらホク	(KCai)	439
23		あおなのしらすあえ		しらす干し	ほうれん草 キャベツ	しょうゆ	ホクサクサクおいしい	たんぱく質 (g)	19.3
		よーぐると		ヨーグルト			・事間違いな	脂質	16.1 13.3
		(おやつ)むぎちゃ かぼちゃぼーろ	かぼちゃボーロ	al esti			[U!	(g)	10.4
		(15時おやつ)ぎゅうにゅう ついすとばん	ツイストパン	牛乳 		カレールウ ソース		食塩(g)	2.5/2
		かれーらいす まかろにさらだ くだもの	米 じゃが芋 砂糖 マカロニ マヨネーズ	ツナ 豚肉	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり くだもの	ケチャップ ワイン 塩 カレー粉 こしょう		エネル ギー	581/47
24	土	(おやつ) はいはいん	はいはいん					たんぱく質	17.5/14
		(15時おやつ) おたのしみ						脂質 食 塩	20.1/16. 2.2/1.8
		こはん	*				1		509
		さわらのてりやき		さわら				エネルギー	407
		きりぼしだいこんのにもの				みりん しょうゆ	切り干し大根の者物は	エネルキー (kcal)	407
26	\exists			鶏肉	切干大根 干ししいたけ 人参	みりん しょうゆ しょうゆ 砂糖 みりん 酒	根の煮物はだし汁を使	(kcal)	
		なめこのみそしる		鶏肉 豆腐 みそ	なめこ 玉ねぎ ねぎ	みりん しょうゆ しょうゆ 砂糖 みりん 酒	根の煮物は だし汁を使 用しコトコ	(kcal)	
- 1		なめこのみそしる りんご	**************************************			みりん しょうゆ しょうゆ 砂糖 みりん 酒	根の煮物はだし汁を使用しコトコト煮ます。	(kcal) たんぱく質 (g)	22.9 18
		なめこのみそしる りんご (おやつ)むぎちゃ おこさませんべい	お子さませんべい パター ホットケーキミックス	豆腐 みそ	なめこ 玉ねぎ ねぎ りんご	みりん しょうゆ しょうゆ 砂糖 みりん 酒	根の煮物はだし汁を使用しコトコト煮ます。	(kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	22.9 18 17.6 13.6
_		なめこのみそしる りんご (おやつ)むぎちゃ おこさませんべい (15時おやつ)ぎゅうにゅう かほちゃのがれっと	お子さませんべい パター ホットケーキミックス 米		なめこ 玉ねぎ ねぎ	みりん しょうゆ しょうゆ 砂糖 みりん 酒	根の煮物はだし汁を使用しコトコト煮ます。	(kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩(g)	22.9 18 17.6 13.6 1.9/1.5
<u> </u>		なめこのみそしる りんご (おやつ)むぎちゃ おこさませんべい		豆腐 みそ	なめこ 玉ねぎ ねぎ りんご	しょうゆ 砂糖 みりん 酒	根の煮物は だしかまを おいままります。 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	(kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	22.9 18 17.6 13.6 1.9/1.4
		なめこのみそしる りんご (おやつ)むぎちゃ おこさませんべい (15時おやつ)ぎゅうにゅう かぼちゃのがれっと ごはん ぼてとぐらたん かみかみさらだ	バター ホットケーキミックス 米	豆腐 みそ 牛乳 チーズ	なめこ 玉ねぎ ねぎ りんご かぼちゃ 玉ねぎ 人参 パセリ ごぼう きゅうり 人参	しょうゆ 砂糖 みりん 酒 塩 コンソメ	根の意味を 根のした が表われる では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	(kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩(g) エネルギー	22.9 18 17.6 13.6 1.9/1. 556 430
27		なめこのみそしる りんご (おやつ)むぎちゃ おこさませんべい (15時おやつ)ぎゅうにゅう かほちゃのがれっと ごはん ぽてとぐらたん	パター ホットケーキミックス 米 じゃが芋 小麦粉 パター	豆腐 みそ 牛乳 チーズ 鶏肉 牛乳 チーズ	なめこ 玉ねぎ ねぎ りんご かぼちゃ 玉ねぎ 人参 パセリ	しょうゆ 砂糖 みりん 酒	根のした。 根のししまかま がまいます の季も の季も	(kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩(g) エネルギー (kcal) たんぱく質	22.9 18 17.6 13.6 1.9/1.1 556 430 17.9 13.6
27		なめこのみそしる りんご (おやつ)むぎちゃ おこさませんべい (15時おやつ)ぎゅうにゅう かぼちゃのがれっと ごはん ぼてとぐらたん かみかみさらだ	パター ホットケーキミックス 米 じゃが芋 小麦粉 パター	豆腐 みそ 牛乳 チーズ 鶏肉 牛乳 チーズ	なめこ 玉ねぎ ねぎ りんご かぼちゃ 玉ねぎ 人参 パセリ ごぼう きゅうり 人参	しょうゆ 砂糖 みりん 酒 塩 コンソメ	根の意味を 根のした が表われる では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	(kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩(g) エネルギー (kcal) たんぱく質	22.9 18 17.6 13.6 1.9/1J 556 430 17.9 13.6 20.2
27	火	なめこのみそしる りんご (おやつ)むぎちゃ おこさませんべい (15時おやつ)ぎゅうにゅう かぼちゃのがれっと ごはん ぼてとぐらたん かみかみさらだ こんそめすーぶ (おやつ)むぎちゃ むらさきいもちっぷ (15時おやつ)ぎゅうにゅう ばんみみかりんとう	パター ホットケーキミックス 米 じゃが芋 小麦粉 パター マヨネーズ 油	豆腐 みそ 牛乳 チーズ 鶏肉 牛乳 チーズ	なめこ 玉ねぎ ねぎ りんご かぼちゃ 玉ねぎ 人参 パセリ ごぼう きゅうり 人参	しょうゆ 砂糖 みりん 酒 塩 コンソメ	根のししまかま 大田本のは 根のししまかま 大い年で 大いかっ 大いかっ 大いかっ 大いかっ お節 まかま 大いかっ 大いかっ お節 お節 おがま たいかっ おがま たいかっ おがま たいかっ おがま たいかっ おがま たいかっ たいがっ たいが たいがっ たいが たいがっ たいが たいが たいが たいが たいが たいが たいが たいが	たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩(g) まな(ca) たんぱく質 (g) たんぱく質 (g) 脂質	22.9 18 17.6 13.6 1.9/1.3 556 430 17.9 13.6 20.2 16.1
27	火	なめこのみそしる りんご (おやつ)むぎちゃ おこさませんべい (15時おやつ)ぎゅうにゅう かぼちゃのがれっと ごはん ぼてとぐらたん かみかみさらだ こんそめすーぶ (おやつ)むぎちゃ むらさきいもちっぷ (15時おやつ)ぎゅうにゅう ばんみみかりんとう すいか	パター ホットケーキミックス 米 じゃが芋 小麦粉 パター マヨネーズ 油 紫芋チップ	豆腐 みそ 牛乳 チーズ 鶏肉 牛乳 チーズ さきいか	なめこ 玉ねぎ ねぎ りんご かぼちゃ 玉ねぎ 人参 パセリ ごぼう きゅうり 人参 キャベツ 人参 しめじ	しょうゆ 砂糖 みりん 酒 塩 コンソメ	根のししまかま 大田本のは 根のししまかま 大い年で 大いかっ 大いかっ 大いかっ 大いかっ お節 まかま 大いかっ 大いかっ お節 お節 おがま たいかっ おがま たいかっ おがま たいかっ おがま たいかっ おがま たいかっ たいがっ たいが たいがっ たいが たいがっ たいが たいが たいが たいが たいが たいが たいが たいが	(kcal) たんぱく質 (g) 酸塩(g) なんぱく質 (g) を塩(g) たんぱく質 (g) たんぱく質 (g) 能質 (g)	22.9 18 17.6 13.6 1.9/1.5 556 430 17.9 13.6 20.2 16.1 2.1/1.7
27	火	なめこのみそしる りんこ (おやつ)むぎちゃ おこさませんべい (15時おやつ)ぎゅうにゅう かぼちゃのがれっと ごはん ぽてとぐらたん かみかみさらだ こんそめすーぶ (おやつ)むぎちゃ むらさきいもちっぷ (15時おやつ)ぎゅうにゅう ばんみみかりんとう すいか	パター ホットケーキミックス 米 じゃが芋 小麦粉 パター マヨネーズ 油 紫芋チップ	豆腐 みそ 牛乳 チーズ 鶏肉 牛乳 チーズ さきいか	なめこ 玉ねぎ ねぎ りんご かぼちゃ 玉ねぎ 人参 パセリ ごぼう きゅうり 人参 キャベツ 人参 しめじ	しょうゆ 砂糖 みりん 酒 塩 コンソメ しょうゆ 塩 コンソメ 塩	根のしし煮ります。 根のしし煮らげ イレラった。 大口まかま カい年て。 キャー カッカー カッカー カッカー カッカー カッカー カッカー カッカー カッ	(kcal) たんぱく質 (g) 食塩(g) まホルギー (kcal) たんぱく質 (g)	22.9 18 17.6 13.6 1.9/1.5 556 430 17.9 13.6 20.2 16.1 2.1/1.7
27	火	なめこのみそしる りんご (おやつ)むぎちゃ おこさませんべい (15時おやつ)きゅうにゅう かほちゃのがれっと ごはん ぼてとぐらたん かみかみさらだ こんそめすーぶ (おやつ)むぎちゃ むらさきいもちっぷ (15時おやつ)ぎゅうにゅう ばんみみかりんとう すいか ごはん あつあげのかれーやさいあんかけ	バター ホットケーキミックス 米 じゃが芋 小麦粉 バター マヨネーズ 油 紫芋チップ パン 砂糖 米 砂糖 片栗粉	豆腐 みそ 牛乳 チーズ 鶏肉 牛乳 チーズ さきいか 牛乳 厚揚げ	なめこ 玉ねぎ ねぎ りんご かぼちゃ 玉ねぎ 人参 パセリ ごぼう きゅうり 人参 キャベツ 人参 しめじ すいか	しょうゆ 砂糖 みりん 酒塩 コンソメ しょうゆ 塩 コンソメ 塩	では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	(kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩(g) エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 酸塩(g)	22.9 18 17.6 13.6 1.9/1.5 556 430 17.9 13.6 20.2 16.1 2.1/1.7
	火	なめこのみそしるりんご (おやつ)むぎちゃ おこさませんべい (15時おやつ)ぎゅうにゅう かぼちゃのがれっと ごはん ぼてとぐらたん かみかみさらだ こんそめす 一ぶ (おやつ)むぎちゃ むらさきいもちっぷ (15時おやつ)ぎゅうにゅう はんみみかりんとうすいか ごはん あつあげのかれーやさいあんかけ ひじきとつなのまよさらだ	パター ホットケーキミックス 米 じゃが芋 小麦粉 パター マヨネーズ 油 紫芋チップ パン 砂糖 米	豆腐 みそ 牛乳 チーズ 鶏肉 牛乳 チーズ さきいか 牛乳	なめこ 玉ねぎ ねぎ りんご かぼちゃ 玉ねぎ 人参 パセリ ごぼう きゅうり 人参 キャベツ 人参 しめじ	しょうゆ 砂糖 みりん 酒 塩 コンソメ しょうゆ 塩 コンソメ 塩	では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	(kcal) たんぱく質 脂質(g) 食塩(g) まルギー(kcal) たんぱく質 脂質(g) まネルギースはく質 まな(g) まな(g)	22.9 18 17.6 13.6 1.9/1.5 556 430 17.9 13.6 20.2 16.1 2.1/1.7 616 492
	火	なめこのみそしる りんで (おやつ)むぎちゃ おこさませんべい (15時おやつ)ぎゅうにゅう かぼちゃのがれっと ごはん ぼてとぐらたん かみかみさらだ こんぞめすーぶ (おやつ)むぎちゃ むらさきいもちっぷ (15時おやつ)ぎゅうにゅう ばんみみかりんとうすいか ごはん あつあげのかれーやさいあんかけ ひじきとつなのまよさらだ きりぼしとかぼちゃのみそしる ばなな	バター ホットケーキミックス 米 じゃが芋 小麦粉 バター マヨネーズ 油 紫芋チップ パン 砂糖 米 砂糖 片栗粉	豆腐 みそ 牛乳 チーズ 鶏肉 牛乳 チーズ さきいか 牛乳 厚揚げ ツナ ごま	なめこ 玉ねぎ ねぎ りんご かぼちゃ 玉ねぎ 人参 パセリ ごぼう きゅうり 人参 キャベツ 人参 しめじ すいか 人参 もやし 玉ねぎ ひじき コーン きゅうり	しょうゆ 砂糖 みりん 酒 塩 コンソメ しょうゆ 塩 コンソメ 塩	では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	(kcal) たんぱく質 (g) 食塩(g) まルギー(kcal) たんぱく質 (g) 食塩(g) たんぱく質 (g) たんぱく質 (g) たんぱく質 (g)	22.9 18 17.6 13.6 1.9/1.2 556 430 17.9 13.6 20.2 16.1 2.1/1.7 616 492 18 14.1
	火	なめこのみそしる りんで (おやつ)むぎちゃ おこさませんべい (15時おやつ)ぎゅうにゅう かぼちゃのがれっと ごはん ぼてとぐらたん かみかみさらだ こんそめすーぶ (おやつ)むぎちゃ むらさきいもちっぷ (15時おやつ)ぎゅうにゅう ばんみみかりんとうすいか ごはん あつあげのかれーやさいあんかけ ひじきとつなのまよさらだ きりぼしとかぼちゃのみそしる ばなな (おやつ)むぎちゃ やさいおこめせん	パター ホットケーキミックス 米 じゃが芋 小麦粉 パター マヨネーズ 油 紫芋チップ パン 砂糖 米 砂糖 片栗粉 マヨネーズ	豆腐 みそ 牛乳 チーズ 鶏肉 牛乳 チーズ ききいか 牛乳 厚揚げ ツナ ごま みそ	なめこ 玉ねぎ ねぎ りんご かぼちゃ 玉ねぎ 人参 パセリ ごぼう きゅうり 人参 キャベツ 人参 しめじ すいか 人参 もやし 玉ねぎ ひじき コーン きゅうり 切干大根 かぼちゃ 玉ねぎ パナナ	しょうゆ 砂糖 みりん 酒 塩 コンソメ しょうゆ 塩 コンソメ 塩	では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	(kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩(g) たんぱく質 (kcal) たんぱく質 (g) 食塩(g) たんぱく質 (g) たんぱく質 (g) たんぱく質 (g)	22.9 18 17.6 13.6 1.9/1.2 556 430 17.9 13.6 20.2 16.1 2.1/1.7 616 492 18 14.1 30.3 23.8
	火	なめこのみそしるりんで (おやつ)むぎちゃ おこさませんべい (15時おやつ)ぎゅうにゅう かぼちゃのがれっと ごはん ぼてとぐらたん かみかみさらだ こんそめすーぶ (おやつ)むぎちゃ むらさきいもちっぷ (15時おやつ)ぎゅうにゅう ばんみみかりんとうすいか ごはん あつあげのかれーやさいあんかけ ひじきとつなのまよさらだ きりぼしとかぼちゃのみそしる ばなな (おやつ)むぎちゃ やさいおこめせん (15時おやつ)ぎゅうにゅう いそごまくっきー	パター ホットケーキミックス 米 じゃが芋 小麦粉 パター マヨネーズ 油 紫芋チップ パン 砂糖 米 砂糖 片栗粉 マヨネーズ	豆腐 みそ 牛乳 チーズ 鶏肉 牛乳 チーズ さきいか 牛乳 厚揚げ ツナ ごま	なめこ 玉ねぎ ねぎ りんご かぼちゃ 玉ねぎ 人参 パセリ ごぼう きゅうり 人参 キャベツ 人参 しめじ すいか 人参 もやし 玉ねぎ ひじき コーン きゅうり 切干大根 かぼちゃ 玉ねぎ	しょうゆ 砂糖 みりん 酒 塩 コンソメ しょうゆ 塩 コンソメ 塩	根だ用ト軟上 スいがやし ク中青味で良感がまれていまかま カい年で。 キゴり効チがった ッにのをプ感があるとすくす の季もき ーマのかプ楽は使コ。仕。 お節 ま のと風せチし	(kcal) たんぱく質 脂質(g) 食塩(g) たんぱく質 脂質(g) 食塩(g) たんぱく質 脂質(g) 食塩(g) たんぱく質 脂質(g) 食塩(g)	22.9 18 17.6 13.6 1.9/1.5 556 430 17.9 13.6 20.2 16.1 2.1/1.7 616 492 18 14.1 30.3 23.8 1.6/1.3
	火	なめこのみそしるりんご (おやつ)むぎちゃ おこさませんべい (15時おやつ)ぎゅうにゅう かぼちゃのがれっと ごはん ぼてとぐらたん かみかみさらだ こんそめすーぶ (おやつ)むぎちゃ むらさきいもちっぷ (15時おやつ)ぎゅうにゅう はんみみかりんとうすいか ごはん あつあげのかれーやさいあんかけ ひじきとつなのまよさらだ きりぼしとかぼちゃのみそしる ばなな (おやつ)むぎちゃ やさいおこめせん (15時おやつ)ぎゅうにゅう いそごまくっきーごはん	パター ホットケーキミックス 米 じゃが芋 小麦粉 パター マヨネーズ 油 紫芋チップ パン 砂糖 米 砂糖 片栗粉 マヨネーズ 野菜お米せん 小麦粉 砂糖 パター	豆腐 みそ 牛乳 チーズ 鶏肉 牛乳 チーズ さきいか 牛乳 厚揚げ ツナ ごま みそ 牛乳 卵 ゴマ	なめこ 玉ねぎ ねぎ りんご かぼちゃ 玉ねぎ 人参 パセリ ごぼう きゅうり 人参 キャベツ 人参 しめじ すいか 人参 もやし 玉ねぎ ひじき コーン きゅうり 切干大根 かぼちゃ 玉ねぎ パナナ 青のり	しょうゆ 砂糖 みりん 酒 塩 コンソメ しょうゆ 塩 コンソメ 塩	根だ用ト軟上 スいがやし ク中青味て食い お節 ま のと風せ手し 体は使口。仕。 お節 ま のと風せ手し 体	(kcal) たんぱく質 (g) 食塩(g) たんぱく質 (kcal) たんぱく質 (kcal) たんぱく質 (g) 食塩(g) たんぱく質 (g) たんぱく質 (g) たんぱく質 (g) たんぱく質 (g)	22.9 18 17.6 13.6 1.9/1.5 556 430 17.9 13.6 20.2 16.1 2.1/1.7 616 492 18 14.1 30.3 23.8 1.6/1.3
28	火水	なめこのみそしるりんご (おやつ)むぎちゃ おこさませんべい (15時おやつ)きゅうにゅう かほちゃのがれっと ごはん ぼてとぐらたん かみかみさらだ こんそめすーぶ (おやつ)むぎちゃ むらさきいもちっぷ (15時おやつ)ぎゅうにゅう ばんみみかりんとうすいか ごはん あつあげのかれーやさいあんかけ ひじきとつなのまよさらだ きりぼしとかぼちゃのみそしる ばなな (おやつ)むぎちゃ やさいおこめせん (15時おやつ)ぎゅうにゅう いそごまくっきーごはん	パター ホットケーキミックス 米 じゃが芋 小麦粉 パター マヨネーズ 油 紫芋チップ パン 砂糖 米 砂糖 片栗粉 マヨネーズ 野菜お米せん 小麦粉 砂糖 パター 米	豆腐 みそ 牛乳 チーズ 鶏肉 牛乳 チーズ ききいか 牛乳 厚揚げ ツナ ごま みそ	なめこ 玉ねぎ ねぎ りんご かぼちゃ 玉ねぎ 人参 パセリ ごぼう きゅうり 人参 キャベツ 人参 しめじ すいか 人参 もやし 玉ねぎ ひじき コーン きゅうり 切干大根 かぼちゃ 玉ねぎ パナナ 青のり	しょうゆ 砂糖 みりん 酒 塩 コンソメ しょうゆ 塩 コンソメ 塩 みりん しょうゆ カレー粉 塩	根だ用ト軟上 スいがやし ク中青味て食い お験みのしし煮らげ イレ今った ッにのをプ感で に、さ物をトすくす の季もき ーマのかプ楽。 りき・は使コ。仕。 お節 ま のと風せチし 体ぐそ	(kcal) たんぱく質 (g) 食塩(g) まルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩(g) たんぱく質 (g) 食塩(g) たんぱく質 (g) たんぱく質 (g) たんぱく質 (g) たんぱく質 (g)	22.9 18 17.6 13.6 1.9/1.5 556 430 17.9 13.6 20.2 16.1 2.1/1.7 616 492 18 14.1 30.3 23.8 1.6/1.3 653
28	火水	なめこのみそしるりんご (おやつ)むぎちゃ おこさませんべい (15時おやつ)きゅうにゅう かぼちゃのがれっと ごはん ぼてとぐらたん かみかみさらだ こんそめすーぶ (おやつ)むぎちゃ むらさきいもちっぷ (15時おやつ)きゅうにゅう はんみみかりんとうすいか ごはん あつあげのかれーやさいあんかけ ひしきとつなのまよさらだ きりぼしとかぼちゃのみそしる ばなな (おやつ)むぎちゃ やさいおこめせん (15時おやつ)ぎゅうにゅう いそごまくっきーごはん しろみざかなのまよやき わかめさらだ まやしのすーぶ	パター ホットケーキミックス 米 じゃが芋 小麦粉 パター マヨネーズ 油 紫芋チップ パン 砂糖 米 砂糖 片栗粉 マヨネーズ 野菜お米せん 小麦粉 砂糖 パター	豆腐 みそ 牛乳 チーズ 鶏肉 牛乳 チーズ さきいか 牛乳 厚揚げ ツナ ごまみそ 牛乳 卵 ゴマ 白身魚	なめこ 玉ねぎ ねぎ りんご かぼちゃ 玉ねぎ 人参 パセリ ごぼう きゅうり 人参 キャベツ 人参 しめじ すいか 人参 もやし 玉ねぎ ひじき コーン きゅうり 切干大根 かぼちゃ 玉ねぎ パナナ 青のり マッシュルーム缶 玉ねぎ パセリ わかめ キャベツ コーン	しょうゆ 砂糖 みりん 酒 塩 コンソメ しょうゆ 塩 コンソメ 塩 みりん しょうゆ カレー粉 塩	根だ用ト軟上 スいがやし ク中青味て食い お験みられたしまらげ イレ今った ッにのをブ感で に、さぐ物をトすくす の季もき ーマのかブ楽。 りき・さは使コ。仕。 お節 ま のと風せチし 体ぐそん	(kcal) たんぱく質 (g) 食塩(g) たんぱく質 (kcal) たんぱく質 (kcal) たんぱく質 (g) 食塩(g) たんぱく質 (g) たんぱく質 (g) たんぱく質 (g) たんぱく質 (g)	22.9 18 17.6 13.6 1.9/1.1 556 430 17.9 13.6 20.2 16.1 2.1/1.7 616 492 18 14.1 30.3 23.8 1.6/1.3
28	火水	なめこのみそしるりんご (おやつ)むぎちゃ おこさませんべい (15時おやつ)きゅうにゅう かぼちゃのがれっと ごはん ぼてとぐらたん かみかみさらだ こんそめすーぶ (おやつ)むぎちゃ むらさきいもちっぷ (15時おやつ)きゅうにゅう はんみみかりんとうすいか ごはん あつあげのかれーやさいあんかけ ひしきとつなのまよさらだ きりぼしとかぼちゃのみそしる ばなな (おやつ)むぎちゃ やさいおこめせん (15時おやつ)ぎゅうにゅう いそごまくっきーごはん しろみざかなのまよやき わかめさらだ まやしのすーぶ	パター ホットケーキミックス 米 じゃが芋 小麦粉 パター マヨネーズ 油 紫芋チップ パン 砂糖 米 砂糖 片栗粉 マヨネーズ 野菜お米せん 小麦粉 砂糖 パター 米 マヨネーズ パン粉 油 砂糖	豆腐 みそ 牛乳 チーズ 鶏肉 牛乳 チーズ さきいか 牛乳 厚揚げ ツナ ごま みそ 牛乳 卵 ゴマ	なめこ 玉ねぎ ねぎ りんご かぼちゃ 玉ねぎ 人参 パセリ ごぼう きゅうり 人参 キャベツ 人参 しめじ すいか 人参 もやし 玉ねぎ ひじき コーン きゅうり 切干大根 かぼちゃ 玉ねぎ パナナ 青のり	しょうゆ 砂糖 みりん 酒 塩 コンソメ しょうゆ 塩 コンソメ 塩 みりん しょうゆ カレー粉 塩	根だ用ト軟上 スいがやし ク中青味て食い お験みらはのしし煮らげ イレ今った ッにのをブ感で に、さぐ毎煮汁コまかま カい年て。 キゴり効チがす ぎつんみ月物をトすくす の季もき ーマのかプ楽。 りき・さ体は使コ。仕。 お節 ま のと風せチし 体ぐそん験	(kcal) たんぱく質 (g) 食塩(g) まネルギー(kcal) たんぱく質 (g) 食塩(g) まネルギー(kcal) たんぱく質 (g) 食塩(g) たんぱく質 (g) たんぱく質 (g) たんぱく質 (g) たんぱく質	22.9 18 17.6 13.6 1.9/1.3 556 430 17.9 13.6 20.2 16.1 2.1/1. 616 492 18 14.1 30.3 23.8 1.6/1.3 653 522 24.4 19.1
28	火水	なめこのみそしるりんご (おやつ) むぎちゃ おこさませんべい (15時おやつ)きゅうにゅう かぼちゃのがれっと ごはん ぼてとぐらたん かみかみさらだ こんそめすーぶ (おやつ) むぎちゃ むらさきいもちっぷ (15時おやつ)きゅうにゅう はんみみかりんとうすいか ごはん あつあげのかれーやさいあんかけ ひしきとつなのまよさらだきりぼしとかぼちゃのみそしる ばなな (おやつ) むぎちゃ やさいおこめせん (15時おやつ)きゅうにゅう いそごまくっきーごはん しろみざかなのまよやき わかめさらだ もやしのすーぶ おれんし (おやつ) むぎちゃ にんじんちっぷ	パター ホットケーキミックス 米 じゃが芋 小麦粉 パター マヨネーズ 油 紫芋チップ パン 砂糖 米 砂糖 片栗粉 マヨネーズ 野菜お米せん 小麦粉 砂糖 パター 米 マヨネーズ パン粉 油 砂糖	豆腐 みそ 牛乳 チーズ 鶏肉 牛乳 チーズ さきいか 牛乳 厚揚げ ツナ ごまみそ 牛乳 卵 ゴマ 白身魚 鶏肉	なめこ 玉ねぎ ねぎ りんご かぼちゃ 玉ねぎ 人参 パセリ ごぼう きゅうり 人参 キャベツ 人参 しめじ すいか 人参 もやし 玉ねぎ ひじき コーン きゅうり 切干大根 かぼちゃ 玉ねぎ パナナ 青のり マッシュルーム缶 玉ねぎ パセリ わかめ キャベツ コーン もやし 人参 玉ねぎ ねぎ	しょうゆ 砂糖 みりん 酒 塩 コンソメ しょうゆ 塩 コンソメ 塩 ポンソメ 塩 かりん しょうゆ カレー粉 塩 中華だし 塩	根だ用ト軟上 スいがやし ク中青味て食い お験みられたしまらげ イレ今った ッにのをブ感で に、さぐ物をトすくす の季もき ーマのかブ楽。 りき・さは使コ。仕。 お節 ま のと風せチし 体ぐそん	(kcal) たんぱく質 (g) 食塩(g) まネルギー(kcal) たんぱく質 (g) 食塩(g) まネルギー(kcal) たんぱく質 (g) 食塩(g) たんぱく質 (g) たんぱく質 (g) たんぱく質 (g) たんぱく質 (g)	22.9 18 17.6 13.6 1.9/1.1 556 430 17.9 13.6 20.2 16.1 2.1/1.' 616 492 18 14.1 30.3 23.8 1.6/1.1 653 522 24.4 19.1 25.4
28	火水木	なめこのみそしる りんご (おやつ)むぎちゃ おこさませんべい (15時おやつ)きゅうにゅう かぼちゃのがれっと ごはん ぼてとぐらたん かみかみさらだ こんそめすーぶ (おやつ)むぎちゃ むらさきいもちっぷ (15時おやつ)きゅうにゅう はんみみかりんとうすいか ごはん あつあげのかれーやさいあんかけ ひしきとつなのまよさらだ きりぼしとかぼちゃのみそしる ばなな (おやつ)むぎちゃ やさいおこめせん (15時おやつ)きゅうにゅう いそごまくっきー ごはん しろみざかなのまよやき わかめさらだ もやしのすーぶ おれんし (おやつ)むぎちゃ にんじんちっぷ (15時おやつ)ぎゅうにゅう そぼろおにぎり	パター ホットケーキミックス 米 じゃが芋 小麦粉 パター マヨネーズ 油 紫芋チップ パン 砂糖 米 砂糖 片栗粉 マヨネーズ 野菜お米せん 小麦粉 砂糖 パター 米 マヨネーズ パン粉 油 砂糖 人参チップ 米 砂糖	豆腐 みそ 牛乳 チーズ 鶏肉 牛乳 チーズ さきいか 牛乳 厚揚げ ツナ ごまみそ 牛乳 卵 ゴマ 白身魚	なめこ 玉ねぎ ねぎ りんご かぼちゃ 玉ねぎ 人参 パセリ ごぼう きゅうり 人参 キャベツ 人参 しめじ すいか 人参 もやし 玉ねぎ ひじき コーン きゅうり 切干大根 かぼちゃ 玉ねぎ パナナ 青のり マッシュルーム缶 玉ねぎ パセリ わかめ キャベツ コーン もやし 人参 玉ねぎ ねぎ	しょうゆ 砂糖 みりん 酒 塩 コンソメ しょうゆ 塩 コンソメ 塩 みりん しょうゆ カレー粉 塩	根だ用ト軟上 スいがやし ク中青味て食い お験みらはしたのしし煮らげ イレ今った ッにのをブ感で に、さぐ毎て煮汁コまかま カい年て。 キゴり効チがす ぎつんみ月く物をトすくす の季もき ーマのかプ楽。 りき・さ体れは使コ。仕。 お節 ま のと風せチし 体ぐそん験て	(kcal) たんぱく質 (g) 食塩(g) を塩(g) たんぱく質 (f) たんぱく質 (g) 食塩(g) たんぱく質 (g) たんぱく質 (g)	22.9 18 17.6 13.6 1.9/1.5 556 430 17.9 13.6 20.2 16.1 2.1/1.7 616 492 18 14.1 30.3 23.8 1.6/1.5 653 522 24.4 19.1 25.4
28	火水木	なめこのみそしる りんで (おやつ)むぎちゃ おこさませんべい (15時おやつ)ぎゅうにゅう かぼちゃのがれっと ごはん ぽてとぐらたん かみかみさらだ こんそめすーぶ (おやつ)むぎちゃ むらさきいもちっぷ (15時おやつ)ぎゅうにゅう ぱんみみかりんとうすいか ごはん あつあげのかれーやさいあんかけ ひじきとつなのまよさらだ きりぼしとかぼちゃのみそしる ぱなな (おやつ)むぎちゃ やさいおこめせん (15時おやつ)ぎゅうにゅう いそごまくっきーごはん しろみざかなのまよやき わかめさらだ もやしのすーぶ おれんじ (おやつ)むぎちゃ にんじんちっぷ (15時おやつ)ぎぎちゃ にんじんちっぷ (15時おやつ)ぎぎちゃ にんじんちっぷ (15時おやつ)ぎぎちゃ にんじんちっぷ	パター ホットケーキミックス 米 じゃが芋 小麦粉 パター マヨネーズ 油 紫芋チップ パン 砂糖 米 砂糖 片栗粉 マヨネーズ 野菜お米せん 小麦粉 砂糖 パター 米 マヨネーズ パン粉 油 砂糖	豆腐 みそ 牛乳 チーズ 鶏肉 牛乳 チーズ さきいか 牛乳 厚揚げ ツナ ごま みそ 牛乳 卵 ゴマ 白身魚 鶏肉 牛乳 鶏ひき肉	なめこ 玉ねぎ ねぎ りんご かぼちゃ 玉ねぎ 人参 パセリ ごぼう きゅうり 人参 キャベツ 人参 しめじ すいか 人参 もやし 玉ねぎ ひじき コーン きゅうり 切干大根 かぼちゃ 玉ねぎ パナナ 青のり マッシュルーム缶 玉ねぎ パセリ わかめ キャベツ コーン もやし 人参 玉ねぎ ねぎ オレンジ	しょうゆ 砂糖 みりん 酒 塩 コンソメ しょうゆ 塩 コンソメ 塩 コンソメ 塩 かりん しょうゆ カレー粉 塩 車 走だし 塩 しょうゆ	根だ用ト軟上 スいがやし ク中青味て食い お験みらはしい のしし煮らげ イレ今った ッにのをプ感で に、さぐ毎てま物をトすくす の季もき ーマのかプ楽。 りき・さ体れは使コ。仕。 お節 ま のと風せチし 体ぐそん験て	(kcal) たんぱく質 (g) 食塩(g) まネルギー(kcal) たんぱく質 (g) 食塩(g) まネルギー(kcal) たんぱく質 (g) 食塩(g) たんぱく質 (g) たんぱく質 (g) たんぱく質 (g) たんぱく質 (g)	22.9 18 17.6 13.6 1.9/1.5 556 430 17.9 13.6 20.2 16.1 2.1/1.7 616 492 18 14.1 30.3 23.8 1.6/1.3 653 522 24.4 19.1 25.4 19.9 1.7/1.4
28	火水木	なめこのみそしる りんで (おやつ)むぎちゃ おこさませんべい (15時おやつ)ぎゅうにゅう かぼちゃのがれっと ごはん ぽてとぐらたん かみかみさらだ こんそめすーぶ (おやつ)むぎちゃ むらさきいもちっぷ (15時おやつ)ぎゅうにゅう ばんみみかりんとうすいか ごはん あつあげのかれーやさいあんかけ ひじきとつなのまよさらだ きりぼしとかぼちゃのみそしる ばなな (おやつ)むぎちゃ やさいおこめせん (15時おやつ)ぎゅうにゅう いそごまくっきー ごはん しろみざかなのまよやき わかめさらだ もやしのすーぶ おれんじ (おやつ)むぎちゃ にんじんちっぷ (15時おやつ)ぎゅうにゅう そぼろおにぎり ぶたたまどん こもくなっとう とうふとわかめのみそしる	パター ホットケーキミックス 米 じゃが芋 小麦粉 パター マヨネーズ 油 紫芋チップ パン 砂糖 米 砂糖 片栗粉 マヨネーズ 野菜お米せん 小麦粉 砂糖 パター 米 マヨネーズ パン粉 油 砂糖 人参チップ 米 砂糖	豆腐 みそ 牛乳 チーズ 鶏肉 牛乳 チーズ さきいか 牛乳 厚揚げ ツナ ごまみそ 牛乳 卵 ゴマ 白身魚 鶏肉 牛乳 鶏ひき肉 豚肉 卵	なめこ 玉ねぎ ねぎ りんご かぼちゃ 玉ねぎ 人参 パセリ ごぼう きゅうり 人参 キャベツ 人参 しめじ すいか 人参 もやし 玉ねぎ ひじき コーン きゅうり 切干大根 かぼちゃ 玉ねぎ バナナ 青のり マッシュルーム缶 玉ねぎ パセリ わかめ キャベツ コーン もやし 人参 玉ねぎ ねぎ オレンジ 人参 玉ねぎ しめじ ねぎ のり	しょうゆ 砂糖 みりん 酒 塩 コンソメ しょうゆ 塩 コンソメ 塩 コンソメ 塩 単立 しょうゆ カレー粉 塩 中華だし 塩 中華だし 塩 しょうゆ みりん しょうゆ 酒	根だ用ト軟上 スいがやし ク中青味で食い お験みらはしい 五野のしし煮らげ イレ今った ッにのをプ感で に、さぐ毎てま 目菜物をトすくす の季もき ーマのかプ楽。 りき・さ体れ 豆ぺは使コ。仕。 お節 ま のと風せチし 体ぐそん験で は口	(kcal) たんぱく質 (g) 食塩(g) まネルギー(kcal) たんぱく質 (g) 食塩(g) まネルギー(kcal) たんぱく質 (g) 食塩(g) たんぱく質 (g) 食塩(g) たんぱく質 (g) 食塩(g) エネルギー(kcal) たんぱく質 (g) 食塩(g) エネルギー	22.9 18 17.6 13.6 1.9/1.5 556 430 17.9 13.6 20.2 16.1 2.1/1.7 616 492 18 14.1 30.3 23.8 1.6/1.3 653 522 24.4 19.1 25.4 19.9 1.7/1.4
28	火水木	なめこのみそしる りんで (おやつ)むぎちゃ おこさませんべい (15時おやつ)ぎゅうにゅう かぼちゃのがれっと ごはん ぽてとぐらたん かみかみさらだ こんそめすーぶ (おやつ)むぎちゃ むらさきいもちっぷ (15時おやつ)ぎゅうにゅう ばんみみかりんとうすいか ごはん あつあげのかれーやさいあんかけ ひじきとつなのまよさらだ きりぼしとかぼちゃのみそしる ばなな (おやつ)むぎちゃ やさいおこめせん (15時おやつ)ぎゅうにゅう いそごまくっきーごはん しろみざかなのまよやき わかめさらだ もやしのすーぶ おれんじ (おやつ)むぎちゃ にんじんちっぷ (15時おやつ)ぎゅうにゅう そぼろおにぎり ぶたたまどん ごもくなっとう	パター ホットケーキミックス 米 じゃが芋 小麦粉 パター マヨネーズ 油 紫芋チップ パン 砂糖 米 砂糖 片栗粉 マヨネーズ 野菜お米せん 小麦粉 砂糖 パター 米 マヨネーズ パン粉 油 砂糖 人参チップ 米 砂糖	豆腐 みそ 牛乳 チーズ 鶏肉 牛乳 チーズ さきいか 牛乳 厚揚げ ツナ ごま みそ 牛乳 卵 ゴマ 白身魚 鶏肉 牛乳 鶏ひき肉 豚肉 卵 納豆 しらす干し かつお節	なめこ 玉ねぎ ねぎ りんご かぼちゃ エねぎ 人参 パセリ ごぼう きゅうり 人参 キャベツ 人参 しめじ すいか 人参 もやし 玉ねぎ ひじき コーン きゅうり 切干大根 かぼちゃ 玉ねぎ パナナ 青のり マッシュルーム缶 玉ねぎ パセリ わかめ キャベツ コーン もやし 人参 玉ねぎ ねぎ オレンジ 人参 玉ねぎ しめじ ねぎ のり キャベツ 人参 小松菜 しいたけ	しょうゆ 砂糖 みりん 酒 塩 コンソメ しょうゆ 塩 コンソメ 塩 酢 しょうゆ カレー粉 塩 中華だし 塩 レようゆ みりん しょうゆ みりん しょうゆ コンソメ 塩	根だ用ト軟上 スいがやし ク中青味で食い お験みらはしい 五のしし煮らげ イレ今った ッにのをプ感で に、さぐ毎でま 目巻・1つまかま カい年で。 キゴり効チがす ぎつんみ月くす 納をトすくす の季もき ーマのかプ楽。 りき・さ体れ 豆は使口。仕。 お節 ま のと風せチし 体ぐそん験で は	(kcal) たんぱく質 (g) 食塩(g) たんぱく質 (g) たんぱく質 (g) 食塩(g) たんぱく質 (g) 食塩(g) たんぱく質 (g) たんぱく質 (g) 食塩(g) たんぱく質 (g) たんぱく質 (g) たんぱく質 (g) たんぱく質 (g) たんぱく質 (g)	22.9 18 17.6 13.6 1.9/1.5 556 430 17.9 13.6 20.2 16.1 2.1/1.7 616 492 18 14.1 30.3 23.8 1.6/1.3 653 522 24.4 19.1 25.4 19.9 1.7/1.4 444 389 20.8 16.4
28 :	火水木	なめこのみそしる りんで (おやつ)むぎちゃ おこさませんべい (15時おやつ)ぎゅうにゅう かぼちゃのがれっと ごはん ぽてとぐらたん かみかみさらだ こんそめすーぶ (おやつ)むぎちゃ むらさきいもちっぷ (15時おやつ)ぎゅうにゅう ばんみみかりんとうすいか ごはん あつあげのかれーやさいあんかけ ひじきとつなのまよさらだ きりぼしとかぼちゃのみそしる ばなな (おやつ)むぎちゃ やさいおこめせん (15時おやつ)ぎゅうにゅう いそごまくっきー ごはん しろみざかなのまよやき わかめさらだ もやしのすーぶ おれんじ (おやつ)むぎちゃ にんじんちっぷ (15時おやつ)ぎゅうにゅう そぼろおにぎり ぶたたまどん こもくなっとう とうふとわかめのみそしる	パター ホットケーキミックス 米 じゃが芋 小麦粉 パター マヨネーズ 油 紫芋チップ パン 砂糖 米 砂糖 片栗粉 マヨネーズ 野菜お米せん 小麦粉 砂糖 パター 米 マヨネーズ パン粉 油 砂糖 人参チップ 米 砂糖 米 片栗粉 油 砂糖	豆腐 みそ 牛乳 チーズ 鶏肉 牛乳 チーズ さきいか 牛乳 厚揚げ ツナ ごま みそ 牛乳 卵 ゴマ 白身魚 鶏肉 牛乳 鶏ひき肉 豚肉 卵 納豆 しらす干し かつお節	なめこ 玉ねぎ ねぎ りんご かぼちゃ エねぎ 人参 パセリ ごぼう きゅうり 人参 キャベツ 人参 しめじ すいか 人参 もやし 玉ねぎ ひじき コーン きゅうり 切干大根 かぼちゃ 玉ねぎ パナナ 青のり マッシュルーム缶 玉ねぎ パセリ わかめ キャベツ コーン もやし 人参 玉ねぎ ねぎ オレンジ 人参 玉ねぎ しめじ ねぎ のり キャベツ 人参 小松菜 しいたけ	しょうゆ 砂糖 みりん 酒 塩 コンソメ しょうゆ 塩 コンソメ 塩 酢 しょうゆ カレー粉 塩 中華だし 塩 レようゆ みりん しょうゆ みりん しょうゆ コンソメ 塩	根だ用ト軟上 スいがやし ク中青味で食い お験みらはしい 五野リのしし煮らげ イレ今った ッにのをプ感で に、さぐ毎てま 目菜と物をトすくす の季もき ーマのかプ楽。 りき・さ体れ 豆ペベは使コ。仕。 お節 ま のと風せチし 体ぐそん験て は口ら	(kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩(g) たんぱく質 脂質 (g) 食塩(g) たんぱく質 脂質 (g) 食塩(g) たんぱく質 脂質 (g) 食塩(g) たんぱく質 (g) 食塩(g) エネルギー (kcal)	22.9 18 17.6 13.6 1.9/1.5 556 430 17.9 13.6 20.2 16.1 2.1/1.7 616 492 18 14.1 30.3 23.8 1.6/1.3 653 522 24.4 19.1 25.4 19.9 1.7/1.4 444 389 20.8