			ī	1 XLITIN						
		昼食献立名 午後おやつ		主な材料の体内での働き			È	<b>栄養価</b>		
日		乳児 完全給食 幼児 副食給食	献立名	血や肉となる	働く力や熱と なる	体の調子を整 える	調味料・その他		乳児	幼児
		ごはん	牛乳	生揚げ	はいが精米.油	人参	水.しょう油	エネルキ゛ー	502kcal	433kcal
1		生揚げのケチャップ炒め	ロールカステラ	 豚もも肉	砂糖	玉ねぎ	酢.塩	たんぱく質		
	土	小松菜のソテー		味噌	かたくり粉	ピーマン	ケチャップ	脂質	_	19.2g
					さつま芋		こしょう			
15		味噌汁(玉ねぎ・さつま芋)		牛乳				食塩相当量	1.3g	1.5g
					ロールカステラ	小松菜	だし汁			
		ロールパン	のむヨーグルト	豚挽肉	ロールパン	玉ねぎ,しめじ	水,塩	エネルキ゛ー		365kcal
4		きのこハンバーグ	ぶどうのソイゼリー	のむヨーグルト	油	エリンギ,パセリ	こしょう	たんぱく質	18.8g	16.7g
•	•	粉吹芋		牛乳(乳児のみ)	パン粉	人参,コーン	中濃ソース	脂質	14.1g	10.6g
17	月	コーン入り野菜スープ		ゼラチン	じゃが芋	みかん	ケチャップ	食塩相当量	1.6g	1.5g
		みかん		豆乳	砂糖	ぶどうジュース	コンソメ		_	_
		ごはん	牛乳	大豆水煮	はいが精米,小麦粉		塩しょう油	エネルキ゛ー	518kcal	450kcal
5		大豆とごぼうの落とし揚げ	オレンジ蒸しパン		油.砂糖	ブロッコリー	酒,水	たんぱく質		17 7σ
	zk	ブロッコリーの中華和え	,, ,, ,, ,, ,, ,, ,, ,, ,, ,, ,, ,, ,,	牛乳	胡麻油		酢	脂質		17.6g
19	\/\				白胡麻		だし汁			
19		清汁(生わかめ・長ねぎ)		卵				食塩相当量	1.4g	1.8g
		りんご		スキムミルク	マーマレード	りんご	ベーキングパウダー			
		カレー(ライス)	牛乳	豚もも肉	はいが精米だゃが芋	人参	カレー粉,水	エネルキ゛ー		408kcal
6		しょう油フレンチ	ふかし芋	スキムミルク	油	玉ねぎ	コンソメ,ケチャップ	たんぱく質	14g	12.8g
	木			牛乳	バター	白菜	中濃ソース,塩	脂質	14.8g	16.1g
20					小麦粉	きゅうり	酢	食塩相当量	1g	1.5g
					さつま芋		しょう油		Ŭ	
		ごはん	牛乳	生鮭,鶏もも肉(皮なし)	はいが精米、米粉	人参.ごぼう	塩しょう油	エネルキ゛ー	511kcal	436kcal
7		魚のもみじ焼	秋のくだものケーキ		油,マヨネーズ	しらたき,さやえんどう		たんぱく質		
			状のくたものケーヤ							
	金	きんぴらごぼう		牛乳	砂糖,白胡麻	大根,長ねぎ	酒	脂質	16.4g	
21		のっぺい汁		卵	里芋,かたくり粉	柿りんご	ベーキングパウダー	食塩相当量	1.4g	1.6g
				スキムミルク	小麦粉,バター	レーズン	水			
		ごはん	牛乳	鶏もも肉(皮なし)	はいが精米	人参	だし汁	エネルキ゛ー	469kcal	390kcal
8		鶏肉と里芋の煮物	ゆかりごはん	まぐろ油漬缶	里芋	玉ねぎ	しょう油	たんぱく質	16.3g	16g
	土	人参のしりしり一		卵	油	切干し大根	塩	脂質		11.8g
22		味噌汁(切干し大根・小松菜)		味噌	砂糖	小松菜	こしょう	食塩相当量	1.1g	
				牛乳	13 · 100	. 14.70	ゆかり	~ = ::- = =	8	1.08
		ロールパン	お茶	卵,スキムミルク	ロールパン	玉ねぎ,ブロッコリー	水,塩	エネルキ゛ー	487kcal	416kaal
10					* * * * * * * * * * * * * * * * * * * *					
10		オムレツのミートソースかけ	きのこごはん	豚挽肉	油		こしょう,ケチャップ	たんぱく質	6	18g
•		彩り野菜のピクルス風		粉チーズ	米粉	りんご	酢,麦茶	脂質	17.3g	
25		牛乳		牛乳	砂糖		だし汁	食塩相当量	1.3g	1.2g
		りんご		油揚げ	はいが精米	冷凍グリンピース	しょう油			
		ごはん	牛乳	豚レバー,まぐろ油漬缶	はいが精米,かたくり粉	人参	しょう油,カレー粉	エネルキ゛ー	455kcal	379kcal
		レバーのカレー揚げ	いりこの青のり風味	油揚げ	油,マカロニ	きゅうり	酢	たんぱく質	19.6g	20.9g
11	火	マカロニサラダ	お麩のラスク	味噌	胡麻油.麩	大根	塩	脂質	_	19.2g
		味噌汁(大根・なめこ・油揚げ)	0002.00	牛乳	バター	なめこ	こしょう	食塩相当量		
		外間/1(八根 なのこ 加揚げ)			砂糖		だし汁	X-min -1 ±	1.0g	1.0g
						月のツ	1_0/1			
12	1	<b>-*1+ 4</b> .	七女	頭協内 十二合吐三	1十1 / 杉蛙业・ペ・灬		か 佑	T 7 11 + °	4001: 1	2051.
12		ごはん	お茶			長ねぎ,ほうれん草		エネルキ・ー	490kcal	
		鶏挽肉のつくね焼き	お茶 こどもニュータンタンメン	牛乳(乳児のみ)	油,砂糖	長ねぎ,ほうれん草 もやし	こしょうしょう油	たんぱく質	20.6g	20.6g
		鶏挽肉のつくね焼き ほうれん草の胡麻和え		牛乳(乳児のみ) 味噌,生揚げ	油,砂糖 白胡麻,中華麺	長ねぎ,ほうれん草 もやし えのきたけ	こしょう,しょう油 みりん,だし汁		20.6g 14.1g	20.6g 13.7g
		鶏挽肉のつくね焼き		牛乳(乳児のみ)	油,砂糖	長ねぎ,ほうれん草 もやし	こしょうしょう油	たんぱく質	20.6g	20.6g 13.7g
	水	鶏挽肉のつくね焼き ほうれん草の胡麻和え	こどもニュータンタンメン	牛乳(乳児のみ) 味噌,生揚げ	油,砂糖 白胡麻,中華麺	長ねぎ,ほうれん草 もやし えのきたけ	こしょう,しょう油 みりん,だし汁	たんぱく質 脂質	20.6g 14.1g	20.6g 13.7g
	水	鶏挽肉のつくね焼き ほうれん草の胡麻和え 煮豆		牛乳(乳児のみ) 味噌,生揚げ 豚挽肉	油,砂糖 白胡麻,中華麺 かたくり粉	長ねぎ,ほうれん草 もやし えのきたけ にんにく	こしょう,しょう油 みりん,だし汁 麦茶,鶏ガラスープ	たんぱく質 脂質	20.6g 14.1g	20.6g 13.7g 2.2g
	水	鶏挽肉のつくね焼き ほうれん草の胡麻和え 煮豆 味噌汁(生揚げ・えのきたけ),みかん	こどもニュータンタンメンりんご果汁	牛乳(乳児のみ) 味噌,生揚げ 豚挽肉 卵	油,砂糖 白胡麻,中華麺 かたくり粉 胡麻油	長ねぎ,ほうれん草 もやし えのきたけ にんにく みかん レモン	こしょう,しょう油 みりん,だし汁 麦茶,鶏ガラスープ パプリカ(乾)	たんぱく質 脂質 食塩相当量	20.6g 14.1g 1.8g	20.6g 13.7g 2.2g 432kcal
26	水	鶏挽肉のつくね焼き ほうれん草の胡麻和え 煮豆 味噌汁(生揚げ・えのきたけ),みかん ごはん 焼き魚	こどもニュータンタンメン	牛乳(乳児のみ) 味噌,生揚げ 豚挽肉 卵 さんま	油.砂糖 白胡麻.中華麺 かたくり粉 胡麻油 はいが精米.油	長ねぎ,ほうれん草 もやし えのきたけ にんにく みかん レモン 干ひじき	こしょう,しょう油 みりん,だし汁 麦茶,鶏ガラスープ パプリカ(乾) 塩 だし汁	たんぱく質脂質食塩相当量エネルギーたんぱく質	20.6g 14.1g 1.8g 519kcal 16.4g	20.6g 13.7g 2.2g 432kcal 15.3g
26 13	水	鶏挽肉のつくね焼き ほうれん草の胡麻和え 煮豆 味噌汁(生揚げ・えのきたけ),みかん ごはん 焼き魚 ひじきの炒り煮	こどもニュータンタンメンりんご果汁	牛乳(乳児のみ) 味噌,生揚げ 豚挽肉 卵 さんま 油揚げ 大豆水煮	油、砂糖白胡麻、中華麺かたくり粉胡麻油はいが精米、油砂糖、じゃが芋食パン	長ねぎ,ほうれん草 もやし えのきたけ にんにく みかん レモン 干ひじき 人参	こしょう,しょう油 みりん,だし汁 麦茶,鶏ガラスープ パプリカ(乾) 塩	たんぱく質 脂質 食塩相当量 エネルキー たんぱく質 脂質	20.6g 14.1g 1.8g 519kcal 16.4g 16.7g	20.6g 13.7g 2.2g 432kcal 15.3g 16.8g
26	水	鶏挽肉のつくね焼き ほうれん草の胡麻和え 煮豆 味噌汁(生揚げ・えのきたけ),みかん ごはん 焼き魚	こどもニュータンタンメンりんご果汁	牛乳(乳児のみ) 味噌,生揚げ 豚挽肉 卵 さんま 油揚げ 大豆水煮 味噌	油,砂糖 白胡麻中華麺 かたくり粉 胡麻油 はいが精米,油 砂糖,じゃが芋 食パン はちみつ	長ねぎ,ほうれん草 もやし えのきたけ にんにく みかん レモン 干ひじき 人参 玉ねぎ	こしょう,しょう油 みりん,だし汁 麦茶,鶏ガラスープ パプリカ(乾) 塩 だし汁	たんぱく質脂質食塩相当量エネルギーたんぱく質	20.6g 14.1g 1.8g 519kcal 16.4g	20.6g 13.7g 2.2g 432kcal 15.3g 16.8g
26 13	水	鶏挽肉のつくね焼き ほうれん草の胡麻和え 煮豆 味噌汁(生揚げ・えのきたけ),みかん ごはん 焼き魚 ひじきの炒り煮 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ)	らいで果汁 こ色サンド	牛乳(乳児のみ) 味噌,生揚げ 豚焼肉 卵 さんま 油揚げ 大豆水煮 味噌 牛乳(乳児のみ)	油、砂糖 白胡麻、中華麺 かたくり粉 胡麻油 はいが精米、油 砂糖、じゃが芋 食パン はちみつ いちごジャム	長ねぎ,ほうれん草 もやし えのきたけ にんにく みかん レモン 干ひじき 人参 玉ねぎ りんごジュース	こしょう,しょう油 みりん,だし汁 麦茶,鶏ガラスープ パプリカ(乾) 塩 だし汁 しょう油	たんぱく質 脂質 食塩相当量 エネルキー たんぱ質 脂相当量	20.6g 14.1g 1.8g 519kcal 16.4g 16.7g 1.6g	20.6g 13.7g 2.2g 432kcal 15.3g 16.8g 1.8g
26 13	木	鶏挽肉のつくね焼き ほうれん草の胡麻和え 煮豆 味噌汁(生揚げ・えのきたけ),みかん ごはん 焼き魚 ひじきの炒り煮 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) 五目うどん	こどもニュータンタンメン りんご果汁 ニ色サンド 牛乳	牛乳(乳児のみ) 味噌,生揚げ 豚焼肉 卵 さんま 油揚げ 大豆水煮 味噌 牛乳(乳児のみ) 鶏もも肉(皮なし)油揚げ	油、砂糖 白的麻、中華麺 かたくりり 胡麻いが精米、油 砂糖、じゃが芋 食パン はちみつ いちごジャム 乾麺、油	長ねぎ,ほうれん草 もやし えのきたけ にんにく みかん レモン 干ひじき 人参 玉ねぎ りんごジュース 長ねぎ,ほうれん草	こしょう,しょう油 みりん,だし汁 麦茶,鶏ガラスープ パプリカ(乾) 塩 だし汁 しょう油	たんぱく質 脂質 食塩相当量 エネルキー たんぱく質 脂相当量 エネルキー	20.6g 14.1g 1.8g 519kcal 16.4g 16.7g 1.6g	20.6g 13.7g 2.2g 432kcal 15.3g 16.8g 1.8g
26 13	木	鶏挽肉のつくね焼き ほうれん草の胡麻和え 煮豆 味噌汁(生揚げ・えのきたけ),みかん ごはん 焼き魚 ひじきの炒り煮 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) 五目うどん 豚肉の生姜焼き	らいで果汁 こ色サンド	牛乳(乳児のみ) 味噌,生揚げ 豚焼肉 卵さんま 油揚げ 大豆水煮 味噌 牛乳(乳児のみ) <sup>類もも肉(皮なし).油揚げ</sup> なると、豚もも肉	油、砂糖 白が麻、中華麺 かたくり 切麻油 はいが精米、油 砂糖、じゃが芋 食パン はちみつ いちごジャム 乾麺、油 マヨネーズ、白胡麻	長ねぎ,ほうれん草 もやし えのきたけ にんにく みかん レモン 干ひじき 人参 玉ねぎ りんごジュース 長ねぎ,ほうれん草 生姜汁	こしょう,しょう油 みりん,だし汁 麦茶,鶏ガラスープ パプリカ(乾) 塩 だし汁 しょう油 だし汁 みりん	たんぱく質 脂類 量 エネルキー たんぱく質 脂類 量 エネルキー たんぱく質 ま塩相当量	20.6g 14.1g 1.8g 519kcal 16.4g 16.7g 1.6g 453kcal 18.5g	20.6g 13.7g 2.2g 432kcal 15.3g 16.8g 1.8g 400kcal 16.9g
26 13 27	木	鶏挽肉のつくね焼き ほうれん草の胡麻和え 煮豆 味噌汁(生揚げ・えのきたけ),みかん ごはん 焼き魚 ひじきの炒り煮 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) 五目うどん 豚肉の生姜焼き ごぼうサラダ	こどもニュータンタンメン りんご果汁 ニ色サンド 牛乳	牛乳(乳児のみ) 味噌,生揚げ 豚焼肉 卵さんま 油揚げ 大豆噌 牛乳(乳児のみ) 鶏もも肉(皮なし).油揚げ なると、豚もも肉 味噌	油、砂糖 白が麻、中華麺 かたくり 切麻油 はいが精米、油 砂糖、じゃが芋 食パン はちみつ いちごジャム 乾麺、油 マヨネーズ、白胡麻 麩	長ねぎ.ほうれん草 もやし えのきたけ にんにく みかん レモン 干ひじき 人参 玉ねぎ りんごジュース 長ねぎ,ほうれん草 生姜汁 ごぼう	こしょう,しょう油 みりん,だし汁 麦茶,鶏ガラスープ パプリカ(乾) 塩 だし汁 しょう油 だし汁 みりん しょう油	たんぱく質 食塩相相 コネルギー たんぱく質 重塩 エネルギー 質 食塩 エネルギー たんぱく質 重な エネルギー たんぱく質	20.6g 14.1g 1.8g 519kcal 16.4g 16.7g 1.6g 453kcal 18.5g 16.9g	20.6g 13.7g 2.2g 432kcal 15.3g 16.8g 1.8g 400kcal 16.9g 18.1g
26 13	木	鶏挽肉のつくね焼き ほうれん草の胡麻和え 煮豆 味噌汁(生揚げ・えのきたけ),みかん ごはん 焼き魚 ひじきの炒り煮 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) 五目うどん 豚肉の生姜焼き	こどもニュータンタンメン りんご果汁 ニ色サンド 牛乳	牛乳(乳児のみ) 味噌,生揚げ 豚焼肉 卵さんま 油揚げ 大豆水煮 味噌 牛乳(乳児のみ) <sup>類もも肉(皮なし).油揚げ</sup> なると、豚もも肉	油、砂糖 白が麻、中華麺 かたくり 切麻油 はいが精米、油 砂糖、じゃが芋 食パン はちみつ いちごジャム 乾麺、油 マヨネーズ、白胡麻	長ねぎ.ほうれん草 もやし えのきたけ にんにく みかん レモン 干ひじき 人参 玉ねぎジュース 長ねぎ.ほうれん草 生姜汁 ごぼう 人参	こしょう,しょう油 みりん,だし汁 麦茶,鶏ガラスープ パプリカ(乾) 塩 だし汁 しょう油 だし汁 みりん しょう油 塩	たんぱく質 脂類 量 エネルキー たんぱく質 脂類 量 エネルキー たんぱく質 ま塩相当量	20.6g 14.1g 1.8g 519kcal 16.4g 16.7g 1.6g 453kcal 18.5g	20.6g 13.7g 2.2g 432kcal 15.3g 16.8g 1.8g 400kcal 16.9g 18.1g
26 13 27	木	鶏挽肉のつくね焼き ほうれん草の胡麻和え 煮豆 味噌汁(生揚げ・えのきたけ)、みかん ごはん 焼き魚 ひじきの炒り煮 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) 五目うどん 豚肉の生姜焼き ごぼうサラダ (幼児)清汁(麩・ほうれん草)	こどもニュータンタンメン りんご果汁 ニ色サンド 牛乳	牛乳(乳児のみ) 味噌,生揚げ 豚焼肉 卵さんま 油揚げ 大豆噌 牛乳(乳児のみ) 鶏もも肉(皮なし).油揚げ なると、豚もも肉 味噌	油、砂糖 白が麻、中華麺 かたくり 切麻油 はいが精米、油 砂糖、じゃが芋 食パン はちみつ いちごジャム 乾麺、油 マヨネーズ、白胡麻 麩	長ねぎ.ほうれん草 もやし えのきたけ にんにく みかん レモン 干ひじき 人参 玉ねぎ りんごジュース 長ねぎ,ほうれん草 生姜汁 ごぼう	こしょう,しょう油 みりん,だし汁 麦茶,鶏ガラスープ パプリカ(乾) 塩 だし汁 しょう油 だし汁 みりん しょう油	たんぱく質 食塩相相 コネルギー たんぱく質 重塩 エネルギー 質 食塩 エネルギー たんぱく質 重な エネルギー たんぱく質	20.6g 14.1g 1.8g 519kcal 16.4g 16.7g 1.6g 453kcal 18.5g 16.9g	20.6g 13.7g 2.2g 432kcal 15.3g 16.8g 1.8g 400kcal 16.9g 18.1g
26 13 27	木	鶏挽肉のつくね焼き ほうれん草の胡麻和え 煮豆 味噌汁(生揚げ・えのきたけ),みかん ごはん 焼き魚 ひじきの炒り煮 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) 五目うどん 豚肉の生姜焼き ごぼうサラダ	こどもニュータンタンメン りんご果汁 ニ色サンド 牛乳	牛乳(乳児のみ) 味噌,生揚げ 豚焼 卵 さんま 油揚 で ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	油、砂糖 白が麻、中華麺 かたくり はいが精米、油 砂糖、じゃが芋 食パン はちみつ いちごジャム 乾麺、油 マヨネーズ、白胡麻 麩 さつま芋	長ねぎ.ほうれん草 もやし えのきたけ にんにく みかん レモン 干ひじき 人参 玉ねぎジュース 長ねぎ.ほうれん草 生姜汁 ごぼう 人参	こしょう,しょう油 みりん,だし汁 麦茶,鶏ガラスープ パプリカ(乾) 塩 だし汁 しょう油 だし汁 みりん しょう油 塩	たんぱく質 食塩相相 コネルギー たんぱく質 重塩 エネルギー 質 食塩 エネルギー たんぱく質 重な エネルギー たんぱく質	20.6g 14.1g 1.8g 519kcal 16.4g 16.7g 1.6g 453kcal 18.5g 16.9g	20.6g 13.7g 2.2g 432kcal 15.3g 16.8g 1.8g 400kcal 16.9g 18.1g 1.5g
26 13 27	水木金金	鶏挽肉のつくね焼き ほうれん草の胡麻和え 煮豆 味噌汁(生揚げ・えのきたけ)、みかん ごはん 焼き魚 ひじきの炒り煮 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) 五目うどん 豚肉の生姜焼き ごぼうサラダ (幼児)清汁(麩・ほうれん草)	こどもニュータンタンメン りんご果汁 二色サンド 牛乳 さつま芋の黄名粉揚げ	牛乳(乳児のみ) 味噌,生揚げ 豚焼 卵さんま 油場豆水煮 味噌乳児のみ) <sup>難もも肉(皮なし).油揚げ</sup> なると豚もも肉 味中乳 くなとり、油場が なると豚もも肉	油、砂糖 白が麻、中華麺 かたな油 はいが精米、油 砂糖、じゃが 食パカウ はちあごジャム 乾麺、油 マヨネーズ、白胡麻 数 さい糖 ごの糖	長ねぎ.ほうれん草 もやし えのきたけ にんにく みかん レモン 干ひじき 人参 おぎジュース 長ねぎ.ほうれん草 生姜.汁 ごぼう をゅうり 長ねぎ.小松菜	こしょう,しょう油 みりん,だし汁 麦茶熟,ガラスープ パプリカ(乾) 塩だし汁 しょう油 だし汁 ひりん しょう油 塩 酢	たんぱく質 食塩相相は エネルギー質 食塩相は エネルギー 食塩相は エネルギー たたんぱ質 食塩 エネルギー に 脂類 は エネルボー に に に に に に に に に に に に に に に に に に に	20.6g 14.1g 1.8g 519kcal 16.4g 16.7g 1.6g 453kcal 18.5g 16.9g 1.6g	20.6g 13.7g 2.2g 432kcal 15.3g 16.8g 1.8g 400kcal 16.9g 18.1g 1.5g
26 13 27 14	水	鶏挽肉のつくね焼き ほうれん草の胡麻和え 煮豆 味噌汁(生揚げ・えのきたけ)、みかん ごはん 焼き魚 ひじきの炒り煮 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) 五目うどん 豚肉の生姜焼き ごぼうサラダ (幼児)清汁(麩・ほうれん草) ごはん 卵焼き(味噌味)	こどもニュータンタンメン りんご果汁 二色サンド 牛乳 さつま芋の黄名粉揚げ	牛乳(乳児のみ) 味焼肉 卵さんま 油大味・乳児のみ) 鶏もも肉(皮はし).油揚げ なると、豚もも肉 味・乳 サ乳 発 サ乳 発 サ乳 発 カスキムミルク	油・砂糖 中華麺 かたはい はいが精米、油 砂糖、パン はいちが変いない を通い をできる。 をできる。 はいが精米 はなりない。 をできる。 をできる。 はいが精米 はいが精米 はいが精米 はいが精米 はいが精米 はいが精米 はいが精米 はいが精米 はいが精米 はいが精米	長ねぎ.ほうれん草 もやし えのきたけ にんにく みかと レモひじき 人参 ねんごぎ.ほうれんなぎ.ほうれんなぎ.ほうれんなぎ.ほうれんなぎ.ほうれんなき. と生まう 大きゅうりかとさん。 またいかとなった。 またいかとなった。 またいかとなった。 またいかとなった。 またいかとなった。 またいか。 またいが、これんなできた。 またいが、これんでもできた。 またいが、これんでもでもでもでもでもでもでもでもでもでもでもでもでもでもでもでもでもでもでも	こしょうしょう油 みりん だし汁 表 別 が	たんぱ気質量 エネルは質当量 エネルは質当量 エネルは質当量 エネルは質当 エネルは間 は エネルは 間 は エネルギー 質 しまったんぱく	20.6g 14.1g 1.8g 519kcal 16.4g 16.7g 1.6g 453kcal 18.5g 1.6g 503kcal 18.2g	20.6g 13.7g 2.2g 432kcal 15.3g 16.8g 1.8g 400kcal 16.9g 1.5g 425kcal 18.4g
26 13 27 14 28	水 金 火・	鶏挽肉のつくね焼き ほうれん草の胡麻和え 煮豆 味噌汁(生揚げ・えのきたけ)、みかん ごはん 焼き魚 ひじきの炒り煮 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) 五目うどん 豚肉の生姜焼き ごぼうサラダ (幼児)清汁(麩・ほうれん草) ごはん 卵焼き(味噌味) 煮びたし	こどもニュータンタンメン りんご果汁 二色サンド 牛乳 さつま芋の黄名粉揚げ	牛乳(乳児のみ) 味焼肉 卵さんま 油大味・乳児のみ) 類もも肉(皮はし)油揚げ なる噌 牛乳、気寒もも肉 味・乳のみ 味・乳のののは はなし、 はなし、 はなし、 はなし、 はなり、 はなり、 はなり、 はなり、 はなり、 はなり、 はなり、 はなり	油、砂糖 白かははいが精米、油砂糖にいかではいいではいいが はいが精ができないのでではいるではいいではいいではいいではいいではいいではいいではいいできます。 一点ではいいではいいではいいではいいできます。 はいが精光	長ねぎ.ほうれん草 もやし えのきたけ にんいん レモひじき をきぎジュース 人をおけんだぎ.ほうれんなぎ.ほうれんなき.まう と生まう 大きゅうりぎ.小松菜 きのもねえ.えのきたけ 柿	こしょうしょう油 みりん だし汁 表別 (	たんぱ気質量 エネルは質質 当 一質 当 一 一質 量 エネルば質 当 エネルば 脂 相 お これば 脂 増 相 キー く 質 量 エネルは 質 量 エネルは 質 量 エネルは 質 量 エネルは 質	20.6g 14.1g 1.8g 519kcal 16.4g 16.7g 1.6g 453kcal 18.5g 1.6g 503kcal 18.2g 15.9g	20.6g 13.7g 2.2g 432kcal 15.3g 16.8g 1.8g 400kcal 16.9g 1.5g 425kcal 18.4g 17.3g
26 13 27 14	水 金 火・	鶏挽肉のつくね焼き ほうれん草の胡麻和え 煮豆 味噌汁(生揚げ・えのきたけ)、みかん ごはん 焼き魚 ひじきの炒り煮 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) 五目うどん 豚肉の生姜焼き ごぼうサラダ (幼児)清汁(麩・ほうれん草) ごはん 卵焼き(味噌味)	こどもニュータンタンメン りんご果汁 二色サンド 牛乳 さつま芋の黄名粉揚げ	牛乳(乳児のみ) 味焼肉 卵さんま 油大味・乳児のみ) 鶏もも肉(皮はし).油揚げ なると、豚もも肉 味・乳 サ乳 発 サ乳 発 サ乳 発 カスキムミルク	油・砂糖 中華麺 かたはい はいが精米、油 砂糖、パン はいちが変いない を通い をできる。 をできる。 はいが精米 はなりない。 をできる。 をできる。 はいが精米 はいが精米 はいが精米 はいが精米 はいが精米 はいが精米 はいが精米 はいが精米 はいが精米 はいが精米	長ねぎ、ほうれん草 もやし えのきたけ にんにく みかモン 干ひじき 人参をぎジュース 人を差がいる。 長生姜ぼう 人きゅうりぎ、小松菜 白木 たけ たいたけ たったり たったが、こうれん を きったが、こうれん を まったが、こうれん を まったが、こうれん を まったが、こうれん を まったが、こうれん を まったが、こうれん を まったが、こうれん を まったが、こうれん を まったが、こうれん を まったが、こうれん を まったが、こうれん を まったが、こうれん を まったが、こうれん を まったが、こうれん を まったが、こうが、こうれん を まったが、こうない。 たったが、こったが、こったが、こったが、こったが、こったが、こったが、こったが、	こしょうしょう油 みりん だし汁 表 別 が	たんぱ気質量 エネルは質当量 エネルは質当量 エネルは質当量 エネルは質当 エネルは間 は エネルは 間 は エネルギー 質 しまったんぱく	20.6g 14.1g 1.8g 519kcal 16.4g 16.7g 1.6g 453kcal 18.5g 1.6g 503kcal 18.2g 15.9g	20.6g 13.7g 2.2g 432kcal 15.3g 16.8g 1.8g 400kcal 16.9g 1.5g 425kcal 18.4g 17.3g