

離乳食献立表

2017年9月

	カミカミ期(9~11か月頃)		食材		パクパク期に入る食材
	11:00	9:00/15:00	11:00の食材	9:00/15:00	
1金	五目みそうどん きざみ カジキの竜田揚げ きざみ おくらと胡瓜の和え物 きざみ	乳児用菓子 ツナマヨごはん 又は おじや ミルク	ゆでうどん、鶏ひき肉、ごぼう、人参、ねぎ、なると、かつお節、食塩、白みそ/カジキ、しょうが、しょうゆ、酒、片栗粉、油/オクラ、胡瓜、れんこん、しょうゆ	乳児用菓子 米、ツナ缶、胡瓜、マヨネーズ	うどんになる と、和え物に梅 干しが入ります。
2土	ツナスパゲティ きざみ キャベツのスープ バナナ きざみ	乳児用菓子 乳児用菓子 ミルク	スパゲティ、ツナ缶、玉ねぎ、人参、ピーマン、ケチャップ、トマトピューレ、食塩、砂糖、粉チーズ、油/キャベツ、ベーコン、コーン缶、コンソメ、しょうゆ/バナナ	乳児用菓子 乳児用菓子	
4月	食パン、照り焼きサンドの具 洋風炒り豆腐 きざみ ツナとトマトのサラダ きざみ	バナナ 昆布おじや ミルク	食パン、鶏もも肉、しょうゆ、みりん、砂糖、キャベツ、油/豆腐、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、卵、さやえんどう、スキムミルク、油、コンソメ、食塩、しょうゆ/キャベツ、胡瓜、人参、トマト、ツナ缶、酢、しょうゆ、砂糖、食塩	バナナ 米、塩こんぶ	スープに、コン ソメが入ります。
5火	固がゆ チキンカツ きざみ 和風サラダ きざみ 豆腐とわかめのみそ汁	乳児用菓子 フルーツ、乳児用菓子 ミルク	米/ささ身、食塩、白こしょう、小麦粉、卵、パン粉、油、ソース/キャベツ、胡瓜、トマト、しょうゆ、酢、砂糖、油、ごま油/豆腐、ねぎ、カットわかめ、煮干し、白みそ	乳児用菓子 みかん缶、パイナップル缶、乳児用菓子	
6水	煮込みうどん きざみ 厚揚げのサラダ きざみ とうがんと卵のスープ	乳児用菓子 ジャムサンド ミルク	ゆでうどん、玉ねぎ、人参、かつお節、しょうゆ、みりん/厚揚げ、もやし、胡瓜、人参、しょうゆ、酢、ごま油/とうがん、卵、かつお節、しょうゆ、食塩、ごま油	乳児用菓子 食パン、いちごジャム	スープに、コン ソメが入ります。
7木	固がゆ そば菜飯の具 トマトと胡瓜のさっぱりサラダ きざみ 根菜のみそ汁	乳児用菓子 パイナップル 又は ジャムサンド ミルク	米/鶏ひき肉、ごま油、しょうが、小松菜、みりん、砂糖、しょうゆ、白ごま/トマト、胡瓜、白ごま、しょうゆ、砂糖、酢、ごま油/大根、人参、ごぼう、ねぎ、煮干し、白みそ	乳児用菓子 小麦粉、ベーキングパウダー、バター、砂糖、卵、パイナップル	
8金	煮込みうどん きざみ 豆腐の変わり揚げ きざみ たたき胡瓜	バナナ しらすおじや ミルク	ゆでうどん、玉ねぎ、人参、もやし、かつお節、しょうゆ、みりん/豆腐、豚ひき肉、ねぎ、片栗粉、食塩、しょうゆ、油/胡瓜、ごま油、しょうゆ、酢	バナナ 米、しらす干し	しらすおじやから、梅じゃこはんに なります。
9土	わかめうどん きざみ がんもどきといんげんの煮物 きざみ バナナ きざみ	乳児用菓子 乳児用菓子 ミルク	ゆでうどん、鶏もも肉、玉ねぎ、カットわかめ、かつお節、しょうゆ、みりん、食塩/がんもどき、いんげん、人参、しょうゆ、みりん/バナナ	乳児用菓子 乳児用菓子	
11月	食パン、ハムと胡瓜のきざみ ワンタンスープ きのこキャベツのサラダ きざみ	バナナ おじや ミルク	食パン、ハム、胡瓜/ワンタンの皮、豚ひき肉、人参、ねぎ、しめじ、小松菜、かつお節、しょうゆ、食塩、ごま油/キャベツ、しめじ、えのきたけ、ツナ缶、しょうゆ、砂糖、酢	バナナ 米、油揚げ、砂糖、しょうゆ、みりん、酒、白ごま	スープに、コン ソメが入ります。
12火	固がゆ 鶏肉のマーマレード煮 きざみ ポテトサラダ きざみ キャベツのスープ	乳児用菓子 ジャムサンド ミルク	米/鶏もも肉、にんにく、しょうゆ、酒、マーマレード/じゃがいも、胡瓜、人参、ハム、マヨネーズ、砂糖、食塩/キャベツ、コーン缶、ベーコン、かつお節、しょうゆ	乳児用菓子 食パン、いちごジャム	スープに、コン ソメが入ります。
13水	おかめうどん きざみ 松風焼き きざみ 白菜のお浸し きざみ	乳児用菓子 メロンパンクッキー ミルク	ゆでうどん、玉ねぎ、鶏肉、人参、油、カットわかめ、しょうゆ、みりん、食塩/鶏ひき肉、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、片栗粉、白みそ、砂糖、酒、しょうゆ、白ごま/白菜、人参、しょうゆ、かつお節	乳児用菓子 小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、卵、油、グラニュー糖	うどんに、うず らの卵、かまぼ こが入ります。
14木	固がゆ ホワイトシチュー フレンチサラダ きざみ スクランブルエッグ きざみ	乳児用菓子 梨、乳児用菓子 ミルク	米/豚肉、玉ねぎ、人参、にんにく、食塩、白こしょう、小麦粉、バター、スキムミルク/キャベツ、胡瓜、みかん缶、レーズン、酢、油、食塩、砂糖、白こしょう/卵、油	乳児用菓子 梨/乳児用菓子	ホワイトシ チューにハヤシ ルーが入ります。
15金	煮込みうどん きざみ ツナのサラダ きざみ じゃがいもとベーコンのスープ	バナナ おじや ミルク	ゆでうどん、玉ねぎ、人参、かつお節、しょうゆ、みりん/キャベツ、胡瓜、人参、トマト、ツナ缶、酢、しょうゆ、砂糖、食塩/じゃがいも、玉ねぎ、ベーコン、かつお節、しょうゆ、食塩	バナナ 米、かつお節	スープに、コン ソメが入ります。
16土	シュガーマーガリンサンド 野菜ポトフ きざみ バナナ きざみ	乳児用菓子 乳児用菓子 ミルク	食パン、バター、砂糖/キャベツ、人参、じゃがいも、玉ねぎ、かつお節、しょうゆ、食塩/バナナ	乳児用菓子 乳児用菓子	スープに、ウイ ンナー、コンソ メが入ります。
19火	固がゆ なすと豚肉の炒め物 きざみ キャベツと胡瓜の昆布和え きざみ わかめのみそ汁	乳児用菓子 さくさくクッキー ミルク	米/豚肉、玉ねぎ、なす、ピーマン、ごま油、酒、砂糖、白みそ、しょうゆ、片栗粉/キャベツ、胡瓜、人参、塩こんぶ/カットわかめ、麩、かつお節、しょうゆ、食塩	乳児用菓子 バター、砂糖、小麦粉	
20水	焼きそば きざみ 酸味スープ さつまいものサラダ きざみ	バナナ フレンチトースト ミルク	蒸し麺、豚肉、キャベツ、人参、もやし、油、ソース、青のり/豆腐、卵、しめじ、人参、ねぎ、かつお節、しょうゆ、酢、ごま油、食塩/さつまいも、胡瓜、パイナップル、マヨネーズ、食塩、酢	バナナ 食パン、卵、砂糖、スキムミルク	焼きそばに桜え び、スープにコ ンソメが入ります。
21木	固がゆ 鮭の西京焼き きざみ おくらとツナサラダ きざみ ほうれん草のみそ汁	乳児用菓子 スイートポテト ミルク	米/鮭、白みそ、みりん、酒/オクラ、胡瓜、トマト、カットわかめ、しょうゆ、砂糖、ごま油、酢/豆腐、ほうれん草、かつお節、しょうゆ、食塩	乳児用菓子 さつまいも、砂糖、バター、牛乳	
22金	煮込みうどん きざみ 鶏の照り焼き きざみ ごま酢和え きざみ	乳児用菓子 フルーツポンチ ミルク	ゆでうどん、玉ねぎ、グリーンピース、かつお節、しょうゆ、みりん/鶏肉、しょうが、しょうゆ、片栗粉/胡瓜、カットわかめ、白ごま、砂糖、酢、しょうゆ	乳児用菓子 バナナ、りんご、みかん缶、もも缶、砂糖、水	煮込みうどんに カレールーが入 ります。
25月	食パン、キャベツのソテー きざみ ミネストローネ きざみ ぶどう きざみ	バナナ 乳児用菓子/プレーンヨーグルト ミルク	食パン、キャベツ、油、食塩、白こしょう/ベーコン、玉ねぎ、人参、じゃがいも、しめじ、マカロニ、ケチャップ、油/ぶどう	バナナ 乳児用菓子/プレーンヨーグルト	スープにコンソ メ、ウインナー がつきます。
26火	固がゆ 豆腐ハンバーグ きざみ 青菜とコーンのソテー きざみ キャベツのみそ汁	乳児用菓子 マカロニあべかわ ミルク	米/豆腐、鶏ひき肉、しょうが、卵、玉ねぎ、パン粉、食塩、白こしょう、ケチャップ、ソース、砂糖/ほうれん草、コーン缶、バター、食塩、白こしょう/キャベツ、えのきたけ、油揚げ、煮干し、白みそ	乳児用菓子 マカロニ、きな粉、砂糖、食塩	
27水	煮込みうどん かぼちゃのサラダ きざみ 根菜のスープ きざみ	乳児用菓子 ジャムサンド ミルク	ゆでうどん、玉ねぎ、人参、かつお節、しょうゆ、みりん/かぼちゃ、胡瓜、レーズン、マヨネーズ、食塩/ベーコン、大根、人参、じゃがいも、玉ねぎ、かつお節、しょうゆ、食塩	乳児用菓子 食パン、いちごジャム	スープに、コン ソメが入ります。
28木	固がゆ 豚肉のしょうが焼き きざみ 納豆和え きざみ 大根のみそ汁	乳児用菓子 じゃがバター ミルク	米/豚肉、食塩、白こしょう、玉ねぎ、人参、ピーマン、しょうが、しょうゆ、砂糖、酒、油/ほうれん草、もやし、納豆、しょうゆ/大根、油揚げ、白みそ、煮干し	乳児用菓子 じゃがいも、バター	
29金	煮込みうどん きざみ 磯風味ポテト きざみ ナムル きざみ	バナナ おかかおじや ミルク	ゆでうどん、玉ねぎ、キャベツ、かつお節、しょうゆ、みりん/じゃがいも、ピーマン、しらす干し、青のり/ほうれん草、もやし、人参、しょうゆ、ごま油	バナナ 米、かつお節、しょうゆ	
30土	焼きうどん きざみ わかめスープ バナナ きざみ	乳児用菓子 乳児用菓子 ミルク	ゆでうどん、豚肉、キャベツ、人参、玉ねぎ、ごま油、しょうゆ、みりん、食塩/バナナ	乳児用菓子 乳児用菓子	スープに、コン ソメが入ります。

*パクパク期は、カミカミ期より粗きざみになります。

*個人の状況によって使用する食材が変わることがあります。

献立表

2017年9月

深見台保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ	行事
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
1金	五目みそうどん かじきの竜田揚げ オクラときゅうりの梅和え	572.1(512.6) 26.6(22.2) 19.9(18.0) 1.7(1.6)	ゆでうどん、〇米、 マヨネーズ、油、片栗 粉	〇牛乳、かじき、〇ツ ナ油漬缶、鶏ひき肉、 なると、かつお節、白 みそ	きゅうり、れんこん、ごぼ ろ、にんじん、オクラ、ね ぎ、〇きゅうり、うめ干 し・調味漬、しょうが、〇 焼きのり	しょうゆ、酒、食塩	麦茶 菓子	牛乳 ツナ海苔巻き	
2土	ツナスパゲティ キャベツのスープ バナナ	531.3(467.0) 16.6(16.0) 18.5(17.9) 1.5(1.5)	スパゲティ、油、砂糖	〇牛乳、ツナ油漬缶、 ◎チーズ、ベーコン、 粉チーズ	バナナ、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、 トマトピューレ、ピー マン、コーン缶	ケチャップ、しょう ゆ、コンソメ、白こ しょう、食塩	麦茶 ベビーチーズ	牛乳 菓子 ゼリー	
4月	鶏の照り焼きサンド 洋風炒り豆腐 ツナとトマトのサラダ	566.4(488.7) 25.1(20.5) 23.0(18.5) 2.0(1.6)	ロールパン、〇米、 油、砂糖、マーガリ ン、〇ごま油	鶏もも肉(皮付き)、 木綿豆腐、豚ひき肉、 ツナ油漬缶、卵、脱脂 粉乳、〇干しえび、〇 ごま	キャベツ、たまねぎ、 にんじん、トマト、 きゅうり、さやえんどう、 〇塩こんぶ、◎パ ナナ	しょうゆ、酢、本みり ん、食塩、コンソメ	麦茶 バナナ	麦茶 桜えびと昆布 のおにぎり	
5火	ご飯(麦入り) チキンカツ 和風サラダ 豆腐とわかめのみそ汁	515.4(471.3) 23.0(19.3) 13.2(12.9) 1.3(1.2)	米、〇砂糖、パン粉、 油、小麦粉、押麦、ご ま油、砂糖	鶏ささ身、絹ごし豆 腐、卵、白みそ、いわ し(煮干し)、〇ゼラチン	トマト、キャベツ、 きゅうり、〇レモン果 汁、〇みかん缶、〇パ イン缶、ねぎ、カット わかめ	中濃ソース、酢、しょ うゆ、食塩、白こしょ う	麦茶 菓子	麦茶 レモンゼリー	
6水	ナポリタン 厚揚げのサラダ とうがんと卵のスープ	499.3(436.8) 19.1(17.9) 21.5(19.9) 2.1(2.0)	〇食パン、スパゲ ティ、〇マヨネーズ、 油、ごま油	〇牛乳、生揚げ、◎ チーズ、ウインナー、 卵、粉チーズ	とうがん、もやし、たま ねぎ、にんじん、〇コー ン缶、きゅうり、ピーマ ン、〇たまねぎ、トマトピ ューレ	ケチャップ、しょう ゆ、酢、食塩、コンソ メ、白こしょう	麦茶 ベビーチーズ	牛乳 コーンマヨ ネーズトース ト	
7木	そぼろ菜めし トマトと胡瓜のさっぱりサラダ 根菜のみそ汁	569.5(514.6) 18.7(15.8) 18.7(17.3) 1.7(1.6)	米、〇小麦粉、押麦、 〇砂糖、砂糖、ごま 油、〇油	〇牛乳、鶏ひき肉、〇 卵、〇バター、白み そ、いわし(煮干し)、ご ま	ごまつな、きゅうり、トマ ト、だいこん、〇パイン 缶、にんじん、ごぼろ、ね ぎ、しょうが	しょうゆ、本みり ん、酢	麦茶 菓子	牛乳 パインケーキ	
8金	野菜あんかけラーメン 豆腐の変わり揚げ たたき胡瓜	554.3(479.0) 20.2(16.6) 13.4(10.8) 1.8(1.4)	ゆで中華めん、〇米、 片栗粉、油、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、 豚肉(肩)、なると、〇し らす干し	きゅうり、たまねぎ、も やし、ねぎ、〇にんじん、 にんじん、〇わかげ、〇う め干し、ひじき、◎バナ ナ	中華スープ、しょう ゆ、酢、鳥がらだし 汁、食塩、〇食塩、コ ンソメ、〇しょうゆ	麦茶 バナナ	麦茶 梅じゃこご飯	
9土	わかめうどん がんもといんげんの含め煮 バナナ	560.8(490.5) 19.3(18.1) 17.4(17.1) 2.2(2.1)	ゆでうどん	〇牛乳、がんもどき、 鶏もも肉(皮付き)、 ◎チーズ、かつお節	バナナ、たまねぎ、に んじん、いんげん、 カットわかめ	しょうゆ、本みり ん、みりん、食塩	麦茶 ベビーチーズ	牛乳 菓子 ゼリー	
11月	ハムサンド ワナンタスープ きのこキャベツのサラダ	524.0(454.8) 21.9(18.0) 18.8(15.1) 2.3(1.8)	食パン、〇米、ワン タンの皮、〇砂糖、砂 糖、ごま油	〇牛乳、豚ひき肉、ハ ム、ツナ油漬缶、〇油 揚げ、バター、〇ごま	キャベツ、しめじ、に んじん、きゅうり、え のきたけ、ねぎ、ごま つな、◎バナナ	しょうゆ、〇本みり ん、〇酒、〇しょう ゆ、酢、コンソメ、食 塩	麦茶 バナナ	牛乳 おむすびいな り	
12火	ご飯(麦入り) 鶏肉のマーマレード煮 ポテトサラダ キャベツのスープ	535.2(470.0) 21.0(19.5) 16.5(16.3) 2.0(2.0)	米、じゃがいも、〇食 パン、〇マヨネーズ、 マヨネーズ、押麦、砂 糖	鶏もも肉、◎チーズ、 ハム、ベーコン、〇粉 チーズ	キャベツ、マーマレ ード、コーン缶、きゅう り、にんじん、にんに く、〇あおのり	しょうゆ、酒、コンソ メ、食塩	麦茶 ベビーチーズ	麦茶 パンせんべい	
13水	おかめうどん 松風焼き 白菜のお浸し	511.1(464.8) 24.8(20.7) 20.2(18.3) 2.3(2.0)	ゆでうどん、〇小麦 粉、〇砂糖、〇油、砂 糖、油、片栗粉、〇グ ラニュー糖	〇牛乳、鶏ひき肉、豚ひき肉、 鶏むね肉、うすら卵水漬缶、か まぼこ、〇卵、みそ(淡色辛 みそ)、ごま、かつお節	はくさい、たまねぎ、 にんじん、カットわか め	しょうゆ、本みり ん、酒、食塩	麦茶 菓子	牛乳 メロンパン クッキー	
14木	ハヤシライス フレンチサラダ スクランブルエッグ	575.7(502.5) 18.1(17.2) 20.4(19.4) 2.2(2.1)	米、押麦、油、砂糖	豚肉(肩)、卵、◎チ ーズ、脱脂粉乳	〇なし、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、 みかん缶、きゅうり、 干し豆腐、にんに く、パセリ	ハヤシルウ、酢、食 塩、白こしょう	麦茶 ベビーチーズ	麦茶 梨 菓子	
15金	たらこスパゲティ 揚げいかのマリネ(乳児はツナ) じゃがいもとベーコンのスープ	537.6(472.1) 21.7(15.7) 15.4(14.1) 2.5(2.0)	〇米、じゃがいも、ス パゲティ、片栗粉、 油、砂糖	〇牛乳、いか、たら こ、ベーコン、〇ウイ ンナー、バター、ツナ 油漬缶	たまねぎ、キャベツ、 にんじん、トマト、 きゅうり、〇ねぎ、焼 きのり、◎バナナ	しょうゆ、酢、〇しょ うゆ、食塩、〇食塩、 コンソメ	麦茶 バナナ	牛乳 チャーハン	
16土	シュガーマーガリン 野菜たっぷりポトフ バナナ	432.5(387.9) 11.7(12.1) 15.2(15.3) 1.7(1.7)	食パン、じゃがいも、 マーガリン、砂糖	〇牛乳、◎チーズ、ウ インナー	バナナ、たまねぎ、 キャベツ、にんじん	しょうゆ、コンソメ、 食塩	麦茶 ベビーチーズ	牛乳 ゼリー 菓子	
19火	ご飯(麦入り) なすと豚肉の炒め物 キャベツと胡瓜の昆布和え わかめのすまし汁	545.3(478.1) 16.1(15.6) 18.6(18.0) 1.7(1.7)	米、〇小麦粉、〇グ ラニュー糖、押麦、砂 糖、焼豆、ごま油、片 栗粉	〇牛乳、豚肉(肩)、◎ チーズ、〇バター、白 みそ、かつお節	なす、キャベツ、たま ねぎ、きゅうり、にんじん、 赤ピーマン、ピーマン、塩 こんぶ、カットわかめ	しょうゆ、酒、食塩	麦茶 ベビーチーズ	牛乳 さくさくク ッキー	
20水	焼きそば 酸味スープ さつま芋のサラダ	521.1(445.9) 19.3(15.7) 17.7(14.1) 2.1(1.7)	焼きそばめん、さつま いも、〇食パン、マヨ ネーズ、〇砂糖、油、 ごま油	〇牛乳、木綿豆腐、〇 卵、卵、豚肉(肩)、〇脱 脂粉乳、干しえび	キャベツ、もやし、に んじん、パイン缶、し めじ、きゅうり、ね ぎ、あおのり、◎パ ナナ	焼きそばソース、しょ うゆ、酢、食塩、コン ソメ	麦茶 バナナ	牛乳 フレンチト ースト	
21木	ご飯(麦入り) 鮭の西京焼き おくらサラダ ほうれん草のすまし汁	524.2(471.1) 26.9(22.4) 13.0(12.6) 1.5(1.4)	米、〇さつまいも、押 麦、砂糖、〇砂糖、 油、ごま油	〇牛乳、さけ、木綿豆 腐、白みそ、かつお 節、〇無塩バター	トマト、きゅうり、ほ うれんそう、オクラ、 カットわかめ	みりん、しょうゆ、 酢、食塩	麦茶 菓子	牛乳 スイートポテ ト	
22金	カレーうどん 鶏の唐揚げ ごま酢和え	530.7(480.8) 23.1(19.4) 23.4(21.1) 2.3(2.1)	ゆでうどん、片栗粉、 〇砂糖、油、砂糖	〇牛乳、鶏もも肉(皮 付き)、豚肉(肩)、グ リーンピース(揚げ 豆)、ごま、かつお節	きゅうり、〇バナナ、〇み かん缶、たまねぎ、〇も も缶、〇りんご、しょう が、カットわかめ、〇か んてん(粉)	しょうゆ、カレー ウ、酢、カレー粉	麦茶 菓子	牛乳 フルーツボン チ	
25月	ウインナーサンド ミネストローネ 巨峰	543.4(469.9) 14.9(12.3) 19.4(15.9) 2.0(1.6)	ロールパン、じゃがい も、マカロニ、油、 マーガリン	ウインナー、ベーコン	ぶどう、たまねぎ、 キャベツ、しめじ、に んじん、セロリー、◎ バナナ	ケチャップ、コンソメ	麦茶 バナナ	麦茶 菓子 オレンジゼ リー	
26火	ご飯(麦入り) 豆腐ハンバーグ 青菜とコーンのソテー キャベツのみそ汁	514.5(520.6) 20.4(21.5) 11.7(16.3) 1.6(1.6)	米、〇白玉粉、押麦、 パン粉、〇小麦粉、 油、砂糖、〇砂糖、〇 マカロニ	木綿豆腐、鶏ひき肉、〇ゆであ ずき缶、白みそ、卵、油揚げ、 脱脂粉乳、いわし(煮干し)、パ ター、〇牛乳、〇きな粉	ほうれんそう、コー ン缶、キャベツ、たま ねぎ、えのきたけ、しょ うが	ケチャップ、中濃ソ ース、食塩、〇食塩、白 こしょう	麦茶 菓子	牛乳 白玉あずき マカロニあ かわ	
27水	アスパラとベーコンのパスタ かぼちゃのサラダ 根菜のスープ	542.4(475.8) 16.6(16.0) 20.2(19.3) 2.7(2.5)	〇食パン、スパゲ ティ、じゃがいも、マ ヨネーズ、油	〇牛乳、ベーコン、◎ チーズ、バター	かぼちゃ、たまねぎ、だ いこん、〇いちごジャム、 きゅうり、にんじん、グ リーンアスパラガス、干 しぶどう	しょうゆ、食塩、コン ソメ、白こしょう	麦茶 ベビーチーズ	牛乳 お絵かきパン	
28木	ご飯(麦入り) 豚肉のしょうが焼き 納豆和え 大根のみそ汁	545.1(495.0) 23.8(20.0) 19.6(18.1) 1.5(1.4)	〇じゃがいも、米、押 麦、油、砂糖	〇牛乳、豚肉(肩ロー ス)、納豆、白みそ、油 揚げ、いわし(煮干し)、 〇バター	たまねぎ、もやし、ほ うれんそう、だいこ ん、にんじん、ピーマ ン、しょうが	しょうゆ、酒、食塩、 白こしょう	麦茶 菓子	牛乳 じゃがバター	
29金	サンマー麺 磯風味ポテト ナムル	532.3(461.4) 20.2(16.6) 10.3(8.3) 1.7(1.4)	ゆで中華めん、じゃが いも、〇米、油、〇砂 糖、ごま油	〇牛乳、豚肉(肩)、し らす干し、なると	もやし、ほうれんそ う、たまねぎ、キャ ベツ、ピーマン、にん じん、◎バナナ、あ おのり	中華スープ、〇しょう ゆ、しょうゆ、鳥がら だし汁	麦茶 バナナ	牛乳 焼きおにぎり	
30土	焼きうどん わかめスープ バナナ	464.6(395.7) 15.0(14.0) 13.5(13.5) 2.4(2.2)	ゆでうどん、ごま油	〇牛乳、豚肉(もも)、◎ チーズ	バナナ、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、 カットわかめ	しょうゆ、みりん、食 塩、コンソメ	麦茶 ベビーチーズ	牛乳 菓子 ゼリー	