献 立

2025年11月

世田谷区子ども・若者部保育課

| | | | | 材料名(昼食 | • 3時おやつ) | | | |
|--|--|--|---|---|--|---|--|--|
| 曜 | 献 立 名 | 3時おやつ | ストロング | パワー | ヘルシー | その他 | 栄 | 養 価 |
| _ | ちゃんぽん麺 | 牛乳 | 牛乳、金時豆、豚 | 干しうどん、甘辛せ | みかん、たまねぎ、 | | エネルギー | 522 k |
| | 煮豆 | クッキー | 肉、チーズ | んべい、クッキー、 | キャベツ、もやし、 | し用こんぶ、だし用 | たんぱく質 | 21.2 |
| | | | | きび砂糖、サラダ油 | にんじん、グリン ピース (冷凍) | かつお節 | | |
| | みかん | せんべい | | | ヒース(冷凍) | | 脂 質 | 14.9 |
| | | チーズ | | | | | 食塩相当量 | 2.3 |
| 4 | ご飯 | | 牛乳、豚肉、みそ | じゃがいも、米、小 | みかん、たまねぎ、 | しょうゆ、酒、ベー | エネルギー | 493 k |
| 火 | じゃがいもと豚肉のうま煮 | 牛乳 | | 麦粉、糸こんにゃ く、きび砂糖、焼き | にんじん、こまつ な、にら | キングパウダー、食 塩、抹茶、だし用か | たんぱく質 | 17.5 |
| 17 | 清汁 | 抹茶蒸しパン | | 151 | 100 IC 3 | つお節、だし用こん | 脂 質 | 8.0 |
| | みかん | | | | | 151 | 食塩相当量 | 1.4 |
| | バターロール 西洋なし | | 牛乳、さけ、粉チー | バターロール、米、 | 西洋なし、キャベツ、た | しょうゆ、塩こう | エネルギー | 506 k |
| _ | ハク ロ ル ・ | 牛乳 | ズ | パン粉、サラダ油 | まねぎ、ホールトマト缶詰、しめじ、こまつな、 | じ、酒、本みりん、 | たんぱく質 | 23.4 |
| | | | | | にんじん、きゅうり、 | 食塩、だし用こん | | |
| | 塩もみ野菜 | 菜めしおにぎり | | | しょうが | ぶ、だし用かつお節 | | 13.8 |
| | トマト塩こうじスープ | | | | | | 食塩相当量 | 2.0 |
| 6 | 大根カレー | | 牛乳、豚ひき肉、牛 乳(調理用)、ちり | 胚芽米、甘辛せんべい、小麦粉、きび砂 | だいこん、ブロッコ リー、たまねぎ、にんじ | しょうゆ、酢、とんかつソース、ケチャップ、食 | エネルギー | 581 k |
| 20 | ブロッコリーのカリカリサラダ | 牛乳 | 対 (調理用) 、 ろり めんじゃこ、ゼラチ | 糖、サラダ油、バ | ん、セロリ、粉かんて | ソース、ケチャップ、食 塩、カレー粉、鳥がら、 | たんぱく質 | 23.9 |
| 木 | | りんごゼリー | 2 | ター、はちみつ | ん、にんにく、しょう が、りんご濃縮果汁 | ベーリーフ | 脂 質 | 19.0 |
| | | せんべい | | | | | 食塩相当量 | 1.7 |
| 7 | ご飯 みそ汁 | 1.5 | 牛乳、さけ、豆腐、 | 米、さつまいも、米 | もやし、ほうれんそ | しょうゆ、食塩、だ | エネルギー | 507 k |
| | 魚のもみじ焼き | 牛乳 | みそ | 粉、マヨネーズ、き | う、にんじん、なめ | し用煮干、だし用か | たんぱく質 | 22.5 |
| | おひたし | | | び砂糖、食パン、オリーブ油 | こ水煮、ねぎ、にんにく、パセリ | つお節 | | |
| | | ガーリックトースト | | リーノ油 | にく、ハビリ | | 脂 質 | 14.7 |
| | さつまいもの甘辛煮 | | H 型 0天古 はよー | \\\ ++ \ \ \\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ | **** | 1 . = 1 + 1 m' | 食塩相当量 | 1.7 |
| 8 | ご飯 | | 牛乳、豚肉、焼き豆 腐、みそ、油揚げ | 米、甘辛せんべい、 クッキー、焼きふ、 | たまねぎ、ねぎ、に | しょうゆ、だし用かつお節、だし用こん | エネルギー | 522 k |
| 22 | すき焼き煮 | 牛乳 | 肉、ので、油物リ | きび砂糖、サラダ油 | んじん、こまつな、 わかめ(乾) | Si COHCI | たんぱく質 | 21.0 |
| 土 | みそ汁 | クッキー | | CO 10 1/10 | 15/5 65 (48) | .5. | 脂 質 | 16.3 |
| | | せんべい | | | | | 食塩相当量 | 1.8 |
| 10 | 麻婆丼 | 270 .01 | 牛乳(乳児)、豆 | 米、バターロール、 | みかん、かぼちゃ、 | しょうゆ、食塩、だ | エネルギー | 497 ki |
| | | ≢₩ | 腐、ヨーグルト(加 | きび砂糖、でんぷ | たまねぎ、ねぎ、に | し用こんぶ、だし用 | | |
| | かぼちゃの甘辛煮 | 麦茶 | 糖)、豚ひき肉、み | ん、サラダ油 | んじん、万能ねぎ、 | かつお節 | たんぱく質 | 19.1 |
| | わかめスープ | ヨーグルト | そ | | 生わかめ | | 脂質 | 9.4 |
| | みかん | バターロール | | ++10/2 / - | OFFERMON | | 食塩相当量 | 2.2 |
| 日/曜 | 献 立 名 | 3時おやつ | ストロング | 材料名(昼食) パワー | 3時のやフ)ヘルシー | その他 | 栄 | 養 価 |
| | ぶどうロール | | 牛乳、かじき、豚ひ | アルファ米、ぶどう | たまねぎ、にんじん、 | ケチャップ、しょう | エネルギー | 535 k |
| | | | き肉、赤みそ | ロール、サラダ油、 | キャベツ、ピーマン、セ | | | 000 " |
| | ムノ カリフ担げ | 十 回 | CIAN WIND C | | | ゆ、食塩、だし用こ | たんげノ毎 | 22.2 |
| | 魚イタリア揚げ | 牛乳 | CIN MOY C | 小麦粉、きび砂糖 | ロリ、こまつな、しょう が、パセリ | ゆ、食塩、だし用こんぶ、だし用かつお | たんぱく質 | 23.2 |
| | にんじん甘煮 | 牛乳 肉みそごはん(防災用) | CIN MOY C | | ロリ、こまつな、しょう | ゆ、食塩、だし用こ | 脂 質 | 19.4 |
| | にんじん甘煮 ペーザンヌスープ | | | 小麦粉、きび砂糖 | ロリ、こまつな、しょう が、パセリ | ゆ、食塩、だし用こんぶ、だし用かつお節 | 脂 質 | 19.4 2.2 |
| | にんじん甘煮 | | 牛乳、卵、生揚げ、 | 小麦粉、きび砂糖 米、ビーフン、サラ | ロリ、こまつな、しょう が、パセリ きゅうり、たまねぎ、に | ゆ、食塩、だし用こんぶ、だし用かつお節 しょうゆ、酒、食 | 脂 質 | 19.4 2.2 |
| 12 | にんじん甘煮 ペーザンヌスープ | | 牛乳、卵、生揚げ、 鶏ひき肉、豚肉、み | 小麦粉、きび砂糖 米、ビーフン、サラ ダ油、ごま油、きび | ロリ、こまつな、しょう が、パセリ きゅうり、たまねぎ、に んじん、ねぎ、こまつ な、みつば、生わかめ、 | ゆ、食塩、だし用こんぶ、だし用かつお節 しょうゆ、酒、食塩、だし用かつお | 脂 質 | 19.4 2.2 496 * |
| 12 26 | にんじん甘煮 ペーザンヌスープ あけぼのご飯 | 肉みそごはん(防災用) | 牛乳、卵、生揚げ、 | 小麦粉、きび砂糖 米、ビーフン、サラ | ロリ、こまつな、しょうが、パセリ きゅうり、たまねぎ、にんじん、ねぎ、こまつ | ゆ、食塩、だし用こんぶ、だし用かつお節 しょうゆ、酒、食 | 脂 質 食塩相当量 エネルギー | 19.4 2.2 496 × 22.9 |
| 12 26 水 | にんじん甘煮 ペーザンヌスープ あけぼのご飯 厚焼き卵 きゅうりのごま油あえ | 肉みそごはん(防災用) | 牛乳、卵、生揚げ、 鶏ひき肉、豚肉、み | 小麦粉、きび砂糖 米、ビーフン、サラ ダ油、ごま油、きび | ロリ、こまつな、しょう が、パセリ きゅうり、たまねぎ、に んじん、ねぎ、こまつ な、みつば、生わかめ、 | ゆ、食塩、だし用こ んぶ、だし用かつお 節 しょうゆ、酒、食 塩、だし用かつお 節、だし用こんぶ、 | 脂 質 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂 質 | 19.4 2.2 496 × 22.9 16.6 |
| 12 26 水 | にんじん甘煮 ペーザンヌスープ あけぼのご飯 厚焼き卵 きゅうりのごま油あえ みそ汁 | 肉みそごはん(防災用) | 牛乳、卵、生揚げ、 鶏ひき肉、豚肉、み | 小麦粉、きび砂糖 米、ビーフン、サラ ダ油、ごま油、きび 砂糖 | ロリ、こまつな、しょうが、バセリ きゅうり、たまねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな、みつば、生わかめ、しょうが、にんにく たまねぎ、はくさ | ゆ、食塩、だし用こんぶ、だし用かつお節 しょうゆ、酒、食 塩、だし用かつお 節、どし用かつお 節、だし用こんぶ、 だし用素干 酢、とんかつソース、ケ | 脂 食塩相当量 エネルギー たんぱく 脂 質 質 塩 塩 類 型 型 型 型 型 型 の に る に る に る に る に る に る に る に る に る に る に る に 。 に る に る に る に る に 。 に に 。 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 。 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 | 19.4 2.2 496 * 22.9 16.6 2.5 |
| 12 26 水 13 | にんじん甘煮 ペーザンヌスープ あけぼのご飯 厚焼き卵 きゅうりのごま油あえ みそ汁 バターロール | 肉みそごはん(防災用)牛乳豚肉のフォー | 牛乳、卵、生揚げ、 鶏ひき肉、豚肉、み そ | 小麦粉、きび砂糖 米、ビーフン、サラ ダ油、ごま油、きび 砂糖 パターロール、じゃ がいも、米粉、サラ | ロリ、こまつな、しょうが、パセリ きゅうり、たまねぎ、にんじん、ねぎ、こまっな、みつば、生わかめ、しょうが、にんにく たまねぎ、はくさい、にんじん、か | ゆ、食塩、だし用こんぶ、だし用かつお 節 しょうゆ、酒、食 塩、だし用かつお 節、だし用こんぶ、 だし用素干 酢、とんかつソース、ケ チャップ、食塩、しょう | 脂 質 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量 エネルギー | 19.4 2.2 496 k 22.9 16.6 2.5 490 k |
| 12 26 水 13 27 | にんじん甘煮 ペーザンヌスープ あけぼのご飯 厚焼き卵 きゅうりのごま油あえ みそ汁 パターロール ポークシチュー | 肉みそごはん(防災用) 牛乳 豚肉のフォー 牛乳 | 牛乳、卵、生揚げ、 鶏ひき肉、豚肉、み そ | 小麦粉、きび砂糖 米、ビーフン、サラ ダ油、ごま油、きび 砂糖 | ロリ、こまつな、しょうが、パセリ きゅうり、たまねぎ、にんじん、ねぎ、まっかめ、しょうが、にんにく たまねぎ、はくさい、にんじん、かき、きゅうり、に | ゆ、食塩、だし用こか。 がぶ、だし用かつお 節 しょうゆ、酒のつか。 でしまかつか。 でしまが、だし用こかが、だし用素干 は、だし用素干 は、たが、食塩、フレアコか。 でもなかの食塩、フレアコから、 でしている。 でしている。 でしている。 でしている。 | 脂 食塩 エネルギー たんぱく 脂 食塩 ネルギー 質 質 量 エネルばく 脂 食塩 オープ 質 質 量 エネルばく たんぱく しょう しょう しょう しょう はい | 19.4 2.2 496 k 22.9 16.6 2.5 490 k |
| 12 26 水 13 27 | にんじん甘煮 ペーザンヌスープ あけぼのご飯 厚焼き卵 きゅうりのごま油あえ みそ汁 バターロール | 肉みそごはん(防災用)牛乳豚肉のフォー | 牛乳、卵、生揚げ、 鶏ひき肉、豚肉、み そ | 小麦粉、きび砂糖 米、ビーフン、サラ ダ油、ごま油、きび 砂糖 パターロール、じゃ がいも、米粉、サラ | ロリ、こまつな、しょうが、パセリ きゅうり、たまねぎ、にんじん、ねぎ、こまっな、みつば、生わかめ、しょうが、にんにく たまねぎ、はくさい、にんじん、か | ゆ、食塩、だし用こんが、だし用かつお節 しょうゆ、酒、食塩、だし用かつお節、 たし用こんが、だし用こんが、だし用こんが、だし用こんが、だし用素干 酢、とんかつソース、ケチャップ、食塩、レュコア(ビュアココア(ビュアココア(ビュアココア(ビュアココア・ビュアココア・グロース・カー・フェース・カー・フェース・カー・フェース・カー・フェース・カー・フェース・カー・フェース・カー・ウェース・カー・カー・ウェース・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・ | 脂 食 | 19.4 2.2 496 (2.9) 16.6 2.5 490 (19.8) 20.6 |
| 12 26 水 13 27 | にんじん甘煮 ペーザンヌスープ あけぼのご飯 厚焼き卵 きゅうりのごま油あえ みそ汁 パターロール ポークシチュー | 肉みそごはん(防災用) 牛乳 豚肉のフォー 牛乳 | 牛乳、卵、生揚げ、 鶏ひき肉、豚肉、み そ 牛乳、豚肉、豆腐、 ウインナー | 小麦粉、きび砂糖 米、ビーフン、サラ ダ油、ごま油、きび 砂糖 パターロール、じゃ がいも、米粉、サラ ダ油、きび砂糖 | ロリ、こまつな、しょうが、パセリ きゅうり、たまねぎ、にんじん、ねぎ、こまっな、みつば、生わかめ、しょうが、にんにく たまねぎ、はくさい、たまねど、はくさい、たっちんじん、たちんじん、たちんじん、たちんしん、たちんしん、たちんしん、たちんしん、トマトピューレ | ゆ、食塩、だし用こんが、だし用かつお節 しょうゆ、酒、食塩、だし用かつお節、だし用こんが、だし用こんが、だし用素干 株、とんかつり、ファン、ケチャッコア、(どっこ)、ペーリーフ 、ペーリーフ 、ペーリーフ 、ペーリーフ 、ペーリーフ ・ペーリーフ ・ ・ペーリー ・ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | 脂食 エた 塩 スト カ スト カ< | 19.4 2.2 496 * 22.9 16.6 2.5 |
| 12 26 水 13 27 木 | にんじん甘煮 ペーザンヌスープ あけぼのご飯 厚焼き卵 きゅうりのごま油あえ みそ汁 パターロール ポークシチュー | 肉みそごはん(防災用) 牛乳 豚肉のフォー 牛乳 | 牛乳、卵、生揚げ、 鶏ひき肉、豚肉、み そ 牛乳、豚肉、豆腐、 ウインナー 牛乳、さば、チー | 小麦粉、きび砂糖 米、ピーフン、サラ ダ油、ごま油、きび砂糖 パターロール、じゃ がいも、米粉、サラ ダ油、きび砂糖 | ロリ、こまつな、しょうが、パセリ きゅうり、たまねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな、生わかめ、しょうが、にんにく たまねぎ、はくさい、こんしんのうり、こら、トマトピューレ みかん、だいこん、 | ゆ、食塩、だし用こんが、だし用かつお節 しょうゆ、酒、食塩、だし用かつお節 しょうゆ、酒、食塩、だし用こんが、だし用こんが、だし用素干 で、とんかつり塩、ココート・ファン、、、、、コリーフ・食が、、、、カーリーフ・食塩、ご、食塩、だしょうゆ、食塩、だ | 脂食 エた 塩 スト カ スト カ< | 19.4 2.2 496 * 22.9 16.6 2.5 490 * 19.8 20.6 |
| 12 26 水 13 27 木 | にんじん甘煮 ペーザンヌスープ あけぼのご飯 厚焼き卵 きゅうりのごま油あえ みそ汁 バターロール ポークシチュー 白菜と柿のサラダ | 肉みそごはん(防災用) 牛乳 豚肉のフォー 牛乳 | 牛乳、卵、生揚げ、 鶏ひき肉、豚肉、み そ 牛乳、豚肉、豆腐、 ウインナー 牛乳、豚肉、 カーズ、豚肉、みそ、 カーズ、豚肉、みそ、 | 小麦粉、きび砂糖 米、ビーフン、サラ ダ油、ごま油、きび 砂糖 パターロール、じゃ がいも、米粉、サラ ダ油、きび砂糖 | ロリ、こまつな、しょうが、バセリ きゅうり、たまねぎ、にんじん、ねぎ、こまって、みつば、生わかめ、しょうが、にんにく たまねぎ、はくさい、きゅうトピューレ みかん、だいこん、にんじん、れどい、たね、にんじん、にんじん、にんじん、にんじん、にんじん、にんじん、んだいこん、にんじん、んだいころ | ゆ、食塩、だし用こんが、だし用かつお節 しょうゆ、酒、食塩、だし用かつお節、だし用こんが、だし用こんが、だし用素干 株、とんかつり、ファン、ケチャッコア、(どっこ)、ペーリーフ 、ペーリーフ 、ペーリーフ 、ペーリーフ 、ペーリーフ ・ペーリーフ ・ ・ペーリー ・ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | 脂食 エた 塩 スト カ スト カ< | 19.4 2.2 496 2.9 16.6 2.5 490 19.8 20.6 2.2 |
| 12 26 水 13 27 木 14 28 | にんじん甘煮 ペーザンヌスープ あけぼのご飯 厚焼き卵 きゅうりのごま油あえ みそ汁 バターロール ポークシチュー 白菜と柿のサラダ ご飯 みかん | 内みそごはん(防災用) 牛乳 豚肉のフォー 牛乳 チヂミ | 牛乳、卵、生揚げ、 鶏ひき肉、豚肉、み そ 牛乳、豚肉、豆腐、 ウインナー 牛乳、さば、チー | 小麦粉、きび砂糖 米、ピーフン、サラ ダ油、ごま油、きび砂糖 パターロール、じゃ がいも、米粉、サラ ダ油、きび砂糖 | ロリ、こまつな、しょうが、パセリ きゅうり、たまねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな、生わかめ、しょうが、にんにく たまねぎ、はくさい、こんしんのうり、こら、トマトピューレ みかん、だいこん、 | ゆ、食塩、だし用こんが、だし用かつお節 しょうゆ、酒、食塩、だし用かつお節 しょうゆ、酒、食塩、だし用こんが、だし用こんが、だし用素干 で、とんかつり塩、ココート・ファン、、、、、コリーフ・食が、、、、カーリーフ・食塩、ご、食塩、だしょうゆ、食塩、だ | 脂 食 エ た 脂 食 エ た 脂 食 エ た 脂 食 エ た 脂 食 エ た れ ぱ く 当 ギ く の ま で ん んぱ も 出 ル ぱ く が は 塩 相 ル ぱ く が は 塩 相 ル ぱ く が は 塩 相 ル ぱ く が は 塩 相 ル ぱ く が は 塩 相 ル ギ く の 質 量 ー 質 質 量 ー | 19.4 2.2 496 1 22.9 16.6 2.5 490 1 19.8 20.6 2.2 552 2 |
| 112 226 水 113 227 木 114 228 | にんじん甘煮 ペーザンヌスープ あけぼのご飯 厚焼き卵 きゅうりのごま油あえ みそ汁 バターロール ポークシチュー 白菜と柿のサラダ ご飯 みかん さばの塩焼き ひじきの煮物 | 内みそごはん(防災用) 牛乳 豚肉のフォー 牛乳 チヂミ 牛乳 やきいも | 牛乳、卵、生揚げ、 鶏ひき肉、豚肉、み そ 牛乳、豚肉、豆腐、 ウインナー 牛乳、豚肉、 カーズ、豚肉、みそ、 カーズ、豚肉、みそ、 | 小麦粉、きび砂糖 米、ピーフン、サラ ダ油、ごま油、きび砂糖 パターロール、じゃ がいも、米粉、サラ ダ油、きび砂糖 | ロリ、こまつな、しょうが、バセリ きゅうり、たまねぎ、にんじん、ねぎ、こまって、みつば、生わかめ、しょうが、にんにく たまねぎ、はくさい、きゅうトピューレ みかん、だいこん、にんじん、れどい、たね、にんじん、にんじん、にんじん、にんじん、にんじん、にんじん、んだいこん、にんじん、んだいころ | ゆ、食塩、だし用こんが、だし用かつお節 しょうゆ、酒、食塩、だし用かつお節 しょうゆ、酒、食塩、だし用こんが、だし用こんが、だし用素干 で、とんかつり塩、ココート・ファン、、、、、コリーフ・食が、、、、カーリーフ・食塩、ご、食塩、だしょうゆ、食塩、だ | 脂 食 工 た 脂 食 工 た 脂 食 工 た 脂 食 工 た 脂 食 工 た 脂 食 工 た 脂 塩 ネ ん は 出 ル ぱく 質 量 一 質 質 量 一 質 質 量 一 質 質 量 | 19.4 2.2 496 1 22.9 16.6 2.5 490 1 19.8 20.6 2.2 552 2 22.7 16.8 |
| 112 226 水 113 227 木 114 228 金 | にんじん甘煮 ペーザンヌスープ あけぼのご飯 厚焼き卵 きゅうりのごま油あえ みそ汁 バターロール ポークシチュー 白菜と柿のサラダ ご飯 みかん さばの塩焼き ひじきの煮物 豚汁 | 内みそごはん(防災用) 牛乳 豚肉のフォー 牛乳 チヂミ 牛乳 | 牛乳、卵、生揚げ、 鶏ひき肉、豚肉、み そ 牛乳、豚肉、豆腐、 ウインナー 牛乳、咳肉、 さば、チー ズ、豚肉、みそ、油 揚げ | 小麦粉、きび砂糖 米、ビーフン、サラ ダ油、ごま油、きび砂糖 バターロール、じゃ がいも、米粉、サラ ダ油、きび砂糖 さつまいも、米、油 さつまいも、サラダ油 | ロリ、こまつな、しょうが、パセリ きゅうり、たまねぎ、にんじん、ねぎ、こまっな、サカかめ、しょうが、にんにく たまねぎ、はくさい、きゅうり、たまれば、はくさい、たけいの、こしかがら、トマトピューレ みかん、だいこん、にんじん、なきないです。 | ゆ、食塩、だし用こかが、 (な)、だし用かつお (な)、だし用かつかい。 (な)、だし用こかが、だし用こかが、だし用素干 (な)、だし用素干 (な)、アンコンにはないが、アンコンには、アンコンには、アンコンには、アンコンには、アンコンには、アンコンには、アンコンには、アンコンには、アンコンには、アンコンには、アンコンには、アンコンには、アンコンには、アンコンには、アンコンには、アンコンには、アンコンには、アンコンにはないは、アンコンには、アンコンには、アンコンには、アンコンには、アンコンには、アンコンには、アンコンには、アンコンにはないが、アンコンにはないが、アンコンにはないが、アンコンにはないが、アンコンにはないが、アンコンにはないが、アンコンにはないが、アンコンにはないが、アンコンにはないが、アンコンにはないが、アンコンにはないが、アンコンにはないが、アンコンにはないが、アンコンにはないがではないが、アンコンにはないがではないがではないがではないがではないがではないがではないがではないがで | 脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂塩ネんは 相ルばく 当ギく 当ギく 当ればく 相ルばく 当ないば 相りばく 当り 一質質量 一質質量 | 19.4 2.2 496 22.9 16.6 2.5 490 19.8 20.6 2.2 552 22.7 16.8 1.9 |
| 112 226 水 113 227 木 114 228 金 | にんじん甘煮 ペーザンヌスープ あけぼのご飯 厚焼き卵 きゅうりのごま油あえ みそ汁 バターロール ポークシチュー 白菜と柿のサラダ ご飯 みかん さばの塩焼き ひじきの煮物 豚汁 カレースパゲッティ | 内みそごはん(防災用) 牛乳 豚肉のフォー 牛乳 チヂミ 牛乳 やき,いも チーズ | 牛乳、卵、生揚げ、 鶏ひき肉、豚肉、み そ 牛乳、豚肉、豆腐、 ウインナー 牛乳、豚肉、 カーズ、豚肉、みそ、 カーズ、豚肉、みそ、 | 小麦粉、きび砂糖 米、ピーフン、サラ ダ油、ごま油、きび砂糖 パターロール、じゃ がいも、米粉、サラ ダ油、きび砂糖 | ロリ、こまつな、しょうが、バセリ きゅうり、たまねぎ、にんじん、ねぎ、こまって、みつば、生わかめ、しょうが、にんにく たまねぎ、はんから、とって、はんがら、トマトピューレ みかん、だいこぎ、にんしり、コーレ みかん、だいこぎ、にんじん、だっちゃうり、こんにもゅうり、コートによっちゃっちゃっちゃっちゃっちゃっちゃっちゃっちゃっちゃっちゃっちゃっちゃっちゃっ | ゆ、食塩、だし用こお 節 しょうゆ、 たし用こお | 脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工に脂食工に脂食工に脂食工に脂食工に脂食工 | 19.4 2.2 496 22.9 16.6 2.5 490 19.8 20.6 2.2 552 22.7 16.8 1.9 |
| 12 26 水 13 27 木 14 28 金 | にんじん甘煮 ペーザンヌスープ あけぼのご飯 厚焼き卵 きゅうりのごま油あえ みそ汁 バターロール ポークシチュー 白菜と柿のサラダ ご飯 みかん さばの塩焼き ひじきの煮物 豚汁 | 内みそごはん(防災用) 牛乳 豚肉のフォー 牛乳 チデミ 牛乳 サランス 牛乳 牛乳 牛乳 ナーズ 牛乳 | 牛乳、卵、生揚げ、鶏ひき肉、豚肉、原肉、豆腐、ウインナー はば、みそ、油揚げ 豚肉、ツナ油 | 小麦粉、きび砂糖 米、ビーフン、サラ ダ油、ごま油、きび砂糖 パターロール、じゃ がいも、米粉、サラ ダ油、きび砂糖 さつまいも、米、き び砂糖、サラダ油 | ロリ、こまつな、しょうが、パセリ きゅうり、たまねぎ、にんじん、ねば、生わかめ、しょうが、にんにく たまねぎ、はくさい、こうが、にんにく たまねぎ、はくさい、たっかり、にっしい。 きゅうり、だいこん、にんじん、かき、トマトピューレ みかん、だいこぎ、デいことが、にばう、芽ひじき | ゆ、食塩、だし用こかが、 筋筋 | 脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た | 19.4 2.2 496 22.9 16.6 2.5 490 19.8 20.6 2.2 552 22.7 16.8 1.9 |
| 112 226 水 113 227 木 114 228 金 | にんじん甘煮 ペーザンヌスープ あけぼのご飯 厚焼き卵 きゅうりのごま油あえ みそ汁 バターロール ポークシチュー 白菜と柿のサラダ ご飯 みかん さばの塩焼き ひじきの煮物 豚汁 カレースパゲッティ | 内みそごはん(防災用) 牛乳 豚肉のフォー 牛乳 チヂミ 牛乳 やき,いも チーズ | 牛乳、卵、生揚げ、鶏ひき肉、豚肉、原肉、豆腐、ウインナー はば、みそ、油揚げ 豚肉、ツナ油 | 小麦粉、きび砂糖 米、ビーフン、サラ ダ油、ごま油、きび砂糖 パターロール、じゃ がいも、米粉、サラ ダ油、きび砂糖 さつまいも、米、き び砂糖、サラダ油 | ロリ、こまつな、しょうが、パセリ きゅうり、たまねぎ、にんじん、ねざ、生わかめ、しょうが、にんにくく たまねぎ、せわかめ、しょうが、にんにくくさい、きゃくい、きゃくい。だいこん、にうう、ドロン みかん、だいこん。だいさきの、コさんにん、きゅうの、コさんにん、きゅうの、コネットによれば、ことは、これにんじん、きゅうの、コマン(冷凍)、万能ねぎ、 | ゆ、食塩、だし用こお 節 しょうゆ、 たし用こお | 脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た | 19.4 2.2 496 22.9 16.6 2.5 490 19.8 20.6 2.2 552 22.7 16.8 1.9 516 21.0 14.2 |
| 12 226 水 113 227 木 114 228 金 | にんじん甘煮 ペーザンヌスープ あけぼのご飯 厚焼き卵 きゅうりのごま油あえ みそ汁 バターロール ポークシチュー 白菜と柿のサラダ ご飯 みかん さばの塩焼き ひじきの煮物 豚汁 カレースパゲッティ | 内みそごはん(防災用) 牛乳 豚肉のフォー 牛乳 チデミ 牛乳 サランス 牛乳 牛乳 牛乳 ナーズ 牛乳 | 牛乳、卵、生揚げ、 鶏ひき肉、豚肉、みそ ・乳、豚肉、豆腐、ウインナー 牛乳、豚肉、みそ、油 は、みそ、油 は、みそ、油 は、かん。サース・ は、かん。カー は、かん。カース・ は、かん。カーは は、か。か。か。か。か。か。か。か。か。か。か。か。か。か。か。 も、か。か。か。か。か。か。か。か。か。か。も。 も。も。も。も。も。も。も。も。も | 小麦粉、きび砂糖 米、ビーフン、サラ ダカ糖 バターロール、サラ ダ油・きび砂糖 バターロール、サラ ダ油・きび砂糖 さつまいも、米、カラ スパゲッティ、米、サラダ油 | ロリ、こまつな、しょうが、バセリ きゅうり、たまねぎ、にんじん、ねぎ、こまって、ねだ、まっかが、にんにく たまねぎ、はんからしょうが、にんにく たまねぎ、はんからしょうが、にもゆうトピューレ みかん、たき・マトにいこぎ、トマトにいこぎ、たんじん、ボーン(冷凍り、カーン(冷凍)、ピーマン | ゆ、食塩、だし用つお 節 | 脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た | 19.4 2.2 496 22.9 16.6 2.5 490 19.8 20.6 2.2 552 22.7 16.8 1.9 516 21.0 |
| 12 26 水 113 227 木 14 28 金 115 29 土 | にんじん甘煮 ペーザンヌスープ あけぼのご飯 厚焼き卵 きゅうりのごま油あえ みそ汁 バターロール ポークシチュー 白菜と柿のサラダ ご飯 みかん さばの塩焼き ひじきの煮物 豚汁 カレースパゲッティ | 内みそごはん(防災用) 牛乳 豚肉のフォー 牛乳 チデミ 牛乳 サランス 牛乳 牛乳 牛乳 ナーズ 牛乳 | 中乳、卵、生揚げ、鶏ひき肉、豚肉、原肉、豆腐、ウインナー 中乳、豚肉、豆腐、ウインナー ボス、豚肉、水子、油 は、チャ、カー は、 ボス、 ボス は ボス は ボス は ボス は ボス は ボス は ボス | 小麦粉、きび砂糖 米、ビーフン、サラダカ糖 バターロール、じゃがいも、米がりを さび砂糖 さつまいも、メンカカカカカカカカカカカカカカカカカカカカカカカカカカカカカカカカカカカカ | ロリ、こまつな、しょうが、パセリ きゅうり、たまねぎ、にんじん、ねざ、生わかめ、しょうが、にんじん、なが、にんにく たまねぎ、じんが、はなからしょうが、にんじんが、こうが、にからり、ローレ みかん、たいこう、「まならい。ないでは、こうではない。 まっちん にんしん いんしん いんしん いんしん いんしん いんしん いんしん いんし | ゆ、食塩、だし用こお 節 しょうゆ、 しまった に しまった に しまった に しまった に しまった に しまった に し まった に し まった に し まった に し まった し まった し し ま し まった | 脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た | 19.4 2.2 496 22.9 16.6 2.5 490 19.8 20.6 2.2 552 22.7 16.8 1.9 516 21.0 14.2 1.2 |
| 12 26 水 13 227 木 14 28 金 15 29 ± | にんじん甘煮 ペーザンヌスープ あけぼのご飯 厚焼き卵 きゅうりのごま油あえ みそ汁 パターロール ボークシチュー 白菜と柿のサラダ ご飯 みかん さばの塩焼き ひじきの煮物 豚汁 カレースパゲッティ フレンチサラダ | 内みそごはん(防災用) 牛乳 豚肉のフォー 牛乳 チデミ 牛乳 サランス 牛乳 牛乳 牛乳 ナーズ 牛乳 | 牛乳、卵、生揚げ、みそ ・ はいき肉、豚肉、 豆腐、 ウイインナー は、 みそ、 は、 みそ、 は、 みそ、 は、 みそ、 は、 みそ、 は、 みそ、 は、 カー は、 乗馬肉、 カー | 小麦粉、きび砂糖 米、ピーフン、サラ ジ油糖 パターロール、 じゃ グ油 にしゃ がいお、きび砂糖 さつまいも、ラダ スパゲッカ スパゲッカ 、サラダ油 スパゲッカ 、サラダ油 スパゲッカ 、サラダ油 スパゲッカ 、ボッカ 、ボ | ロリ、こまつな、しょうが、バセリ きゅうり、たまねぎ、にんじん、たま、こっか、にだった。 とっかい、たまなで、こっかいにんじん、こうが、にんにつり、になった。 とっかい にっしん できない にっしょう にっという にっしん できない にゅうりんご、 だっという にっている とっという にっしん そう にてっく エレス アーレぶ アーレス アーレス アーレス アーレス アーレス アーレス アーレス アーレス | ゆ、食塩、たし用つお 節 | 脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た | 19.4 2.2 496 22.9 16.6 2.5 490 19.8 20.6 2.2 552 22.7 16.8 1.9 516 21.0 14.2 1.2 |
| 112 226 水 113 227 木 114 228 金 115 229 土 | にんじん甘煮 ペーザンヌスープ あけぼのご飯 厚焼き卵 きゅうりのごま油あえ みそ汁 パターロール ポークシチュー 白菜と柿のサラダ ご飯 みかん さばの塩焼き ひじきの煮物 豚汁 カレースパゲッティ フレンチサラダ ご飯 りんご 鶏肉のケチャップ焼き | Ray そごはん(防災用) | 中乳、卵、生揚げ、鶏ひき肉、豚肉、原肉、豆腐、ウインナー 中乳、豚肉、豆腐、ウインナー ボス、豚肉、水子、油 は、チャ、カー は、 ボス、 ボス は ボス は ボス は ボス は ボス は ボス は ボス | 小麦粉、きび砂糖 米、ピーフン、サラ ダ油糖 パターロール、サラ ダ油・きび砂糖 さつまいも、きび砂糖 さつまいも、サラ ダ油・キー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | ロリ、こまつな、しょうが、バセリ きゅうり、たまねぎ、にんじん、ねぎ、こまかめ、しょうが、にたんにく たま、よつば、生わかめ、しょうが、にんにく たまねだんが、にしなっから、たっとのでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これ | ゆ、は、だし用こお 節 しょうに にしました では、 だし用 では、 だし用 では、 だし用 では、 では、 だし用 では、 だし用 では、 | 脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た | 19.4 2.2 496 22.9 16.6 2.5 490 19.8 20.6 2.2 552 22.7 16.8 1.9 516 21.0 14.2 1.2 543 20.7 |
| 12 26 水 13 27 木 14 28 金 15 29 ± | にんじん甘煮 ペーザンヌスープ あけぼのご飯 厚焼き卵 きゅうりのごま油あえ みそ汁 パターロール ポークシチュー 白菜と柿のサラダ ご飯 みかん さばの塩焼き ひじきの煮物 豚汁 カレースパゲッティ フレンチサラダ ご飯 りんご 鶏肉のケチャップ焼き | Ray そごはん(防災用) | 牛乳、卵、生揚げ、みそ ・ はいき肉、豚肉、 豆腐、 ウイインナー は、 みそ、 は、 みそ、 は、 みそ、 は、 みそ、 は、 みそ、 は、 みそ、 は、 カー は、 乗馬肉、 カー | 小麦粉、きび砂糖 米、ピーフン、サラ ジ油糖 パターロール、 じゃ グ油 にしゃ がいお、きび砂糖 さつまいも、ラダ スパゲッカ スパゲッカ 、サラダ油 スパゲッカ 、サラダ油 スパゲッカ 、サラダ油 スパゲッカ 、ボッカ 、ボ | ロリ、こまつな、しょうが、バセリ きゅうり、たまねぎ、にんじん、たま、こっか、にだった。 とっかい、たまなで、こっかいにんじん、こうが、にんにつり、になった。 とっかい にっしん できない にっしょう にっという にっしん できない にゅうりんご、 だっという にっている とっという にっしん そう にてっく エレス アーレぶ アーレス アーレス アーレス アーレス アーレス アーレス アーレス アーレス | ゆ、食塩、たし用つお 節 | 脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た | 19.4 2.2 496 22.9 16.6 2.5 490 19.8 20.6 2.2 552 22.7 16.8 1.9 516 21.0 14.2 1.2 543 20.7 17.4 |
| 26k 37k 48 金 59 t 8 k | にんじん甘煮 ペーザンヌスープ あけぼのご飯 厚焼き卵 きゅうりのごま油あえ みそ汁 パターロール ポークシチュー 白菜と柿のサラダ ご飯 みかん さばの塩焼き ひじきの煮物 豚汁 カレースパゲッティ フレンチサラダ ご飯 りんご 鶏肉のケチャップ焼き | Ray そごはん(防災用) | 牛乳、卵、生揚げ、 鶏ひき肉、豚肉、み 牛乳、豚肉、豆腐、 牛乳、豚肉、豆腐、 牛乳、豚肉、カーズ、豚肉、カーボ、 牛乳、豚肉、カーボ、 牛乳、豚肉、カーボ、 中乳、豚肉、カーボ、 中乳、豚肉、カーボ、 中乳、豚肉、カーボ、 中乳、 (調糖) 中乳、 (調理用) 中ルト (調理用) | 小麦粉、きび砂糖 米、ピーフン、サラ ダ油糖 パターロール、サラ ダ油も、きび砂糖 さつまいも、きび砂糖 さつまいも、サラ ダ油・きび砂糖、サラダ油 スパゲッカー スパゲッカー 、サラダ油 米、カラダ油 米、カラダカー 、バア メカラダカー 、バア メカラダカー 、バア メカラダカー 、バア メカラダカー 、バア メカライン 、バア メカライン 、バア メカライン 、バア メカライン 、バア メカライン 、バア メカライン 、バア メカー 、バア メル メカー 、バア メカー 、バア メカー 、バア メカー 、バア メカー 、バア メカー 、バア メー 、バア メカー 、バア メー 、バア ・バア ・バア ・バア ・バア ・バア ・バア ・バア ・バア ・バア | ロリ、こまつな、しょうが、バセリ きゅうり、たまねぎ、にんじん、たま、こっか、にだった。 とっかい、たまなで、こっかいにんじん、こうが、にんにつり、になった。 とっかい にっしん できない にっしょう にっという にっしん できない にゅうりんご、 だっという にっている とっという にっしん そう にてっく エレス アーレぶ アーレス アーレス アーレス アーレス アーレス アーレス アーレス アーレス | ゆ、は、だしかつおいた。 は、にかつから、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、 | 脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工た脂食工 た脂食工 | 19.4 2.2 496 22.9 16.6 2.5 490 19.8 20.6 2.2 552 22.7 16.8 1.9 516 21.0 14.2 1.2 543 20.7 17.4 |

^{★1、2}歳クラスは午前中に牛乳を飲みます。



