献立表

2021年 8月 こじか保育園 幼児食

	献	立名			・3時おやつ)		1.2才朝おやつ	栄	養	田
曜	HJA	<u> </u>	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	午後おやつ	木	R	ІШ
				10.30.30.	日曜日	10-40-21-2				
	ごはん		米、ごま、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、クリーム	スナップえんどう、	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ	りんご	エネルギー	- 619	kcal
_	蒸し鶏のこ	ぎまだれがけ		チーズ、米みそ(淡色ウルタ)	ほうれんそう、みか ん缶、キウイ、いち		カナッペ	たんぱく質	〔22.1	g
月	みそ汁(ほ	うれん草・ねぎ)		(赤色辛みそ)	ごジャム、ねぎ、生		オレンジ	脂 質	€ 23.6	g g
_					姜		牛乳	カルシウム	248 د	3 mg
03	ごはん		米、黒ごま、ひまわ り油、砂糖		りんご、オクラ、も やし、にんじん、ひ	かつお・昆布だし	グレープフルーツ	エネルギー	- 439	kcal
_	かじきの照	り焼き	り油、砂福	辛みそ)、米みそ	じき、干ししいたけ	しょうゆ、本みり	ごませんべい	たんぱく質	重 24.0) g
火	ひじきの炒	り煮		(赤色辛みそ)		h	りんご	脂 賃	€ 7.3	g
_	みそ汁(も	(やし)					ほうじ茶	カルシウム	146 ک	mg
04	冷し中華		生中華めん、砂糖、	牛乳、卵、ハム	キウイ、もやし、	かつおだし汁、	オレンジ	エネルギー	- 500	kcal
_	えびしゅう	まい	小麦粉、ごま油		きゅうり	しょうゆ、酢、み りん	バウムクーヘン	たんぱく質	€ 20.5	g
水							キウイフルーツ	脂質	5 14.9) g
_							牛乳	カルシウム	184 L	- mg
05	ロールパン	,	ロールパン、米、	牛乳、鶏もも肉	グレープフルーツ、	鳥がらだし汁、コ	バナナ	エネルギー		
			じゃがいも、小麦 粉、マヨネーズ、ひ		にんじん、レタス、 たまねぎ、きゅう	ンソメ、ウスター ソース、しょう	キャロットピラフ	たんぱく質		
	マセドアン		まわり油		り、しょうが	ゆ、食塩	グレープフルーツ		<u> </u>	_
_	レタススー						牛乳	プログライン カルシウム	-	_
06	とうもろこ		米、三温糖、ひまわ	牛乳、さけ、米みそ	パイナップル、枝	かつお・昆布だし	りんご	エネルギー		
			り油、片栗粉	(淡色辛みそ)、米		汁、酢、しょう ゆ、本みりん、食				
	鮭の南蛮漬			がと (参告半がと)	ん、ピーマン、な	塩、塩(並塩)		たんぱく質		_
金	夏野菜みそ	77			す、オクラ、みょう が、生姜		パイナップル	-	 13.4	
			米、小麦粉、砂糖、	牛乳、鶏もも肉(皮	パナナ もわし	かつお・昆布だし	ほうじ茶	カルシウム		
07	ごはん		ひまわり油、ショー	付き)、絹ごし豆	ピーマン、なめこ、	汁、しょうゆ、本	グレープフルーツ	エネルギー		
_	鶏肉のくれ		トニング	腐、米みそ(淡色辛 みそ)、米みそ(赤	しょうが	みりん、食塩、塩 (並塩)		たんぱく質		_
		ーマンの炒め物	0	色辛みそ)			バナナ	脂質	14.3	3 g
)	みそ汁(豆	腐・なめこ)					牛乳	カルシウム	147 ב'	mg
山の日										
			TV 1° 10 10 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11		振替休日	かつむ、日本だり		ı		
	ごはん		米、じゃがいも、片栗粉、油	揚げ、米みそ(淡色	振替休日 グレープフルーツ、 キャベツ、にんじ	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、み	オレンジ	エネルギー	- 521	kcal
_	鶏肉の竜田			揚げ、米みそ(淡色 辛みそ)、米みそ	振替休日 グレープフルーツ、 キャベツ、にんじ ん、きゅうり、しょ	汁、しょうゆ、み	鈴かすてら	エネルギー たんぱく質		
_				揚げ、米みそ(淡色	振替休日 グレープフルーツ、 キャベツ、にんじ	汁、しょうゆ、み	鈴かすてら グレープフルーツ	たんぱく質		2 g
_	鶏肉の竜田 きゃべつせ		栗粉、油	揚げ、米みそ(淡色 辛みそ)、米みそ (赤色辛みそ)	振替休日 グレーブフルーツ、 キャベツ、にんじ ん、きゅうり、しょ うが	汁、しょうゆ、み りん	鈴かすてら グレープフルーツ 牛乳	たんぱく質	复 20.2 复 14.6	g g
(火)	鶏肉の竜田 きゃべつせ	ラダ	栗粉、油食パン、米、三温	揚げ、米みそ (淡色 辛みそ)、米みそ (赤色辛みそ)牛乳、豚肉(ロース・	振替休日 グレーブフルーツ、 キャベツ、にんじん、きゅうり、しょうが	汁、しょうゆ、み りん かつお・昆布だし	鈴かすてら グレープフルーツ	たんぱく質脂 質	重 20.2 重 14.6 4 290	g g g mg
· 火 ·	鶏肉の竜田 きゃべつち みそ汁(じゃ	・ラダ がいも・油揚げ)	栗粉、油	揚げ、米みそ(淡色 辛みそ)、米みそ (赤色辛みそ) 中乳、豚肉(ロース・ 脂身付)、米みそ (淡色辛みそ)、バ	振替休日 グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、きゅうり、しょうが キウイフルーツ、かぼちゃ、たまねぎ、えのきたけ、モレぶ	汁、しょうゆ、み りん	鈴かすてら グレープフルーツ 牛乳	たんぱく質脂 質カルシウム	重 20.2 重 14.6 ム 290 - 724	g g g mg
(火) 11 (鶏肉の竜田 きゃべつサ みそ汁(じゃ ごはん	ラダ がいも・油揚げ) うが焼き	果粉、油 食パン、米、三温 糖、マヨネーズ、ひ	揚げ、米みそ (淡色 辛みそ)、米みそ (赤色辛みそ) 牛乳、豚肉(ロース・ 脂身付)、米みそ	振替休日 グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、きゅうり、しょうが キウイフルーツ、かぼちゃ、たまねぎ、えのきたけ、モレぶ	汁、しょうゆ、み りん かつお・昆布だし	鈴かすてら グレープフルーツ 牛乳 りんご	たんぱくり 脂 り カルシウム エネルギー たんぱくり	重 20.2 重 14.6 ム 290 - 724	g g g g g g g g g g g g g g g g g g g
火11水	鶏肉の竜田 きゃべつサ みそ汁(じゃ ごはん 豚肉のしょ かぼちゃち	ラダ がいも・油揚げ) うが焼き	果粉、油 食パン、米、三温 糖、マヨネーズ、ひ	揚げ、米みそ(淡色 辛みぞ)、米みぞ (赤色辛みぞ) 牛乳、豚肉(ロース・ 脂身付)、米みぞ (淡色辛みぞ)、赤色 ター、米みぞ(赤色	振替休日 グレーブフルーツ、 キャベツ、にんじ ん、きゅうり、しょ うが キウイフルーツ、か ぼちゃ、たまねぎ、 えのきたけ、干しぶ とう、レモン果汁、	汁、しょうゆ、み りん かつお・昆布だし	鈴かすてら グレープフルーツ 牛乳 りんご レモントースト	たんぱくり 脂 り カルシウム エネルギー たんぱくり	章 20.2 14.6 290 - 724 章 24.1 章 27.5	g g g g g g g g g g g g g g g g g g g
(火)11(水)	鶏肉の竜田 きゃべつサ みそ汁(じゃ ごはん 豚肉のしょ かぼちゃち	ラダ がいも・油揚げ) うが焼き ラダ	果粉、油 食パン、米、三温 糖、マヨネーズ、ひ	揚げ、米みそ(淡色 辛みそ)、 ・ 米みそ ・ (赤色辛みそ) ・ 「	振替休日 グレープフルーツ、 キャペツ、にんじ ん、きゅうり、しょ うが キウイフルーツ、か ぼちゃ、たまねぎ、 えのきだけ、干しぶ そう、レモン果汁、 わかめ、生姜	汁、しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁、しょうゆ かつお・昆布だしかかつお・昆布だし	鈴かすてら グレープフルーツ 牛乳 りんご レモントースト キウイフルーツ	たんぱく賃 脂	質 20.2	g g g g g g g g g g g g g g g g g g g
火11水12	鶏肉の竜田 きゃべつけ みそ汁(じゃ ごはん 豚肉のしょ かぼちゃり みそ汁(わ	ラダ がいも・油揚げ) うが焼き ・ラダ かめ・えのき)	栗粉、油 食パン、米、三温 糖、マヨネーズ、ひ まわり油	揚げ、米みそ(淡色 辛みぞ)、米みそ (赤色辛みぞ) 中乳、豚肉(ロース・ 脂身付)、米みぞ (淡色 キみぞ)、ボ色 キみぞ)、赤色 キみぞ)	振替休日 グレーツ、キャベツ、にんじん、きゅうり、しょうが キウイフルーツ。かまりをたけ、モリン・ボール・できるできたけ、モリン・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール	汁、しょうゆ、みりんかつお・昆布だし汁、しょうゆかつお・昆布だし汁、しょうゆ、み	鈴かすてら グレープフルーツ 牛乳 りんご レモントースト キウィフルーツ 牛乳	たんぱく 脂	至 20.2	g g g g g g g g g g g g g g g g g g g
(火)11 (水)12 (鶏肉の竜田 きゃか じゅ かんしょ かんしょ かん しょり かん しょり かん しょり かん はん かばなん ねき こ 鶏肉のねき	ラダ がいも・油揚げ) うが焼き ・ラダ かめ・えのき)	東粉、油 食パン、米、三温 糖、マヨネーズ、ひ まわり油 米、焼ふ、砂糖	揚げ、米みそ(淡色 辛みそ)、 ・ 米みそ ・ (赤色辛みそ) ・ 「	振替休日 グレープフルーツ、キャベルじん、きゅうり、しょうが キウイフルーツ、かほちゃたけ、エール・さんのきたけ、エール・とう、とう、い、生姜 りん、もやし、もやし、もやし、もやし、もやし、ものものでは、カーツ、から、とりものものが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これ	汁、しょうゆ、みりんかつお・昆布だし汁、しょうゆかつお・昆布だし汁、しょうゆ、み	鈴かすてら グレープフルーツ 牛乳 りんご レモントースト キウイフルーツ 牛乳 バナナ	たんぱく	至 20.2	g g g g g g g g g g g g g g g g g g g
(火)11 (水)12 (鶏肉のでした ひと かん できる かん できない かん しょう かん しょう かん かん かん かん かん かん かん できない かん	ラダ がいも・油揚げ) うが焼き ラダ かめ・えのき) 味噌焼 ヘイヤの和え物	東粉、油 食パン、米、三温 糖、マヨネーズ、ひ まわり油 米、焼ふ、砂糖	揚げ、米みそ(淡色 辛みそ)、 ・ 米みそ ・ (赤色辛みそ) ・ 「	振替休日 グレープフルーツ、キャペツ、にんじん、きゅうり、しょうが キウイフルーツ・ぎ、えのきたけ、モリン・サントをもしい、サントをもしい、もやし、テントン、ようしょう、よう、しょう、よう、しょう、よう、しょうに、ねぎ、しょうしば、ねぎ、しょう	汁、しょうゆ、みりんかつお・昆布だし汁、しょうゆかつお・昆布だし汁、しょうゆ、み	鈴かすてら グレープフルーツ 牛乳 りんご レモントースト キウイフルーツ 牛乳 バナナ 海苔せんべい りんご	たんぱく	恒 20.2 恒 14.6 1 290 - 724 恒 24.1 恒 27.5 1 160 - 450 1 19.5 恒 3.8	g g g g g g g g g g g g g g g g g g g
(火)11(水)12(木)	鶏肉のつけいではかいできませんが、 かんかい しょせい かんしょせい かんしょせい かんしょせい かんしん はぬい かんしい はい かんしい はい かんしい はい かんしい はい かんしい かんしい かんしい かんしい かんしい はいかん かんしい かんしん かんしん かんしん かんしん かんしん かんしん か	ラダ がいも・油揚げ) うが焼き ・ラダ かめ・えのき) 味噌焼 ヘイヤの和え物 数・三つ葉)	乗粉、油食パン、米、三温糖、マヨネーズ、ひまわり油米、焼心、砂糖3米、ラード、小麦	揚げ、米みそ(淡色 辛みそ) 牛乳、豚肉(ロース・ 脂身(ロース・ に変し、米みそ(が、米みそ(が、米みそ)、ボ色 辛みそ) 鶏もちゃみそ) 鶏もちゃみそ) 鶏もちゃみそ) の、米みそ(、水ので、 、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、	振替休日 グレーブフルーツ、キャペカの かい だった かい がい	汁、しょうゆ、み りん かつお・昆布だし 汁、しょうゆ かつお・昆布がし 汁、しょうがりん、塩(並塩) 鳥がらだし汁、ケ	鈴かすてら グレープフルーツ 牛乳 りんご レモントースト キウイフルーツ 牛乳 バナナ 海苔せんべい りんご	たんぱく	5 20.2 5 14.6 5 290 - 724 5 24.1 5 27.5 5 160 - 450 - 450 5 3.8 5 78	g g g mg kcal g g g kcal g g g g g mg
(火)11 (水)12 (木)13	鶏肉のつけい かんしょ せん かんしょ せん かんしょ せん かん しょせん かん かん かん かん でいまれん のししし はん かん はん かん かん しん かん	ラダ がいも・油揚げ) うが焼き ・ラダ かめ・えのき) ・味噌焼 ヘイヤの和えり ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	乗粉、油食パン、米、三温糖、マヨネーズ、ひまわり油米、焼ぶ、砂糖	揚げ、米みそ(淡色 辛みそ)、 牛乳、豚肉(ロース・ 脂身付)、米みそ (淡色 辛みそ)、 ・バル・ ・バル・ ・バル・ ・ボル・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	振替休日 グレーブフルーツ、キャペカの かい だった かい がい	 汁、しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁、しょうゆ かつお・ようゆ かかりん、塩(む塩) 鳥がらだし汁、ケチャップ、カケチャップ、カウスカウェラップ、カウスカウェラップ、カウスカウェラップ、カウスカウェラック・カウスカウェラック・カウスカウェラック・カウスカウェラック・カウスカウェラック・カウスカウェラック・カウスカウスカウスカウスカウスカウスカウスカウスカウスカウスカウスカウスカウスカ	鈴かすてら グレープフルーツ 牛乳 りんご レモントースト キウイフルーツ 牛乳 バナナ 海苔せんべい りんご ほうじ茶 グレープフルーツ	たんぱく 脂 カルシウム エたんぱ ウム エたんぱ ウム カルネんぱ ウム エたんぱ シャギー 脂 カルネルボーション カースルギー	恒 20.2 恒 14.6 2 290 一 724 恒 24.1 恒 27.5 位 160 一 450 回 19.9 恒 3.8 回 78 一 683	g g mg kcal g g mg kcal g kcal
(火)11 (水)12 (木)13 (鶏肉のでしている。 おうしょ かんしょ かんしょ かんしょ かんの しょう かんの しい は ぬい しい は ぬい しい 縄 ライン は かん こう は かん こう かん かん しょう かん かん しょう かんしん はんしん はんしん はんしん はんしん はんしん はんしん はんしん	ラダ がいも・油揚げ) うが焼き ラダ かめ・えのき) 味噌焼 ヘイヤの和え物 (数・三つ葉) 3土料理~	乗粉、油食パン、米、三温糖、マヨネーズ、ひまわり油米、焼心、砂糖3米、ラード、小麦	揚げ、米みそ(淡色 辛みそ) 牛乳、豚肉(ロース・ 脂身(ロース・ に変し、米みそ(が、米みそ(が、米みそ)、ボ色 辛みそ) 鶏もちゃみそ) 鶏もちゃみそ) 鶏もちゃみそ) の、米みそ(、水ので、 、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、	振替休日 グレーツ、 オフルーツ、 カフルールにん、 カフットの カイフルにん、 カンスには、 カンスには、 カンスには、 カンスには、 カンスには、 カンスには、 カンスには、 カンには、 カンにはは、 カンにははは、 カンにははは、 カンにははは、 カンにははは、 カンにははは、 カンにははは、 カンにははは、 カンにははは、 カンにはははははは、 カンにはははははははははははははははははははははははははははははははははははは	汁、しょうゆ、みりん かつお・昆布だし かつお・足布にしみ いかっしょ塩(がな) たいがらだで、ブボだっしかい) かっかけ、かっかけ、カッカに で ガボ に つかい けい かいけい かいけい アイボ いまかい まかい まかい まかい まかい まかい まかい まかい まかい まか	鈴かすてら グレープフルーツ 牛乳 りんご レモントースト キウイフルーツ 牛乳 バナナ 海苔せんべい りんご ほうじ茶 グレープフルーツ ちんすこう	たんぱく	恒 20.2 億 14.6 2 290 - 724 恒 27.5 1 160 - 450 恒 19.9 恒 3.8 2 78 - 683 恒 23.0	g g g g g g g g g g g g g g g g g g g
(火)11 (水)12 (木)13 (鶏きみご豚かみご鶏もす~夕人のが汁んのち汁んのも汁んのしし縄ラしい しゅれ ねこ パタス	ラダ がいも・油揚げ) うが焼き ラダ かめ・えのき) 味噌焼 ヘイヤの和え ^物 数・三つ葉) 3土料理~	乗粉、油食パン、米、三温糖、マヨネーズ、ひまわり油米、焼心、砂糖3米、ラード、小麦	揚げ、米みそ(淡色 辛みそ) 牛乳、豚肉(ロース・ 脂身(ロース・ に変し、米みそ(が、米みそ(が、米みそ)、ボ色 辛みそ) 鶏もちゃみそ) 鶏もちゃみそ) 鶏もちゃみそ) の、米みそ(、水ので、 、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、	振替休日 グレープフルーツ、キャペツ、にんじん、きゅうが イフルースをはいる。 キウイフルータのでは、一次では、一次では、一次では、一次では、一次では、一次では、一次では、一次	 汁、しょうゆ、みりん かつお・昆布だし 汁、しょうか ・昆布の、塩 かつお・ようで、ブース・カッカー、カッカー、カッカー、カッカー、カッカー・ション・ディン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	鈴かすてら グレープフルーツ 牛乳 りんご レモントースト キウイフルーツ 牛乳 バナナ 海苔せんべい りんご ほうじ茶 グレープフルーツ ちんすこう オレンジ	た脂 カエ た脂 カエ た脂 カンボー の り インボー の り イン・チャー の り り イン・チャー の り イン・チャー の り イン・チャー の り り イン・チャー の り イン・チャー の り イン・チャー の り イン・チャ	恒 20.2 恒 14.6 二 290 一 724 恒 24.1 恒 27.5 二 160 一 450 恒 19.9 恒 3.8 二 78 一 683 恒 23.0 恒 31.0	g g g g g g g g g g g g g g g g g g g
(火)11(水)12(木)13(金)	鶏きみご豚かみご鶏もす~夕人ものが汁んのち汁んのもま沖コ参ずししまりしく しゅくり ねモナ 別イリス	ラダ がいも・油揚げ) うが焼き ・ラダ かめ・えのき) 味噌焼 ヘイヤの和え物 数・三つ葉) は料理~ ・	乗粉、油食パン、米、三温糖、マヨネーズ、ひまわり油米、焼心、砂糖3米、ラード、小麦	揚げ、米みそ(淡色 辛みそ) 牛乳、豚肉(ロース・ 脂身(ロース・ に変し、米みそ(が、米みそ(が、米みそ)、ボ色 辛みそ) 鶏もちゃみそ) 鶏もちゃみそ) 鶏もちゃみそ) の、米みそ(、水ので、 、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、	振替休日 グレープフルーツ、キャペツ、にんじん、きゅうが イフルースをはいる。 キウイフルータのでは、一次では、一次では、一次では、一次では、一次では、一次では、一次では、一次	汁、しょうゆかかりかかけ、かかけ、かかけ、かかけ、かかけ、かかりがかりだっずんだしまないだっずんだしまないだっずんだしまないだっずんだします。だっずんだします。だっずんだします。だっずんだします。だっずんだします。だっずんだします。だっずんだいだっずんだいだっずんだいだっずんだいだっずんできる。だっずんできる。だっずんできる。だっずんできる。だっずんできる。だっずんできる。だっずんできる。だっずんできる。だっずんできる。だっずんできる。だっずんできる。だっずんできる。だっずんできる。だっずんできる。だっずんできる。だっずんできる。だっずんできる。だっずんできる。だっずんできる。だっずんできる。だっずんできる。だっずんできる。だっずんできる。だっずんできる。だっずんできる。だっずんできる。だっずんできる。だっずんできる。だっずんできる。だっずんできる。だっずんできる。だっずんできる。だっずんできる。だっずんできる。だっずんできる。だっずんできる。だっずんできる。だっずんできる。だっずんできる。だっずんできる。だっずんできる。だっずんできる。だっずんできる。だっずんできる。だっずんできる。だっずんできる。だっずんできる。だっずんできる。だっずんできる。だっずんできる。だっずんできる。だっずんできる。だっずんできる。だっずんできる。だっずんできる。だっずんできる。だっずんできる。だっずんできる。だっずんできる。だっずんできる。だっずんできる。だっずんできる。だっずんできる。だっずんできる。だっずんできる。だっずんできる。だっずんできる。だっずんできる。だっずんできる。だっずんできる。だっずんできる。だっずんできる。だっずんできる。だっずんできる。だっずんできる。だっずんできる。だっずんできる。だっずんできる。だっずんできる。だっずんできる。だっずんできる。だっずんできる。だっずんできる。だっずんできる。だっずんできる。だっずんできる。だっずんできる。だっずんできる。だっずんできる。だっずんできる。だっずんできる。だっずんできる。だっずんできる。だっずんできる。だっずんできる。だっずんできる。だっずんできる。だっずんできる。だっずんできる。だっずんできる。<l< td=""><td>鈴かすてら グレープフルーツ 牛乳 りんご レモントースト キウイフルーツ 牛乳 バナナ 海苔せんべい りんご ほうじ茶 グレープフルーツ ちんすこう オレンジ 牛乳</td><td>た脂 カエ た脂 カエ た脂 カンボー を 質 グイー を 質 グイー を 質 グイー を 質 グート を できる かいま かいま かいま かいま かいま かいま かいま かいま かいま かいま</td><td> 20.2 14.6 29.0 72.4 16.0 45.0 19.9 3.8 19.9 3.8 <li< td=""><td>g g g g g g g g g g g g g g g g g g g</td></li<></td></l<>	鈴かすてら グレープフルーツ 牛乳 りんご レモントースト キウイフルーツ 牛乳 バナナ 海苔せんべい りんご ほうじ茶 グレープフルーツ ちんすこう オレンジ 牛乳	た脂 カエ た脂 カエ た脂 カンボー を 質 グイー を 質 グイー を 質 グイー を 質 グート を できる かいま	 20.2 14.6 29.0 72.4 16.0 45.0 19.9 3.8 19.9 3.8 <li< td=""><td>g g g g g g g g g g g g g g g g g g g</td></li<>	g g g g g g g g g g g g g g g g g g g
(火)11(水)12(木)13(金)14	鶏きみご豚かみご鶏もす~夕人もチのペパんのち汁んのしし縄ラレく一竜つじゃ しょせん あしし 縄ラレく しゅくしょせん きしい はいしい	ラダ がいも・油揚げ) うが焼き ・ラダ かめ・えのき) 味噌焼 ヘイヤの和え物 数・三つ葉) は料理~ ・	東粉、油食パン、米、三温糖、マヨネーズ、ひまわり油米、焼ふ、砂糖米、ラード、小麦粉、砂糖、油	揚げ、米みそ (淡色 辛かそ (淡色 本の 米みそ (※ と ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	振替休日 グレープフルーツ、キャペラの いっと かいま	 汁、しょうゆ かかん かつおしょう かつおしょう たまう たった たった たった だった だった たった <li< td=""><td>鈴かすてら グレープフルーツ 牛乳 りんご レモントースト キウィフルーツ 牛乳 バナナ 海苔せんべい りんご ほうじ茶 グレープフルーツ ちんすこう オレンジ 牛乳 りんご</td><td>た脂 カス エた脂 カエ た脂 カス エ た脂 カンルば シンルば シンルば シンルば シンルば シン・マン・マン・マン・マン・マン・マン・マン・マン・マン・マン・マン・マン・マン</td><td> 20.2 14.6 29.0 72.4 72.4 16.0 45.0 19.9 3.8 683 31.0 683 31.0 22.0 490 </td><td>g g g g g g g g g g g g g g g g g g g</td></li<>	鈴かすてら グレープフルーツ 牛乳 りんご レモントースト キウィフルーツ 牛乳 バナナ 海苔せんべい りんご ほうじ茶 グレープフルーツ ちんすこう オレンジ 牛乳 りんご	た脂 カス エた脂 カエ た脂 カス エ た脂 カンルば シンルば シンルば シンルば シンルば シン・マン・マン・マン・マン・マン・マン・マン・マン・マン・マン・マン・マン・マン	 20.2 14.6 29.0 72.4 72.4 16.0 45.0 19.9 3.8 683 31.0 683 31.0 22.0 490 	g g g g g g g g g g g g g g g g g g g
(火) 11 (水) 12 (木) 13 (金) 14 (鶏きみご豚かみご鶏もす~夕人もチ温肉ゅ~1 んのち汁んのしし縄ラしく一菜もしいしょり	ラダ がいも・油揚げ) うが焼き ・ラダ かめ・えのき) 味噌焼 ヘイヤの和え物 (数・三つ葉) は料理~ 、,,,の・プ	東粉、油食パン、米、三温糖、マヨネーズ、ひまわり油米、焼ふ、砂糖米、ラード、小麦粉、砂糖、油	揚げ、米みそ (淡色 辛かそ (淡色 本の 米みそ (※ と ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	振替休日 グレーツ、 カアフルーツ、 カアフルーの カアフルにん、 カアフルにん、 カアスを カアスを カアスを カアスを カアスを カアスを カアスを カアスを	 汁、しょうゆ かかか かつお・よう 市を 市を 市を 市の かつおしょ塩 ボンボンスだっか ボンボンスだっか ボンボンスだっか ボンボンスが ボンオンス 鳥がちゃずおしょ、カーチャンス 鳥がちゃずた ボンボンス 鳥がらかし ボントンス 鳥がらか ボントンス 場がら ボンボンス 場がら ボンボンス 場がら ボンボンス 場がら ボンス ボンス<	鈴かすてら グレープフルーツ 牛乳 りんご レモントースト キウイフルーツ 牛乳 バナナ 海苔せんべい りんご ほうじ茶 グレープフルーツ ちんすこう オレンジ 牛乳 りんご アスパラビスケット	た	 20.2 14.6 290 72.4 290 72.6 24.1 160 450 19.9 3.8 683 3.8 683 3.8 683 3.8 450 4	g g g g g g g g g g g g g g g g g g g
(火)11(水)12(木)13(金)14	鶏きみご豚かみご鶏もす~夕人もチのペパんのち汁んのしし縄ラレく一竜つじゃ しょせん あしし 縄ラレく しゅくしょせん きしい はいしい	ラダ がいも・油揚げ) うが焼き ・ラダ かめ・えのき) 味噌焼 ヘイヤの和え物 (数・三つ葉) は料理~ 、,,,の・プ	東粉、油食パン、米、三温糖、マヨネーズ、ひまわり油米、焼ふ、砂糖米、ラード、小麦粉、砂糖、油	揚げ、米みそ (淡色 辛かそ (淡色 本の 米みそ (※ と ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	振替休日 グレーツ、カンド・イは、焼きのかり、しょか、 かいまない かいまない かいがい かいがい かいまれ できない かいがい かい	 汁、しょうゆ かかん かつおしょう かつおしょう たまう たった たった たった だった だった たった <li< td=""><td>鈴かすてら グレープフルーツ 牛乳 りんご レモントースト キウイフルーツ 牛乳 バナナ 海苔せんべい りんご ほうじ茶 グレープフルーツ ちんすこう オレンシ 牛乳 りんご アスパラビスケット グレープフルーツ</td><td>た脂カエた脂カエた脂カエた脂カンボで、</td><td> 20.2 14.6 29.0 72.4 29.0 72.4 16.0 45.0 19.9 3.8 23.0 683 31.0 22.0 49.0 <l< td=""><td>g g g g g g g g g g g g g g g g g g g</td></l<></td></li<>	鈴かすてら グレープフルーツ 牛乳 りんご レモントースト キウイフルーツ 牛乳 バナナ 海苔せんべい りんご ほうじ茶 グレープフルーツ ちんすこう オレンシ 牛乳 りんご アスパラビスケット グレープフルーツ	た脂カエた脂カエた脂カエた脂カンボで、	 20.2 14.6 29.0 72.4 29.0 72.4 16.0 45.0 19.9 3.8 23.0 683 31.0 22.0 49.0 <l< td=""><td>g g g g g g g g g g g g g g g g g g g</td></l<>	g g g g g g g g g g g g g g g g g g g
(火) 11 (水) 12 (木) 13 (金) 14 (鶏きみご豚かみご鶏もす~夕人もチ温肉ゅ~1 んのち汁んのしし縄ラしく一菜もしいしょり	ラダ がいも・油揚げ) うが焼き ・ラダ かめ・えのき) 味噌焼 ヘイヤの和え物 (数・三つ葉) は料理~ 、,,,の・プ	東粉、油食パン、米、三温糖、マヨネーズ、ひまわり油米、焼ふ、砂糖米、ラード、小麦粉、砂糖、油	揚げ、米みそ (淡色 辛かそ (淡色 本の 米みそ (※ と ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	振替休日 グレーツ、かい、かい、がいい、かい、がいい、かい、がいい、かいのかい。 をもった。 かい、かい、かい、かい、かい、かい、かい、かい、かい、かい、かい、かい、かい、か	 汁、しょうゆ かかん かつおしょう かつおしょう たまう たった たった たった だった だった だった だった だった たった カケー たった カケー カケー カシック カケー カウト <l< td=""><td>鈴かすてら グレープフルーツ 牛乳 りんご レモントースト キウイフルーツ 牛乳 バナナ 海苔せんべい りんご ほうじ茶 グレープフルーツ ちんすこう オレンジ 牛乳 りんご アスパラビスケット</td><td>た</td><td> 20.2 14.6 29.0 72.4 29.0 72.4 16.0 45.0 19.9 3.8 23.0 683 31.0 22.0 49.0 <l< td=""><td>g g g g g g g g g g g g g g g g g g g</td></l<></td></l<>	鈴かすてら グレープフルーツ 牛乳 りんご レモントースト キウイフルーツ 牛乳 バナナ 海苔せんべい りんご ほうじ茶 グレープフルーツ ちんすこう オレンジ 牛乳 りんご アスパラビスケット	た	 20.2 14.6 29.0 72.4 29.0 72.4 16.0 45.0 19.9 3.8 23.0 683 31.0 22.0 49.0 <l< td=""><td>g g g g g g g g g g g g g g g g g g g</td></l<>	g g g g g g g g g g g g g g g g g g g
(火) 11 (水) 12 (木) 13 (金) 14 (土)	鶏きみご豚かみご鶏もす~夕人もチ温コ肉ゃそは肉ぼそは肉やま沖コ参ずャ野ーのベナんのち汁んのしし縄ラしく一菜ン竜つじ しゃく ねモ汁のイクスハース	ラダ がいも・油揚げ) うが焼き ・ラダ かめ・えのき) 味噌焼 ヘイヤの和え物 (数・三つ葉) は料理~ 、,,,の・プ	乗粉、油食パン、米、三温糖、マヨネーズ、ひまわり油米、焼ふ、砂糖、 ラード、小麦粉、砂糖、油米、ひまわり油	揚げ、米みそ (淡色 辛かそ (淡色 本の 米みそ (振替休日 グレーツ、カンボーツ、カンボーツ、ガーーツ、カンボーツ、カンボーツ、カンボーツ、カンボーツ、カンボーツ、カンボージをきるのうかが、カンボーンが、カンボーが、カンボーンが、カンボーが、カンボーンが、カンボーンが、カンボーンが、カンボーンが、カンボーが、カンが、カンボーが、カンボーが、カンボーが、カンボーが、カンが、カンボーが、カンボーが、カンボーが、カンボーが、カンが、カンボーが、カンが、カンが、カンボーが、カンボーが、カンが、カンが、カンが、カンが、カンが、カンが、カンが、カンが、カンが、カン	 汁、しょうゆ、みりん かつお・ようを ・ようを ・ようしょ かつおしり、 ・ようした からだし、 ・たったし、 ・たったいでは、 ・たったったいでは、 ・たったったったったったったったった。 ・たったったったったったったったったったったったったったったったったったった	鈴かすてら グレープフルーツ 牛乳 りんご レモントースト キウィフルーツ 牛乳 パナナ 海苔せんべい りんご ほうじ茶 グレープフルーツ ちんすこう オレシ 牛乳 りんご アスパラビスケット グレープフルーツ	た脂カエた脂カエた脂カエた脂カエた脂カルネんは、シルは、シルは、シルは、シルは、シルは、シルは、シーのは、シーのは、シーののは、シーのののののののののののののののののののの	 5 20.2 6 20.2 7 4.6 7 24.1 7 25.2 7 26.2 7 27.2 7 27.2	g g g g g g g g g g g g g g g g g g g
(火) 11 (水) 12 (木) 13 (金) 14 (土) 16	鶏きみご豚かみご鶏もす~夕人もチ温コーで肉ゃそは肉ぼそは肉やま沖コ参ずャ野ーはのが、ししいののが、おのち汁んのしし縄ラレく一菜ンんはしゃりです。 はいしん しゅつしゅうしん	ラダ がいも・油揚げ) うが焼き ・ラダ・えのき) ・味噌焼 ・ベイヤ・三つ ・ベイヤ・ション ・ボール・ファイ・プ	 乗粉、油 食パン、米、三温 糖、マヨネーズ、ひまわり油 米、焼ぶ、砂糖 粉、砂糖、油 米、ひまわり油 	### ### ### ### ### ### ### ### ### ##	振替休日 グレーツ、カーツ、カーツ、カーツ、カーツ、カーツ、カーツ、カーツ、カーツ、カーツ、カ	 汁、しょうゆ、みのかけ、 かつおしょうのでは、 かつおしなりです。 おいったしのでは、 かかしつおいまでは、 だっているが、 だっているが、 だったいのでは、 だったいのでは、 かいしますが、 かいますが、 かいますが、<td>鈴かすてら グレープフルーツ 牛乳 りんご レモントースト キウィフルーツ 牛乳 バナナ 海苔せんべい りんご ほうじ茶 グレープフルーツ ちんすこう オレンジ 牛乳 ワスパラビスケット グレープフルーツ ちんプアスパラビスケット グレープフルーツ キ乳</td><td>た脂カエた脂カエた脂カエた脂カエた脂カルズのリンドで、カンボー・シー・シー・シー・シー・シー・シー・シー・シー・シー・シー・シー・シー・シー</td><td> 5 20.2 6 20.2 7 4.6 7 24.1 7 25.2 7 26.2 7 27.2 7 27.2</td><td>g g g g g g g g g g g g g g g g g g g</td>	鈴かすてら グレープフルーツ 牛乳 りんご レモントースト キウィフルーツ 牛乳 バナナ 海苔せんべい りんご ほうじ茶 グレープフルーツ ちんすこう オレンジ 牛乳 ワスパラビスケット グレープフルーツ ちんプアスパラビスケット グレープフルーツ キ乳	た脂カエた脂カエた脂カエた脂カエた脂カルズのリンドで、カンボー・シー・シー・シー・シー・シー・シー・シー・シー・シー・シー・シー・シー・シー	 5 20.2 6 20.2 7 4.6 7 24.1 7 25.2 7 26.2 7 27.2 7 27.2	g g g g g g g g g g g g g g g g g g g
(火)11(水)12(木)13(金)14(土)	鶏きみご豚かみご鶏もす~夕人もチ温コーで鶏肉ゃそは肉ぼそは肉やま沖コ参ずャ野ー は肉のベールのち汁んのしし縄ラレく一菜ン んともつじょしか きロ (組スレーン へき)	ラダ がいも・油揚げ) うが焼き ・ラめ・えのき) ・味噌杯のつ葉 ・サンプ ・プ	 東粉、油 食パン、米、三温 糖、マヨネーズ、ひまわり油 米、焼ふ、砂糖 米、カラード、小麦粉、砂糖、油 米、ひまわり油 米、小麦粉、砂糖、 	### ### ### ### ### ### ### ### ### ##	振替休日 グレーツ、カンボーツ、カンボール・カンド・マラック・カンド・マラック・カンド・カンド・カンド・カンド・カンド・カンド・カンド・カンド・カンド・カンド	 汁、しょうゆ、みのかけ、 かつおしょうのでは、 かつおしなりです。 おいったしのでは、 かかしつおいまでは、 だっているが、 だっているが、 だったいのでは、 だったいのでは、 かいしますが、 かいますが、 かいますが、<td>鈴かすてら グレープフルーツ 牛乳 りんご レモントースト キウィフルーツ 牛乳 バナナ 海苔せんべい りんご ほうじ茶 グレープフルーツ ちんすこう オレンジ 牛乳 りんご アスパラビスケット グレープフルーツ ちん サブレープフルーツ サブレープフルーツ</td><td>た脂カエた脂カエた脂カエた脂カエた脂カンボのリンドで、カーボーのボーのボーのボーのボーのボーのボーのボーのボーのボーのボーのでは、カーがでは、カーがでは、</td><td> 20.2 14.6 29.0 72.4 16.0 19.9 3.8 19.9 3.8 3.8 3.8 3.8 4.0 </td><td>g g g g g g g g g g g g g g g g g g g</td>	鈴かすてら グレープフルーツ 牛乳 りんご レモントースト キウィフルーツ 牛乳 バナナ 海苔せんべい りんご ほうじ茶 グレープフルーツ ちんすこう オレンジ 牛乳 りんご アスパラビスケット グレープフルーツ ちん サブレープフルーツ サブレープフルーツ	た脂カエた脂カエた脂カエた脂カエた脂カンボのリンドで、カーボーのボーのボーのボーのボーのボーのボーのボーのボーのボーのボーのでは、カーがでは、カーがでは、	 20.2 14.6 29.0 72.4 16.0 19.9 3.8 19.9 3.8 3.8 3.8 3.8 4.0 	g g g g g g g g g g g g g g g g g g g
(火)11(水)12(木)13(金)14(土) 16(月	鶏きみご豚かみご鶏もす~夕人もチ温コーご鶏キ肉ゃそは肉ぼそは肉やま沖コ参ずャ野ー は肉ャでのが、んのち汁んのしし縄ラしく一菜ン んとべんしい しょせい きロータフレーシー ほりんしん	ラダ がいも・油揚げ) うが焼き ・ラダ・えのき) ・味噌焼 ・ベイヤ・三つ ・ベイヤ・ション ・ボール・ファイ・プ	 乗粉、油 食パン、米、三温 糖、マヨネーズ、ひまわり油 米、焼ぶ、砂糖 粉、砂糖、油 米、ひまわり油 	揚げ	振替休日 グレーツ、かいかりによっている。 かいがい はいかい はいかい はいかい かいがい かいがい かいがい かいがい	 汁、しょうゆ、みのかけ、 かつおしょうのでは、 かつおしなりです。 おいったしのでは、 かかしつおいまでは、 だっているが、 だっているが、 だったいのでは、 だったいのでは、 かいしますが、 かいますが、 かいますが、<td>鈴かすてら グレープフルーツ 牛乳 りんご レモントースト キウィフルーツ 牛乳 バナナ 海苔せんべい りんご ほうじ茶 グレープフルーツ ちんすこう オレンジ 牛乳 ワスパラビスケット グレープフルーツ ちんプアスパラビスケット グレープフルーツ キ乳</td><td>た脂カエた脂カエた脂カエた脂カエた脂カンボのリンドで、カーボーのボーのボーのボーのボーのボーのボーのボーのボーのボーのボーのでは、カーがでは、カーがでは、</td><td> 20.2 14.6 29.0 72.4 14.1 29.0 72.4 16.0 19.9 3.8 19.9 3.8 683 3.8 683 3.8 683 3.8 683 3.8 490 <</td><td>g g g g g g g g g g g g g g g g g g g</td>	鈴かすてら グレープフルーツ 牛乳 りんご レモントースト キウィフルーツ 牛乳 バナナ 海苔せんべい りんご ほうじ茶 グレープフルーツ ちんすこう オレンジ 牛乳 ワスパラビスケット グレープフルーツ ちんプアスパラビスケット グレープフルーツ キ乳	た脂カエた脂カエた脂カエた脂カエた脂カンボのリンドで、カーボーのボーのボーのボーのボーのボーのボーのボーのボーのボーのボーのでは、カーがでは、カーがでは、	 20.2 14.6 29.0 72.4 14.1 29.0 72.4 16.0 19.9 3.8 19.9 3.8 683 3.8 683 3.8 683 3.8 683 3.8 490 <	g g g g g g g g g g g g g g g g g g g

B		**	料名(昼食・	つ時おめつ)		1.2才朝おやつ			
]/曜	献 立 名		血や肉や骨になるもの		調味料	午後おやつ	栄	養	価
_	ドライカレー	米、砂糖、ひまわり	牛乳、豚ひき肉、生	たまねぎ、みかん果	鳥がらだし汁、コ	りんご	エネルギー	- 597	kcal
_	トマト	油	クリーム(乳脂肪)	汁、キウイ、トマ ト、アスパラ、にん	ンソメ、カレール ウ	みかんゼリー	たんぱく質	20.9	g
火	アスパラスープ			じん、干しぶどう、 寒天		キウイフルーツ	脂 貿	18.5	g
_						牛乳	カルシウム	164	mg
18	ごはん	米、黒ごま、ひまわ		りんご、オクラ、も		グレープフルーツ	エネルギー	- 439	kcal
_	かじきの照り焼き	り油、砂糖	そ(淡色辛みそ)、	やし、にんじん、ひ じき、干ししいたけ	しょうゆ、本みり	ごませんべい	たんぱく質	24.0	g
水	ひじきの炒り煮		米みそ (赤色辛み そ)		h	りんご	脂 質	7.3	g
_	みそ汁 (もやし)					ほうじ茶	カルシウム	146	mg
19	フランスパン	米、フランスパン、 三温糖、ひまわり油	牛乳、豚肉(もも)	グレープフルーツ、 ブロッコリー、たま	鳥がらだし汁、ケ チャップ、コンソ	バナナ	エネルギー	- 596	kcal
	ポークチャップ			ねぎ、トマト、マッ シュルーム、ピーマ	メ、中濃ソース、	キャロットピラフ	たんぱく質	27.2	g
木	ブロッコリーサラダ			ン、にんじん、パセ	R.m.	グレープフルーツ	脂 質	13.4	g
\smile	コンソメスープ			IJ		牛乳	カルシウム	163	mg
	とうもろこし御飯	米、三温糖、ひまわり油、片栗粉	牛乳、さけ、米みそ (淡色辛みそ)、米	豆、とうもろこし、	かつお・昆布だし 汁、酢、しょう	りんご	エネルギー		
	鮭の南蛮漬け		みそ(赤色辛みそ)		ゆ、本みりん、食 塩、塩(並塩)	枝豆	たんぱく質		_
金	夏野菜みそ汁			す、オクラ、みょう が、生姜		パイナップル	脂質	13.4	g
$\overline{}$		\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\			かつむ ロナゼ	ほうじ茶	カルシウム		
21	ごはん			ピーマン、なめこ、	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本	グレープフルーツ	エネルギー		
_	鶏肉のくわ焼き	トニング	腐、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤	しょうが	みりん、食塩、塩 (並塩)	プリッツ	たんぱく質		_
土	もやしとピーマンの炒め物		色辛みそ)		\ <u></u>	バナナ	脂質	14.3	g
~	みそ汁(豆腐・なめこ)					牛乳	カルシウム	147	mg
		\/	上河 前十十九 (中	日曜日	100 t) Et t'i		T		
	ごはん	米、ごま、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、クリーム	スナップえんどう、	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ	りんご	エネルギー	- 619	kcal
	蒸し鶏のごまだれがけ		チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ			カナッペ	たんぱく質	22.1	g
月	みそ汁(ほうれん草・ねぎ)		(赤色辛みそ)	ごジャム、ねぎ、生 姜		オレンジ	脂 質	23.6	g
\smile		N. 7.1. W.				牛乳	カルシウム	248	mg
24	ごはん	米、砂糖		きゅうり、こまつ	かつお・昆布だし 汁、昆布だし汁、	バナナ	エネルギー	496	kcal
	カレイの煮つけ		米みそ (赤色辛み そ)	な、にんじん、キャ ベツ、もずく、しょ	酢、しょうゆ、食 塩		たんぱく質		_
火	きゅうりともずくの酢の物			うが		グレープフルーツ		10.2	_
$\overline{}$	みそ汁(きゃべつ)	소パン , ル 一海	4	+ / =- ++	101 B+#1	牛乳	カルシウム		
25	ごはん		脂身付)、米みそ		汁、しょうゆ	りんご	エネルギー		kcal
<u> </u>	豚肉のしょうが焼き	まわり油	(淡色辛みそ)、バター、米みそ(赤色			レモントースト	たんぱく質		g
水	かぼちゃサラダ		辛みそ)	うが		キウイフルーツ		27.5	_
$\overline{}$	みそ汁(わかめ・えのき)	米、焼ふ、砂糖	鶏もも肉、米みそ	いんご レスキヌー	かつお・日本だり	牛乳	カルシウム		
	ごはん	木、焼い、砂糖	類もも内、木みで (淡色辛みそ)		汗、しょつゆ、み		エネルギー		
	鶏肉のねぎ味噌焼			イヤ、オクラ、みつ ば、ねぎ、しょう	りん、塩(並塩)	海苔せんべい	たんぱく質		_
木	もやしモロヘイヤの和え物			が、焼きのり		りんご		3.8	_
<u> </u>	すまし汁(麩・三つ葉)	マカロニ・スパゲ	牛乳、ベーコン、	ホールトマト缶詰、	鳥がらだし汁、コ	ほうじ茶	カルシウム		
27	なすとベーコンのトマトスパゲティー	ティー、小麦粉、砂	卵、バター	たまねぎ、キウイ、	ンソメ、食塩、塩	オレンジ	エネルギー		
<u>^</u>	グリル野菜	糖、ひまわり油		なす、とうもろこ し、ズッキーニ、赤	(並塩)	バウムクーヘン	たんぱく質		_
金	オニオンスープ			ピーマン、にんにく		キウイフルーツ		22.3	
0.7	T. 112:	米、ひまわり油	牛乳、焼き豚	グレープフルーツ、	鳥がらだし汁、	牛乳 (2.4.1)	カルシウム		
28	チャーハン	一人 しなわり油	THE MICH	かぼちゃ、ねぎ、グ	しょうゆ、コンソ	りんご	エネルギー		
·	温野菜			リーンアスパラガ ス、にんじん、コー	×	アスパラビスケット	たんぱく質		_
土	コーンスープ			ン缶、ピーマン		グレープフルーツ		11.2	_
						牛乳	カルシウム	222	mg
20	_"I+	米、小麦粉、じゃが	牛乳、鶏もも肉、油	パナナ、キャベツ、	かつお・昆布だし	オレンジ	ナラルギ	400	la= -1
	ごはん		揚げ、米みそ(淡色		汁、しょうゆ、み りん、食塩		エネルギー		
	鶏肉の竜田揚げ	ング、ココナッツパ		-5. O& 510°	シ/0、民塩	サブレ バナナ	たんぱく質		_
	きゃべつサラダ	ウダー						10.4	_
_	みそ汁(じゃがいも・油揚げ)	米、砂糖、ひまわり	牛乳、豚ひき肉、牛	たまねぎ、みかん果	鳥がらだし汁、コ	<u>牛乳</u> りんご	カルシウム		
31	ドライカレー	油			ンソメ、カレール		エネルギー		
\.	トマト			ラ、にんじん、干し		みかんゼリー	たんぱく質		_
"	アスパラスープ			ぶどう、寒天		キウイフルーツ		18.5	_
\subseteq						牛乳	カルシウム	164	mg