

乳幼児献立表

日 曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				朝おやつ 午後おやつ	栄養価			
		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		乳児 幼児			
01 金	こどもの日 ご飯 すまし汁(花麩・里芋) 鯉のぼりハンバーグ はりはりしらすサラダ	米、いちごジャム、春巻きの皮、さといも、片栗粉、砂糖、花麩、小麦粉	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、豆腐、しらす干し、チーズ	たまねぎ、だいこん葉、人参、きゅうり、切干大根、グリーンピース	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 かぶとパイ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	455 20.1 14.7 1.3	501 22.1 15.2 1.5	kcal g g g
02 土	ご飯 鶏肉のレモンしょうゆ焼き 小松菜の炒めもの 春雨スープ(コーン・しいたけ)	米、ホットケーキミックス、油、砂糖、はるさめ、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、無調整豆乳、きなこ	バナナ、こまつな、人参、もやし、コーン、レモン果汁、干しいたけ	しょうゆ、みりん、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 豆乳バナナケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	464 17.9 16.2 1.1	531 19.8 17.3 1.3	kcal g g g
07 木	ご飯 たらの香味焼き じゃがいものカレー和え すまし汁(高野豆腐・人参)	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、バター、いちごジャム	牛乳、たら、凍り豆腐	コーン、人参、たまねぎ、長ねぎ、こねぎ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが、塩、おろしにんにく、カレー粉	牛乳 牛乳 いちごサブレ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	472 17.2 14.7 1.2	542 18.9 15.3 1.4	kcal g g g
08 金	和風スパゲティ(バター醤油) 豆腐と豆苗のサラダ 野菜スープ(玉ねぎ・人参) みかん缶・パイナップル	スパゲティ、米、ごま油、バター、白いりごま、砂糖	牛乳、豆腐、ツナ缶、豚ひき肉、かつお節	みかん缶、パイナップル、豆苗、人参、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、みずな、わかめ、あおのり、刻みのみり	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、コンソメ、中華だしの素、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 たこ焼き風おにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	448 17.9 14.6 1.2	518 19.8 16.0 1.5	kcal g g g
09 土	三色鶏そぼろ丼 里芋と厚揚げの煮物 すまし汁(まいたけ・大根葉)	米、さといも、米粉、砂糖、油、白すりごま、ごま油	牛乳、鶏ももひき肉、生揚げ、無調整豆乳、白みそ	ほうれんそう、人参、まいたけ、だいこん葉、いんげん、わかめ	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、ベーキングパウダー、塩	牛乳 牛乳 米粉のプレーン蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	452 16.7 15.5 1.2	517 18.2 16.3 1.4	kcal g g g
11 月	ツナと人参の混ぜご飯 鶏のから揚げ キャベツと竹輪の和え物 塩麹汁(豆腐・油あげ)	米、ホットケーキミックス、小麦粉、塩麹、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも、豆腐、ちくわ、ツナ缶、油揚げ、かつお節	キャベツ、きゅうり、レーズン、人参、ひじき、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、おろししょうが、おろしにんにく、塩	牛乳 牛乳 レーズンスティックケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	471 19.6 14.2 1.3	540 21.9 14.8 1.6	kcal g g g
12 火	カレーうどん ポークシュウマイ ほうれん草とえのきの和え物 ヨーグルト(黄桃缶)	うどん、ポークシュウマイ、米、砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、ヨーグルト、油揚げ、きなこ	ほうれんそう、たまねぎ、人参、黄桃缶、えのきたけ、こねぎ	だし汁、カレールー、しょうゆ、みりん、酢	牛乳 牛乳 きなこおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	452 17.0 15.3 1.7	521 18.9 16.3 2.0	kcal g g g
13 水	麦ご飯 さけのみそマヨ焼き 青菜の納豆和え みそ汁(大根葉・切干大根)	米、ホットケーキミックス、ノンエッグマヨネーズ、押麦、砂糖、油	牛乳、さけ、豆腐、納豆、白みそ、赤みそ	グレープフルーツ、こまつな、かぼちゃ、人参、だいこん葉、切干大根	だし汁、しょうゆ	牛乳 牛乳 かぼちゃドーナツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	440 20.2 15.1 1.3	502 22.6 15.8 1.5	kcal g g g
14 木	ご飯(いりこのふりかけ) ニラたまご焼き きのこのおかか和え 豆乳みそ汁(さつまいも・水菜)	米、さつまいも、ホットケーキミックス、ノンエッグマヨネーズ、片栗粉、油、白いりごま、砂糖	牛乳、無調整豆乳、卵、豚ひき肉、ハム、ピザ用チーズ、赤みそ、白みそ、いわし、かつお節	たまねぎ、みずな、いんげん、人参、にら、えのきたけ、パプリカ、しめじ	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、塩	牛乳 牛乳 ハムとチーズのケーキサレ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	457 20.0 15.9 1.6	522 22.3 16.9 1.9	kcal g g g
15 金	食パン 鶏肉のマーマレード煮 キャベツとツナのサラダ ミルクスープ(じゃがいも・玉ねぎ)	食パン、米、じゃがいも、マーマレードジャム、砂糖、白いりごま、油	牛乳、鶏もも肉、ツナ缶、凍り豆腐、脱脂粉乳	キャベツ、白桃缶、たまねぎ、コーン、人参、こねぎ	酒、しょうゆ、酢、みりん、コンソメ、塩、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳 牛乳 高野豆腐そぼろおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	467 22.3 14.3 1.6	535 25.3 14.8 1.9	kcal g g g
16 土	ご飯 鶏肉のレモンしょうゆ焼き 小松菜の炒めもの 春雨スープ(コーン・しいたけ)	米、ホットケーキミックス、油、砂糖、はるさめ、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、無調整豆乳、きなこ	バナナ、こまつな、人参、もやし、コーン、レモン果汁、干しいたけ	しょうゆ、みりん、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 豆乳バナナケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	464 17.9 16.2 1.1	531 19.8 17.3 1.3	kcal g g g
18 月	ご飯 鶏肉の甘辛焼き チンゲンサイのしらす和え 野菜スープ(もやし・コーン)	米、小麦粉、バター、砂糖	牛乳、鶏もも肉、しらす干し、脱脂粉乳	メロン、チンゲンサイ、人参、たまねぎ、もやし、コーン、ごぼう、レモン	だし汁、しょうゆ、コンソメ、みりん、ベーキングパウダー、塩	牛乳 牛乳 レモンクッキー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	444 17.5 15.1 1.3	506 19.2 15.8 1.5	kcal g g mg
19 火	おたのしみ給食 ご飯 みそ汁(ねぎ・大根葉) レバーのヤンニョムソース 切干大根とささみの和え物	米、さつまいも、砂糖、油、白いりごま	牛乳、無調整豆乳、豚レバー、鶏ささみ、赤みそ、白みそ、脱脂粉乳、ゼラチン	切干大根、長ねぎ、だいこん葉、人参、きゅうり	だし汁、しょうゆ、ケチャップ、みりん、コショウ、おろしにんにく	牛乳 牛乳 さつまいも豆乳プリン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	450 21.2 9.9 1.4	514 23.9 9.3 1.7	kcal g g g
20 水	郷土料理 北海道 ご飯 すまし汁(麩・いんげん) 鮭のちゃんちゃん焼き らーめんサラダ	じゃがいも、米、中華麺(卵無し)、片栗粉、砂糖、麩、ノンエッグマヨネーズ、バター、油、ごま油、白すりごま	牛乳、さけ、ハム、赤みそ、白みそ	人参、きゅうり、キャベツ、いんげん、しめじ、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、塩	牛乳 牛乳 いもち	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	436 19.0 12.2 1.7	503 21.5 12.6 2.0	kcal g g g
21 木	和風スパゲティ(バター醤油) 豆腐と豆苗のサラダ 野菜スープ(玉ねぎ・人参) みかん缶・パイナップル	スパゲティ、米、ごま油、バター、白いりごま、砂糖	牛乳、豆腐、ツナ缶、豚ひき肉、かつお節	みかん缶、パイナップル、豆苗、人参、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、みずな、わかめ、あおのり、刻みのみり	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、コンソメ、おろしにんにく、中華だしの素、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 たこ焼き風おにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	448 17.9 14.6 1.2	518 19.8 16.0 1.5	kcal g g g

※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試して下さい。

※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。

※ハム・ウィンナー・ベーコン・カレールー・クリームシチュールー・ハヤシブレイクはアレルギーフリーの物を使用。

※食パン・さつまいも・ちくわは卵不使用の物を使用。

※ホットケーキミックス粉は卵・乳製品不使用の物を使用



乳幼児献立表

日 / 曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				朝おやつ 午後おやつ	栄養価			
		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		乳児 幼児			
22 — 金 —	ご飯 — たら香焼 — じゃがいものカレー和え — すまし汁(高野豆腐・人参)	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、バター、いちごジャム	乳酸菌飲料、たら、凍り豆腐	コーン、人参、たまねぎ、長ねぎ、こねぎ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが、塩、おろしにんにく、カレー粉	牛乳 鉄葉さん いちごサブレ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	493 15.8 11.6 1.1	537 16.1 10.7 1.3	kcal g g g
23 — 土 —	三色鶏そぼろ丼 — 里芋と厚揚げの煮物 — すまし汁(まいたけ・大根葉)	米、さといも、米粉、砂糖、油、白すりごま、ごま油	牛乳、鶏ももひき肉、生揚げ、無調整豆乳、白みそ	ほうれんそう、人参、まいたけ、だいこん葉、いんげん、わかめ	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、ベーキングパウダー、塩	牛乳 牛乳 米粉のプレーン蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	452 16.7 15.5 1.2	517 18.2 16.3 1.4	kcal g g g
25 — 月 —	ツナと人参の混ぜご飯 — 鶏のから揚げ — キャベツと竹輪の和え物 — 塩麹汁(豆腐・油あげ)	米、ホットケーキミックス、小麦粉、塩麹、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも、豆腐、ちくわ、ツナ缶、油揚げ、かつお節	キャベツ、きゅうり、レズン、人参、ひじき、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、おろししょうが、おろしにんにく、塩	牛乳 牛乳 レーズンスティックケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	471 19.6 14.2 1.3	540 21.9 14.8 1.6	kcal g g g
26 — 火 —	カレーうどん — ポークシュウマイ — ほうれん草とえのきの和え物 — ヨーグルト(黄桃缶)	うどん、ポークシュウマイ、米、砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、ヨーグルト、油揚げ、きなこ	ほうれんそう、たまねぎ、人参、黄桃缶、えのきたけ、こねぎ	だし汁、カレールー、しょうゆ、みりん、酢	牛乳 牛乳 きなこおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	452 17.0 15.3 1.7	521 18.9 16.3 2.0	kcal g g g
27 — 水 —	麦ご飯 — さけのみそマヨ焼き — 青菜の納豆和え — みそ汁(大根葉・切干大根)	米、ホットケーキミックス、ノンエッグマヨネーズ、押麦、砂糖、油	牛乳、さけ、豆腐、納豆、白みそ、赤みそ	グレープフルーツ、こまつな、かぼちゃ、人参、だいこん葉、切干大根	だし汁、しょうゆ	牛乳 牛乳 かぼちゃドーナツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	440 20.2 15.1 1.3	502 22.6 15.8 1.5	kcal g g g
28 — 木 —	ご飯(いりこのふりかけ) — ニラたまご焼き — きこのおかか和え — 豆乳みそ汁(さつまいも・水菜)	米、さつまいも、ホットケーキミックス、ノンエッグマヨネーズ、片栗粉、油、白すりごま、砂糖	牛乳、無調整豆乳、卵、豚ひき肉、ハム、ピザ用チーズ、赤みそ、白みそ、いわし、かつお節	たまねぎ、みずな、いんげん、人参、にら、えのきたけ、パプリカ、しめじ	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、塩	牛乳 牛乳 ハムとチーズのケーキサレ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	457 20.0 15.9 1.6	522 22.3 16.9 1.9	kcal g g g
29 — 金 —	食パン — 鶏肉のマーマレード煮 — キャベツとツナのサラダ — ミルクスープ(じゃがいも・玉ねぎ)	食パン、米、じゃがいも、マーマレードジャム、砂糖、白すりごま、油	牛乳、鶏もも肉、ツナ缶、凍り豆腐、脱脂粉乳	キャベツ、白桃缶、たまねぎ、コーン、人参、こねぎ	酒、しょうゆ、酢、みりん、コンソメ、塩、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳 牛乳 高野豆腐そぼろおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	467 22.3 14.3 1.6	535 25.3 14.8 1.9	kcal g g g
30 — 土 —	ご飯 — 鶏肉のレモンしょうゆ焼き — 小松菜の炒めもの — 春雨スープ(コーン・しいたけ)	米、ホットケーキミックス、油、砂糖、はるさめ、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、無調整豆乳、きなこ	バナナ、こまつな、人参、もやし、コーン、レモン果汁、干しいたけ	しょうゆ、みりん、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 豆乳バナナケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	464 17.9 16.2 1.1	531 19.8 17.3 1.3	kcal g g g
平均 栄 養 価							エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	457 18.8 14.7 1.3	522 20.8 15.3 1.6	kcal g g g

※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試して下さい。

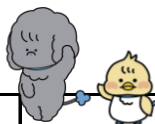
※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。

※ハム・ウィンナー・ベーコン・カレールー・クリームシチュールー・ハヤシブレイクはアレルギーフリーの物を使用。

※食パン・さつまいも・ちくわは卵不使用の物を使用。

※ホットケーキミックス粉は卵・乳製品不使用の物を使用





日 曜	献立名	材料名(昼食)				栄養価
		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	
01	(離)全粥80g ー 鶏肉と玉ねぎの煮物 金 きゅうりとしらすのだし煮 ー すまし汁(人参)	米	鶏ささみ(ひき肉)、しらす干し	きゅうり、人参、たまねぎ	だし汁、しょうゆ	エネルギー 66 kcal たんぱく質 6.1 g 脂質 0.4 g 食塩 0.5 g
02	(離)全粥80g ー 鶏ささみと小松菜の煮物 土 人参のだししょうゆ煮 ー 野菜スープ(小松菜)	米	鶏ささみ(ひき肉)	人参、こまつな	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 61 kcal たんぱく質 4.9 g 脂質 0.3 g 食塩 0.3 g
07	(離)全粥80g ー たらの野菜煮 木 じゃがいものだし和え ー すまし汁(人参・高野豆腐)	じゃがいも、米	たら、凍り豆腐	たまねぎ、人参	だし汁、しょうゆ	エネルギー 65 kcal たんぱく質 4.3 g 脂質 0.4 g 食塩 0.3 g
08	肉野菜うどん(鶏肉) ー 豆腐とツナのだし和え 金 きゅうり煮 ー	うどん	鶏ささみ(ひき肉)、豆腐、ツナ缶(水煮)	きゅうり、人参、たまねぎ	だし汁、しょうゆ	エネルギー 81 kcal たんぱく質 6.7 g 脂質 0.8 g 食塩 0.9 g
09	(離)全粥80g ー 鶏肉と野菜のみそ煮 土 ほうれん草のお浸し ー すまし汁(いんげん)	米	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	ほうれんそう、人参、いんげん	だし汁、しょうゆ	エネルギー 61 kcal たんぱく質 5.2 g 脂質 0.3 g 食塩 0.3 g
11	(離)全粥80g ー 鶏肉と人参のしょうゆ煮 月 キャベツときゅうりの和え物 ー すまし汁(豆腐)	米	鶏ささみ(ひき肉)、豆腐	キャベツ、人参、きゅうり	だし汁、しょうゆ	エネルギー 65 kcal たんぱく質 5.4 g 脂質 0.7 g 食塩 0.3 g
12	野菜うどん ー ほうれん草のお浸し 火 たまねぎのだし煮 ー	うどん	鶏ささみ(ひき肉)	ほうれんそう、たまねぎ、人参	だし汁、しょうゆ	エネルギー 76 kcal たんぱく質 5.7 g 脂質 0.4 g 食塩 0.9 g
13	(離)全粥80g ー さけのみそ煮 水 小松菜と人参のお浸し ー みそ汁(かぼちゃ)	米	さけ、白みそ	こまつな、かぼちゃ、人参	だし汁、しょうゆ	エネルギー 69 kcal たんぱく質 4.8 g 脂質 0.9 g 食塩 0.4 g
14	(離)全粥80g ー 鶏ひき肉と野菜の煮物 木 人参のだし煮 ー 豆乳みそ汁(さつまいも)	さつまいも、米、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、無調整豆乳、白みそ	人参、たまねぎ	だし汁、しょうゆ	エネルギー 85 kcal たんぱく質 5.6 g 脂質 0.7 g 食塩 0.4 g
15	パンかゆ ー 鶏じゃが 金 キャベツとツナのサラダ ー 野菜スープ(玉ねぎ・人参)	食パン、じゃがいも	鶏ささみ(ひき肉)、ツナ缶(水煮)	キャベツ、人参、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 94 kcal たんぱく質 7.1 g 脂質 1.3 g 食塩 0.6 g
16	(離)全粥80g ー 鶏ささみと小松菜の煮物 土 人参のだししょうゆ煮 ー 野菜スープ(小松菜)	米	鶏ささみ(ひき肉)	人参、こまつな	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 61 kcal たんぱく質 4.9 g 脂質 0.3 g 食塩 0.3 g
18	(離)全粥80g ー 鶏肉のしょうゆ煮 月 人参のしらす和え ー 野菜スープ(たまねぎ)	米	鶏ささみ(ひき肉)、しらす干し	人参、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 64 kcal たんぱく質 5.7 g 脂質 0.3 g 食塩 0.4 mg
19	(離)全粥80g ー 鶏レバーのしょうゆ煮 火 きゅうりと人参の和え物 ー すまし汁(麩)	米、麩	鶏レバー	人参、きゅうり	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 60 kcal たんぱく質 4.1 g 脂質 0.6 g 食塩 0.4 g
20	(離)全粥80g ー 鮭と野菜の味噌煮 水 きゅうりのお浸し ー すまし汁(いんげん・麩)	米、麩	さけ、白みそ	きゅうり、キャベツ、人参、いんげん	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 66 kcal たんぱく質 4.9 g 脂質 0.8 g 食塩 0.3 g
21	肉野菜うどん(鶏肉) ー 豆腐とツナのだし和え 木 きゅうり煮 ー	うどん	鶏ささみ(ひき肉)、豆腐、ツナ缶(水煮)	きゅうり、人参、たまねぎ	だし汁、しょうゆ	エネルギー 81 kcal たんぱく質 6.7 g 脂質 0.8 g 食塩 0.9 g

※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試して下さい。

※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。





日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食)				栄養価
		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	
22 （ 金 ）	(離)全粥80g ～ たらの野菜煮 ～ じゃがいものだし和え ～ すまし汁(人参・高野豆腐)	じゃがいも、米	たら、凍り豆腐	たまねぎ、人参	だし汁、しょうゆ	エネルギー 65 kcal たんぱく質 4.3 g 脂質 0.4 g 食塩 0.3 g
23 （ 土 ）	(離)全粥80g ～ 鶏肉と野菜のみそ煮 ～ ほうれん草のお浸し ～ すまし汁(いんげん)	米	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	ほうれん草、人参、いんげん	だし汁、しょうゆ	エネルギー 61 kcal たんぱく質 5.2 g 脂質 0.3 g 食塩 0.3 g
25 （ 月 ）	(離)全粥80g ～ 鶏肉と人参のしょうゆ煮 ～ キャベツときゅうりの和え物 ～ すまし汁(豆腐)	米	鶏ささみ(ひき肉)、豆腐	キャベツ、人参、きゅうり	だし汁、しょうゆ	エネルギー 65 kcal たんぱく質 5.4 g 脂質 0.7 g 食塩 0.3 g
26 （ 火 ）	野菜うどん ～ ほうれん草のお浸し ～ たまねぎのだし煮	うどん	鶏ささみ(ひき肉)	ほうれん草、たまねぎ、人参	だし汁、しょうゆ	エネルギー 76 kcal たんぱく質 5.7 g 脂質 0.4 g 食塩 0.9 g
27 （ 水 ）	(離)全粥80g ～ さけのみそ煮 ～ 小松菜と人参のお浸し ～ みそ汁(かぼちゃ)	米	さけ、白みそ	こまつな、かぼちゃ、人参	だし汁、しょうゆ	エネルギー 69 kcal たんぱく質 4.8 g 脂質 0.9 g 食塩 0.4 g
28 （ 木 ）	(離)全粥80g ～ 鶏ひき肉と野菜の煮物 ～ 人参のだし煮 ～ 豆乳みそ汁(さつまいも)	さつまいも、米、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、無調整豆乳、白みそ	人参、たまねぎ	だし汁、しょうゆ	エネルギー 85 kcal たんぱく質 5.6 g 脂質 0.7 g 食塩 0.4 g
29 （ 金 ）	パンかゆ ～ 鶏じゃが ～ キャベツとツナのサラダ ～ 野菜スープ(玉ねぎ・人参)	食パン、じゃがいも	鶏ささみ(ひき肉)、ツナ缶(水煮)	キャベツ、人参、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 94 kcal たんぱく質 7.1 g 脂質 1.3 g 食塩 0.6 g
30 （ 土 ）	(離)全粥80g ～ 鶏ささみと小松菜の煮物 ～ 人参のだししょうゆ煮 ～ 野菜スープ(小松菜)	米	鶏ささみ(ひき肉)	人参、こまつな	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 61 kcal たんぱく質 4.9 g 脂質 0.3 g 食塩 0.3 g

※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試して下さい。

※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。

