



リト ム キ ツ ズ	昼 食	3色食品群			3色食品群以外の 使用食材			1～2歳児			3～5歳児		
		熱や力になるもの	血や肉や骨に なるもの	体の調子を 整えるもの	午後おやつ	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)
1	金	●そぼろひなちらし寿司 かぼちゃのとりみ煮 みそ汁(花ふ・万能ねぎ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・ソフトな塩せんべい バター・花ふ・砂糖 米粉・片栗粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・味噌 ・茹こ大豆缶	オレジン・かぼちゃ・キ ヌサヤ・グリーンピース ・コーン・れんこん・黄桃 缶・人参・万能ねぎ	ベーキングパウダー・み りん風調味料・酒・出し 汁・醤油・酢・水・精製 塩	牛乳 ソフトな塩せん べい 牛乳 ひな祭り☆桃と大豆の 米粉ケーキ	513 kcal たんぱく質 17.8g 脂質 14.2g 炭水化物 81.7g 塩分 1.3g	636 kcal たんぱく質 21.5g 脂質 16.6g 炭水化物 103.5g 塩分 1.5g	564 kcal たんぱく質 24.4g 脂質 22.5g 炭水化物 69.9g 塩分 1.1g	702 kcal たんぱく質 30.4g 脂質 27.8g 炭水化物 87.2g 塩分 1.4g	505 kcal たんぱく質 20.8g 脂質 16.2g 炭水化物 72.3g 塩分 1.2g	626 kcal たんぱく質 25.5g 脂質 19.2g 炭水化物 91.3g 塩分 1.5g
2	土	ツナカレー アンパンマンポテ ゼリー	ご飯・油・てん菜糖 じゃがいも・かぼちゃ	まぐろ水煮	人参・コーン・デーツ ・しょうが・セロリ	精製塩・野菜果実ベー スト	牛乳 小麦せんべい 小麦 せんべい クッキー	564 kcal たんぱく質 24.4g 脂質 22.5g 炭水化物 69.9g 塩分 1.1g	702 kcal たんぱく質 30.4g 脂質 27.8g 炭水化物 87.2g 塩分 1.4g	564 kcal たんぱく質 24.4g 脂質 22.5g 炭水化物 69.9g 塩分 1.1g	702 kcal たんぱく質 30.4g 脂質 27.8g 炭水化物 87.2g 塩分 1.4g	505 kcal たんぱく質 20.8g 脂質 16.2g 炭水化物 72.3g 塩分 1.2g	626 kcal たんぱく質 25.5g 脂質 19.2g 炭水化物 91.3g 塩分 1.5g
3	日	ご飯 豚肉と野菜のみそ炒め 白菜とコーンのわかめサラダ ずまし汁(大根・しめじ)	ごま油・ご飯・しらす わかめせんべい・砂 糖・小麦粉・油	牛乳・豚肉・味噌	グリーンピース・コーン・し めじ・ワカメ・玉ねぎ・人 参・大根・白菜	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・酢・水・精製 塩	牛乳 しらすわかめせんべい 牛乳 ミニそぼろチャーハン	505 kcal たんぱく質 20.8g 脂質 16.2g 炭水化物 72.3g 塩分 1.2g	626 kcal たんぱく質 25.5g 脂質 19.2g 炭水化物 91.3g 塩分 1.5g	505 kcal たんぱく質 20.8g 脂質 16.2g 炭水化物 72.3g 塩分 1.2g	626 kcal たんぱく質 25.5g 脂質 19.2g 炭水化物 91.3g 塩分 1.5g	505 kcal たんぱく質 20.8g 脂質 16.2g 炭水化物 72.3g 塩分 1.2g	626 kcal たんぱく質 25.5g 脂質 19.2g 炭水化物 91.3g 塩分 1.5g
4	月	チキンカレーライス トマトのツナ和え スープ(ほうれん草・長ねぎ) フルーツ(りんご)	ご飯・じゃが芋・ほうれ ん草と小松菜せんべ い・砂糖・油	ツナフレーク缶・牛 乳・鶏肉	トマト・パプリカ黄・ほう れん草・りんご・玉ねぎ 人参・長ねぎ	SBカレーの王子さま 顆粒・出し汁・醤油・水・精 製塩	牛乳 しらすわかめせんべい 牛乳 洋なし寒天 サクサクおふラスク	506 kcal たんぱく質 18.7g 脂質 18.5g 炭水化物 70.6g 塩分 1.8g	624 kcal たんぱく質 22.7g 脂質 22.4g 炭水化物 88.0g 塩分 2.3g	506 kcal たんぱく質 18.7g 脂質 18.5g 炭水化物 70.6g 塩分 1.8g	624 kcal たんぱく質 22.7g 脂質 22.4g 炭水化物 88.0g 塩分 2.3g	506 kcal たんぱく質 18.7g 脂質 18.5g 炭水化物 70.6g 塩分 1.8g	624 kcal たんぱく質 22.7g 脂質 22.4g 炭水化物 88.0g 塩分 2.3g
5	火	ご飯 豆腐と豚肉のうま煮 さつま芋のごまサラダ みそ汁(なす・なめこ)	ごま・ご飯・さつま芋 ・バター・わかめせんべ い・砂糖・焼ふ・油	きな粉・牛乳・豆腐 ・豚肉・味噌	きゅうり・なす・なめこ・寒 天・玉ねぎ・人参・水 菜・洋なし缶	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・酢・水・精製 塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 洋なし寒天 サクサクおふラスク	515 kcal たんぱく質 19.5g 脂質 18.3g 炭水化物 73.5g 塩分 0.9g	637 kcal たんぱく質 23.8g 脂質 22.0g 炭水化物 92.5g 塩分 1.1g	515 kcal たんぱく質 19.5g 脂質 18.3g 炭水化物 73.5g 塩分 0.9g	637 kcal たんぱく質 23.8g 脂質 22.0g 炭水化物 92.5g 塩分 1.1g	515 kcal たんぱく質 19.5g 脂質 18.3g 炭水化物 73.5g 塩分 0.9g	637 kcal たんぱく質 23.8g 脂質 22.0g 炭水化物 92.5g 塩分 1.1g
6	水	ツナピラフ 鶏肉のマカロニみそグラタン風 スープ(キャベツ・人参) フルーツ(バナナ)	ご飯・バター・パン粉 ・マカロニ・砂糖・小 豆・小麦粉	ツナフレーク缶・牛 乳・鶏肉・豆乳・味噌	かぼちゃ・キャベツ・グ リーンピース・玉ねぎ 人参・不知火(しらぬ い)	出し汁・醤油・水・精製 塩	牛乳 小麦せんべい 牛乳 かぼちゃ茶巾 フルーツ(不知火)	472 kcal たんぱく質 17.1g 脂質 13.3g 炭水化物 75.5g 塩分 1.0g	585 kcal たんぱく質 20.5g 脂質 15.4g 炭水化物 96.4g 塩分 1.2g	472 kcal たんぱく質 17.1g 脂質 13.3g 炭水化物 75.5g 塩分 1.0g	585 kcal たんぱく質 20.5g 脂質 15.4g 炭水化物 96.4g 塩分 1.2g	472 kcal たんぱく質 17.1g 脂質 13.3g 炭水化物 75.5g 塩分 1.0g	585 kcal たんぱく質 20.5g 脂質 15.4g 炭水化物 96.4g 塩分 1.2g
7	木	ご飯 鮭のごま焼き 大根のおかか煮 みそ汁(花ふ・ワカメ) フルーツ(オレンジ)	かぼちゃ&にんじん リング・ごま・ご飯・花 ふ・砂糖・片栗粉・油 ・食パン	花かつお・牛乳・鮭 味噌・油揚げ	オレンジ・ワカメ・小松 菜・人参・大根	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・精製塩・イ チゴジャム	牛乳 かぼちゃ&にんじん リング 牛乳 じゃムサンド	477 kcal たんぱく質 22.4g 脂質 15.5g 炭水化物 65.6g 塩分 1.4g	591 kcal たんぱく質 27.8g 脂質 18.4g 炭水化物 83.0g 塩分 1.8g	477 kcal たんぱく質 22.4g 脂質 15.5g 炭水化物 65.6g 塩分 1.4g	591 kcal たんぱく質 27.8g 脂質 18.4g 炭水化物 83.0g 塩分 1.8g	477 kcal たんぱく質 22.4g 脂質 15.5g 炭水化物 65.6g 塩分 1.4g	591 kcal たんぱく質 27.8g 脂質 18.4g 炭水化物 83.0g 塩分 1.8g
8	金	チンゲン菜のあんかけ肉うどん 春野菜のしらすサラダ フルーツ(バナナ)	うどん・ごま油・ご飯 ・とうもろこし・なす・ 砂糖・片栗粉・油	しらす干し・チーズ ・牛乳・豚肉	インゲン・キャベツ・き ゃうり・グリーンアスパ ラ・チンゲン菜・バナナ 人参・長ねぎ	ふりかけ・みりん風調 味料・酒・出し汁・醤油 ・酢・精製塩	牛乳 とうもろこしすな く 牛乳 チーズ入りふりかけおに ぎり	445 kcal たんぱく質 19.2g 脂質 13.8g 炭水化物 63.1g 塩分 1.4g	548 kcal たんぱく質 23.5g 脂質 16.1g 炭水化物 79.7g 塩分 1.8g	445 kcal たんぱく質 19.2g 脂質 13.8g 炭水化物 63.1g 塩分 1.4g	548 kcal たんぱく質 23.5g 脂質 16.1g 炭水化物 79.7g 塩分 1.8g	445 kcal たんぱく質 19.2g 脂質 13.8g 炭水化物 63.1g 塩分 1.4g	548 kcal たんぱく質 23.5g 脂質 16.1g 炭水化物 79.7g 塩分 1.8g
9	土	ミートソースうどん アンパンマンポテ ゼリー	砂糖・小麦粉・油・じゃ がいも・うどん	鶏肉・豆乳	玉ねぎ・トマトペース ト	トマトケチャップ・精製 塩・水	牛乳 ごませんべい 小麦 せんべい クッキー	529 kcal たんぱく質 19.4g 脂質 16.2g 炭水化物 79.9g 塩分 1.2g	655 kcal たんぱく質 23.6g 脂質 19.0g 炭水化物 101.3g 塩分 1.5g	529 kcal たんぱく質 19.4g 脂質 16.2g 炭水化物 79.9g 塩分 1.2g	655 kcal たんぱく質 23.6g 脂質 19.0g 炭水化物 101.3g 塩分 1.5g	529 kcal たんぱく質 19.4g 脂質 16.2g 炭水化物 79.9g 塩分 1.2g	655 kcal たんぱく質 23.6g 脂質 19.0g 炭水化物 101.3g 塩分 1.5g
10	日	ご飯 白糸タラのから揚げ 鶏レバーの野菜炒め ずまし汁(白菜・万能ねぎ) フルーツ(オレンジ)	いわしせんべい・ご ま・ご飯・砂糖・小麦 粉・油	シロイトタラ・牛乳・鶏 レバー・豆乳・茹こ豆 缶	オレンジ・ピーマン・寒 天・玉ねぎ・人参・白 菜・万能ねぎ	酒・出し汁・醤油・水・精 製塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 豆乳ごま寒天あんこの せ	442 kcal たんぱく質 20.5g 脂質 13.4g 炭水化物 63.4g 塩分 1.0g	539 kcal たんぱく質 25.0g 脂質 15.0g 炭水化物 78.8g 塩分 1.2g	442 kcal たんぱく質 20.5g 脂質 13.4g 炭水化物 63.4g 塩分 1.0g	539 kcal たんぱく質 25.0g 脂質 15.0g 炭水化物 78.8g 塩分 1.2g	442 kcal たんぱく質 20.5g 脂質 13.4g 炭水化物 63.4g 塩分 1.0g	539 kcal たんぱく質 25.0g 脂質 15.0g 炭水化物 78.8g 塩分 1.2g
11	月	ご飯 豆腐と鶏肉のとりみ煮 切干大根炒め みそ汁(じゃが芋・花ふ)	おこめリング・ご飯 ・じゃが芋・バター・ しょうゆ・ソフトな塩 せん・マカロニ・花ふ・ 砂糖・片栗粉・油	きな粉・牛乳・鶏肉・ 豆腐・味噌・油揚げ	グリーンピース・ほうれ ん草・玉ねぎ・人参・切 干大根	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油	牛乳 ソフトな塩せん べい 牛乳 マカロニきな このこめリング	468 kcal たんぱく質 21.9g 脂質 13.2g 炭水化物 69.5g 塩分 1.0g	575 kcal たんぱく質 27.0g 脂質 15.3g 炭水化物 87.1g 塩分 1.1g	468 kcal たんぱく質 21.9g 脂質 13.2g 炭水化物 69.5g 塩分 1.0g	575 kcal たんぱく質 27.0g 脂質 15.3g 炭水化物 87.1g 塩分 1.1g	468 kcal たんぱく質 21.9g 脂質 13.2g 炭水化物 69.5g 塩分 1.0g	575 kcal たんぱく質 27.0g 脂質 15.3g 炭水化物 87.1g 塩分 1.1g
12	火	ご飯 豚肉の春キャベツ蒸し きゅうりのごま和え みそ汁(なす・えのき茸)	イチゴジャム・ごま・ご ま油・ご飯・砂糖・小 魚せんべい・小麦粉 ・油	おから・牛乳・豆乳・ 豚肉・味噌	えのき茸・キャベツ・き ゃうり・なす・玉ねぎ・人 参	ベーキングパウダー・み りん風調味料・酒・出し 汁・醤油・酢・水・精製 塩	牛乳 小麦せんべい 牛乳 おからホットケーキ	454 kcal たんぱく質 18.7g 脂質 14.4g 炭水化物 67.4g 塩分 1.0g	554 kcal たんぱく質 22.7g 脂質 16.9g 炭水化物 83.8g 塩分 1.2g	454 kcal たんぱく質 18.7g 脂質 14.4g 炭水化物 67.4g 塩分 1.0g	554 kcal たんぱく質 22.7g 脂質 16.9g 炭水化物 83.8g 塩分 1.2g	454 kcal たんぱく質 18.7g 脂質 14.4g 炭水化物 67.4g 塩分 1.0g	554 kcal たんぱく質 22.7g 脂質 16.9g 炭水化物 83.8g 塩分 1.2g
13	水	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの揚げ煮 さきみとかぼちゃのマッシュサラダ みそ汁(小松菜・焼ふ)	ご飯・しらすわかめ せんべい・砂糖・小麦 粉・焼ふ・油	スケツウタラ・牛乳・鶏 肉・味噌	かぼちゃ・パセリ・玉 ねぎ・小松菜・人参・不 知火(しらぬい)	SBカレーの王子さま 顆粒・ふりかけ・ベーキ ングパウダー・みりん風 調味料・酒・出し汁・ 醤油・酢・水・精製塩	牛乳 しらすわかめせんべ い 牛乳 カレーピザ風	504 kcal たんぱく質 24.3g 脂質 15.7g 炭水化物 71.3g 塩分 1.6g	625 kcal たんぱく質 30.2g 脂質 18.5g 炭水化物 89.9g 塩分 2.0g	504 kcal たんぱく質 24.3g 脂質 15.7g 炭水化物 71.3g 塩分 1.6g	625 kcal たんぱく質 30.2g 脂質 18.5g 炭水化物 89.9g 塩分 2.0g	504 kcal たんぱく質 24.3g 脂質 15.7g 炭水化物 71.3g 塩分 1.6g	625 kcal たんぱく質 30.2g 脂質 18.5g 炭水化物 89.9g 塩分 2.0g
14	木	●ホワイトデー☆クリーム ライストマトとアスパラのツナサ ラダ スープ(さつま芋・ごぼ う) フルーツ(りんご)	ごま油・ご飯・さつま 芋・じゃが芋・バター ・ほうれん草と小松菜 せんべい・砂糖・片栗 粉・油	ツナフレーク缶・牛 乳・豆乳・豚肉・冷蔵 ベーチーズCa+Fe	あおさ粉・グリーンア スパラ・ごぼう・トマ ト・ほうれん草・りんご ・玉ねぎ・人参	SBシチューの王子さま 顆粒・酒・出し汁・醤油 ・酢・水・精製塩	牛乳 はわれん草と小松菜 せんべい 牛乳 磯辺チーズ芋もち風 フルーツ(りんご)	516 kcal たんぱく質 19.8g 脂質 19.2g 炭水化物 72.1g 塩分 1.9g	637 kcal たんぱく質 24.2g 脂質 23.4g 炭水化物 90.0g 塩分 2.4g	516 kcal たんぱく質 19.8g 脂質 19.2g 炭水化物 72.1g 塩分 1.9g	637 kcal たんぱく質 24.2g 脂質 23.4g 炭水化物 90.0g 塩分 2.4g	516 kcal たんぱく質 19.8g 脂質 19.2g 炭水化物 72.1g 塩分 1.9g	637 kcal たんぱく質 24.2g 脂質 23.4g 炭水化物 90.0g 塩分 2.4g
15	金	春色井 かぼちゃのとりみ煮 みそ汁(花ふ・万能ねぎ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・わかめ せんべい・花ふ・砂 糖・米粉・片栗粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・味 噌・茹こ大豆缶	オレンジ・かぼちゃ・グ リーンピース・コーン・黄 桃缶・小松菜・人参・万 能ねぎ	ベーキングパウダー・み りん風調味料・酒・出し 汁・醤油・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 桃と大豆の米粉ケーキ	505 kcal たんぱく質 17.8g 脂質 14.3g 炭水化物 79.6g 塩分 1.1g	624 kcal たんぱく質 21.5g 脂質 16.6g 炭水化物 100.7g 塩分 1.4g	505 kcal たんぱく質 17.8g 脂質 14.3g 炭水化物 79.6g 塩分 1.1g	624 kcal たんぱく質 21.5g 脂質 16.6g 炭水化物 100.7g 塩分 1.4g	505 kcal たんぱく質 17.8g 脂質 14.3g 炭水化物 79.6g 塩分 1.1g	624 kcal たんぱく質 21.5g 脂質 16.6g 炭水化物 100.7g 塩分 1.4g
年齢		給与栄養目標量		当月平均給与栄養量									
3～5歳		エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	炭水化物g	塩分g							
1～2歳		585/24.1/16.2/85.5/1.6未満	613	25.0	19.2	89.8	1.3						
		485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	496	20.4	16.2	71.3	1.3						

食べる量は(年齢)で食べよう。食の
むくこと、血前予防や消化の負担が
お腹に良いとされています。



リト ム キ ツ ズ	昼 食	3色食品群			3色食品群以外の 使用食材			1～2歳児			3～5歳児		
		熱や力になるもの	血や肉や骨に なるもの	体の調子を 整えるもの	午後おやつ	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)
16	土	カレーうどん アンパンマンポテ ゼリー	うどん・油・砂糖・じゃ がいも	豚肉	玉ねぎ・人参・トマ トペースト	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・酢・水・精製 塩	牛乳 小麦せんべい 小麦 せんべい クッキー	559 kcal たんぱく質 24.4g 脂質 22.5g 炭水化物 68.7g 塩分 1.1g	702 kcal たんぱく質 30.4g 脂質 27.8g 炭水化物 87.2g 塩分 1.4g	559 kcal たんぱく質 24.4g 脂質 22.5g 炭水化物 68.7g 塩分 1.1g	702 kcal たんぱく質 30.4g 脂質 27.8g 炭水化物 87.2g 塩分 1.4g	559 kcal たんぱく質 24.4g 脂質 22.5g 炭水化物 68.7g 塩分 1.1g	702 kcal たんぱく質 30.4g 脂質 27.8g 炭水化物 87.2g 塩分 1.4g
17	日	ご飯 豚肉と野菜のみそ炒め 白菜とコーンのわかめサラダ ずまし汁(大根・しめじ)	かぼちゃ&にんじん リング・ごま油・ご飯・ 砂糖・小麦粉・油	牛乳・豚肉・味噌	グリーンピース・コーン・し めじ・ワカメ・玉ねぎ・人 参・大根・白菜	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・酢・水・精製 塩	牛乳 かぼちゃ&にんじん リング 牛乳 ミニそぼろチャーハン	503 kcal たんぱく質 20.7g 脂質 16.1g 炭水化物 71.7g 塩分 1.2g	626 kcal たんぱく質 25.5g 脂質 19.2g 炭水化物 91.3g 塩分 1.5g	503 kcal たんぱく質 20.7g 脂質 16.1g 炭水化物 71.7g 塩分 1.2g	626 kcal たんぱく質 25.5g 脂質 19.2g 炭水化物 91.3g 塩分 1.5g	503 kcal たんぱく質 20.7g 脂質 16.1g 炭水化物 71.7g 塩分 1.2g	626 kcal たんぱく質 25.5g 脂質 19.2g 炭水化物 91.3g 塩分 1.5g
18	月	チキンカレーライス トマトのツナ和え スープ(ほうれん草・長ねぎ) フルーツ(りんご)	ご飯・じゃが芋・とう もろこし・なす・砂糖 ・小麦粉・油	ツナフレーク缶・牛 乳・鶏肉・豆乳・粉豆 腐	トマト・パプリカ黄・ほう れん草・りんご・玉ねぎ 人参・長ねぎ	SBカレーの王子さま 顆粒・ベーキングパウ ダー・出し汁・醤油・水 ・精製塩	牛乳 とうもろこしすな く 牛乳 粉豆腐のドーナツ	501 kcal たんぱく質 18.6g 脂質 18.5g 炭水化物 69.3g 塩分 1.8g	624 kcal たんぱく質 22.7g 脂質 22.4g 炭水化物 88.0g 塩分 2.3g	501 kcal たんぱく質 18.6g 脂質 18.5g 炭水化物 69.3g 塩分 1.8g	624 kcal たんぱく質 22.7g 脂質 22.4g 炭水化物 88.0g 塩分 2.3g	501 kcal たんぱく質 18.6g 脂質 18.5g 炭水化物 69.3g 塩分 1.8g	624 kcal たんぱく質 22.7g 脂質 22.4g 炭水化物 88.0g 塩分 2.3g
19	火	ご飯 豆腐と豚肉のうま煮 さつま芋のごまサラダ みそ汁(なす・なめこ)	ごま・ごませんべい ・ご飯・さつま芋・バ ター・砂糖・焼ふ・油	きな粉・牛乳・豆腐 ・豚肉・味噌	きゅうり・なす・なめこ・寒 天・玉ねぎ・人参・水 菜・洋なし缶	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・酢・水・精製 塩	牛乳 ごませんべい 牛乳 洋なし寒天 サクサクおふラスク	516 kcal たんぱく質 19.5g 脂質 18.4g 炭水化物 73.4g 塩分 0.9g	637 kcal たんぱく質 23.8g 脂質 22.0g 炭水化物 92.5g 塩分 1.1g	516 kcal たんぱく質 19.5g 脂質 18.4g 炭水化物 73.4g 塩分 0.9g	637 kcal たんぱく質 23.8g 脂質 22.0g 炭水化物 92.5g 塩分 1.1g	516 kcal たんぱく質 19.5g 脂質 18.4g 炭水化物 73.4g 塩分 0.9g	637 kcal たんぱく質 23.8g 脂質 22.0g 炭水化物 92.5g 塩分 1.1g
20	水	ツナピラフ 鶏肉のマカロニみそグラタン風 スープ(キャベツ・人参) フルーツ(バナナ)	いわしせんべい・ご 飯・バター・パン粉・マ カロニ・砂糖・小麦粉	ツナフレーク缶・牛 乳・鶏肉・豆乳・味噌	かぼちゃ・キャベツ・グ リーンピース・コーン・パ ナ・レーズン・玉ねぎ 人参・不知火(しらぬ い)	出し汁・醤油・水・精製 塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 かぼちゃ茶巾 フルーツ(不知火)	476 kcal たんぱく質 17.2g 脂質 13.4g 炭水化物 76.4g 塩分 1.0g	585 kcal たんぱく質 20.5g 脂質 15.4g 炭水化物 96.4g 塩分 1.2g	476 kcal たんぱく質 17.2g 脂質 13.4g 炭水化物 76.4g 塩分 1.0g	585 kcal たんぱく質 20.5g 脂質 15.4g 炭水化物 96.4g 塩分 1.2g	476 kcal たんぱく質 17.2g 脂質 13.4g 炭水化物 76.4g 塩分 1.0g	585 kcal たんぱく質 20.5g 脂質 15.4g 炭水化物 96.4g 塩分 1.2g
21	木	ご飯 鮭のごま焼き 大根のおかか煮 みそ汁(花ふ・ワカメ) フルーツ(オレンジ)	ごま・ごま油・ご飯・ ツナ・小麦粉・片栗 粉・油	花かつお・牛乳・鶏 肉・鮭・豆乳・味噌・ 油揚げ	オレンジ・ワカメ・玉 ねぎ・小松菜・人参・大 根	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・精製塩	牛乳 ソフトな塩せん べい 牛乳 肉まん風 フルーツ(不知火)	480 kcal たんぱく質 22.5g 脂質 15.5g 炭水化物 66.5g 塩分 1.5g	591 kcal たんぱく質 27.8g 脂質 18.4g 炭水化物 83.0g 塩分 1.8g	480 kcal たんぱく質 22.5g 脂質 15.5g 炭水化物 66.5g 塩分 1.5g	591 kcal たんぱく質 27.8g 脂質 18.4g 炭水化物 83.0g 塩分 1.8g	480 kcal たんぱく質 22.5g 脂質 15.5g 炭水化物 66.5g 塩分 1.5g	591 kcal たんぱく質 27.8g 脂質 18.4g 炭水化物 83.0g 塩分 1.8g
22	金	チンゲン菜のあんかけ肉うどん 春野菜のしらすサ ラダ フルーツ(りんご)	うどん・ごま油・ご飯 ・砂糖・小麦粉・油	しらす干し・チー ーズ・牛乳・豚肉	インゲン・キャベツ・き ゃうり・グリーンアスパ ラ・チンゲン菜・りんご 人参・長ねぎ	ふりかけ・みりん風調 味料・酒・出し汁・醤油 ・酢・精製塩	牛乳 かぼちゃ&にんじん リング 牛乳 じゃムサンド	445 kcal たんぱく質 19.2g 脂質 13.8g 炭水化物 63.1g 塩分 1.4g	548 kcal たんぱく質 23.5g 脂質 16.1g 炭水化物 79.7g 塩分 1.8g	445 kcal たんぱく質 19.2g 脂質 13.8g 炭水化物 63.1g 塩分 1.4g	548 kcal たんぱく質 23.5g 脂質 16.1g 炭水化物 79.7g 塩分 1.8g	445 kcal たんぱく質 19.2g 脂質 13.8g 炭水化物 63.1	