8月の予定献立表 (未満児)

もやし、たまねぎ、 こまつな、コーン、 にんじん、しめじ、 グリンピース、きくらげ、 オレンジ

えのき、いんげん、 にんじん、ひじき、 えだまめ

牛乳 星たべよ

牛乳 リッツクラッカー

牛乳

オレンジ

ほうじ茶

ずんだトースト

牛乳、生揚げ、 豚肉、凍り豆腐

たら、豚肉、牛乳、 大豆、油揚げ

米、しらたき、 焼ふ、パン

小松菜の炒め物

しめじのみそ汁

たら旨みそ焼き

ひじきと大豆の煮物

厚揚げの中華五目煮

チンゲンサイのナムル

ごはん

ごはん

すまし汁

16

火

17

水













C)3003 ACIDITED (MAS)																
В	献分名	材料	名(昼食・3時	おやつ)	10時おやつ	栄 養 価	B	献立名	材料	名(昼食・3時	おやつ)	10時おやつ	244 \$	養 価		
曜	m 11 d	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	か 体の調子を整えるもの	3時おやつ	木 食 Ш	822	HM 立 台	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	か 体の調子を整えるもの	3時おやつ	木 1	₹ IIII		
01	ごはん	米、しらたき	牛乳、凍り豆腐、 あじ	バナナ、たまねぎ、 なす、にんじん、	牛乳 サッポロポテト	エネルギー 508 kcal	18	ごはん	*	卵、牛乳、 豚肉	えだまめ、たまねぎ、 ブッキー トマト	牛乳 たべっこどうぶつ	エネルギー	498 kcal		
_	なすのみそ汁		800	ごぼう、れんこん、	牛乳	たんぱく質 21.3 g	_	野菜スープ		184区	ズッキーニ、トマト、 にんじん、コーン、	ほうじ茶	たんぱく質	17.5 g		
月	あじの塩麹焼き			いんげん	バナナ	脂 質 13.1 g	木	オムレツのミートソースがけ			ブロッコリー	おにぎり		15.0 g		
	野菜のきんぴら					食 塩 1.6 g	Ċ	ブロッコリーサラダ						1.3 g		
02	ごはん	米、焼ふ	豆乳、豚肉、牛乳	もやし、たまねぎ、	牛乳 星たべよ	エネルギー 485 kcal	19	ごはん	米、はるさめ	牛乳、豚肉、ハム	もやし、にんじん、	牛乳 アスパラガスビスケット	エネルギー			
<u> </u>	油揚げのみそ汁		ちくわ、油揚げ	こまつな、にんじん、 ほうれんそう、エリンギ、	豆乳	たんぱく質 19.7 g		中華スープ			コーン、ほうれんそう、 たけのこ、ピーマン、	野菜ジュース	たんぱく質			
火	豚肉と玉ねぎのスタミナ炒め			いんげん	おふラスク	脂 質 16.9 g	金	チンジャオロース			きゅうり、えのき、いちご	フルーチェ		12.4 g		
	小松菜とちくわの和え物				00/3/37/3	食 塩 1.4 g	<u></u>	春雨サラダ				7,0 7 1		1.3 g		
03	ごはん	米、パン、さといも	牛乳、かれい、	キャベツ、にんじん、	牛乳 リッツクラッカー	エネルギー 490 kcal	20	鶏そぼろと卵の二色丼	*	鶏肉、油揚げ、牛乳	いんげん、たまねぎ、	牛乳 味しらべ		1.3 s 484 kcal		
- 00	根菜汁		油揚げ、ハム、	もやし、ごぼう、ねぎ	牛乳	たんぱく質 22.7 g	20	小松菜のみそ汁			こまつな、にんじん、 グリンピース、こんぶ	ほうじ茶	9 .	16.4 g		
ماد ماد	かれいの照り焼き		チーズ		ハムチーズサンド			いんげんのあえ物))) C / (C/0/5	塩昆布おにぎり				
水					ADJ ADJI	脂 質 17.0 g	土	チーズ				温度はのに合う		13.7 g		
04	キャベツと油揚げの煮浸し	米、こんにゃく	牛乳、鶏肉、	もやし、ほうれんそう、	牛乳 たべっこどうぶつ	食 塩 1.6 g			米、じゃがいも	牛乳、生揚げ、	もやし、たまねぎ、	牛乳 サッポロポテト		1.6 g		
04	ごはん	XX C/VICE	凍り豆腐	にんじん、たまねぎ、		エネルギー 452 kcal	22	ごはん	X. 0 (23 VIO	豚肉	にんじん、しめじ、			461 kcal		
<u>_</u>	わかめのみそ汁			たけのこ、れんこん、 ごぼう、キャベツ、	牛乳	たんぱく質 17.5 g		厚揚げときくらげのスープ			エリンギ、きくらげ、 チンゲンサイ	牛乳		8.4 g		
木	筑前煮			いんげん、わかめ	お好み焼き風しパン	脂 質 13.0 g	月	シュウマイ				フライドポテト		12.0 g		
	ほうれん草の胡麻あえ					食 塩 1.4 g		チンゲンサイときのこのソテー						1.3 g		
05	夏野菜のカレーライス	*	牛乳、豚肉	オレンジ、たまねぎ、 もやし、みかん、しめじ	牛乳 アスパラガスピスケット	エネルギー 453 kcal	23	そうめん	そうめん	鶏肉、牛乳、 かまぼこ、	オレンジ、もやし、 オクラ、きゅうり、	牛乳 星たべよ	エネルギー	426 kcal		
_	チンゲンサイのスープ			キャベツ、かぼちゃ、 なす、にんじん、コーン	牛乳	たんぱく質 15.4 g	_	鶏肉の照り焼き		ホイップクリーム	にんじん、いちご	ほうじ茶	たんぱく質	17.6 g		
金	キャベツのサラダ			ズッキーニ、きゅうり、	みかんゼリー	脂 質 13.9 g	火	おくらとかまぼこの和え物				二色ムース	脂 質	18.0 g		
	オレンジ			チンゲンサイ		食 塩 1.4 g)	オレンジ					食 塩	1.5 g		
06	麻婆ナスそうめん	そうめん	ヨーグルト、牛乳 豚肉、ツナ	もやし、もも、りんご ほうれんそう、ねぎ、	牛乳 味しらべ	エネルギー 472 kcal	24	ごはん	*	牛乳、かじき、	たまねぎ、 ほうれんそう、	牛乳 リッツクラッカー	エネルギー	496 kcal		
_	ほうれんそうのツナ和え		勝内、フノ	なす、ピーマン、 たまねぎ、わかめ	ほうじ茶	たんぱく質 20.8 g	_	ほうれんそうのみそ汁		おから、鶏肉、 油揚げ	にんじん、いちご、 ねぎ、グリンピース、	牛乳	たんぱく質	22.4 g		
土	わかめスープ			たまねさ、17/3/80	フルーツヨーグルト	脂 質 17.1 g	水	かじきのステーキソースがけ			しいたけ	リッツサンド	脂 質	18.5 g		
_						食 塩 1.6 g	$\overline{}$	うの花炒り煮					食 塩	1,4 g		
08	ごはん	米	牛乳、豆腐、	もやし、にんじん、 たまねぎ、きゅうり、	牛乳 サッポロポテト	エネルギー 495 kcal	25	コッペパン	パン、米、	ハム、牛乳、	もやし、キャベツ、 たまねぎ、コーン、	牛乳 たべっこどうぶつ	エネルギー	478 kcal		
_	中華スープ		豚肉、だいず	ねぎ、きくらげ、りんご	牛乳	たんぱく質 20.1 g	_	コンソメスープ	じゃがいも	豚肉	にんじん	ほうじ茶		16.6 g		
月	マーボー豆腐				りんご	脂 質 19.6 g	木	コロッケ				ハムピラフ		21.1 g		
Ü	もやしのごま酢和え					食 塩 1.2 g	Ċ	野菜炒め						1.5 g		
09	食パン	パン、米	鶏肉、ベーコン、	ほうれんそう、たまねぎ、	牛乳 星たべよ	エネルギー 427 kcal	26	ごはん	米、焼ふ	牛乳、鮭、卵	もやし、ほうれんそう、	牛乳 アスパラガスビスケット	エネルギー			
_	コンソメスープ		チーズ、さけ、牛乳	にんじん、しめじ、	ほうじ茶	たんぱく質 19.5 g	_	すまし汁			みかん、パイン、 えのきたけ、にんじん	牛乳		22.1 g		
火	鶏肉のチーズ焼き			コーン、ひじき	ひじきと鮭の炒飯	脂 質 17.0 g	金	鮭の西京焼き				ゼリーポンチ	1	12.0 g		
Û	ほうれん草とベーコンの炒め物					食 塩 1.6 g		千草和え					食 塩			
10	キンパ	米、はるさめ、	豚肉、卵、	たまねぎ、にんじん、	牛乳 リッツクラッカー	エネルギー 455 kcal	27	豚肉の丼ぶり	*	牛乳、チーズ、豚肉	かぼちゃ、たまねぎ、	牛乳 味しらべ		475 kcal		
10	わかめスープ		豆腐、牛乳	もやし、ほうれんそう、 ねぎ、ピーマン、わかめ、	ほうじ茶	たんぱく質 15.8 g		キャベツのみそ汁			いんげん、キャベツ、 にんじん	牛乳		240 g		
水	チャプチェ			きくらげ、のり	チヂミ		±	いんげんのごま和え			12,00,0	かぼちゃの甘煮				
· 小	J Y J T L					12.1		チーズ				いはつでの日末		22.9 g		
		+	+	+		食 塩 1.4 g			米、パン、焼ふ	牛乳、ウインナー、	もやし、こまつな、	牛乳 サッポロポテト		1.6 g		
11		ĺ					29	ごはん	~ / 1.2 \ MISI	ちくわ、豚肉、	キャベツ、たまねぎ、		•	457 kcal		
	山の日	1						すまし汁		鶏肉	にんじん、えのきたけ、 ピーマン、わかめ、	牛乳	たんぱく質			
木		ĺ					月	肉団子のあんかけ			オレンジ	オレンジ		16.3 g		
		米、スパゲティ	上前 医内	±#1 ピーコン				小松菜とちくわの和え物	W 750-	鶉肉、豚肉、	たまねぎ、なす、		食 塩	1.0		
12	ごはん	木、スハケティ	牛乳、豚肉、 卵	もやし、ピーマン、 こまつな、しめじ	牛乳 アスパラガスビスケット	エネルギー 480 kcal	30	ごはん	米、マカロニ、 ビーフン	鶏肉、豚肉、 牛乳、油揚げ	にんじん、もやし、	牛乳 星たべよ	エネルギー	463 kcal		
~	小松菜と人参のみそ汁	1		にんじん、コーン、 ほうれんそう、たまねぎ	牛乳	たんぱく質 17.7 g	_	なすのみそ汁			しいたけ、トマト、 チンゲンサイ	ほうじ茶	たんぱく質	17.6 g		
金	メンチカツ	ĺ			和風スパゲティ	脂 質 17.0 g	火	鶏の松風焼き				マカロニのトマト煮	脂 質	14.4 g		
	パプリカのソテー	<u></u>	<u> </u>		<u> </u>	食 塩 1.6 g		五目ビーフン		<u> </u>			食 塩			
13	ごはん	米、さつまいも、	牛乳、鶏肉、ツナ	もやし、キャベツ、 ほうれんそう、	牛乳 味しらべ	エネルギー 494 kcal	31	ごはん	*	ヨーグルト、鶏肉、	もやし、パナナ、もも、 ほうれんそう、みかん、	牛乳 リッツクラッカー	エネルギー	469 kcal		
_	じゃがいものみそ汁	じゃがいも		たまねぎ、にんじん	牛乳	たんぱく質 21.1 g	_	大根とえのきのみそ汁		納豆、油揚げ、牛乳	パイン、にんじん、	ほうじ茶	1	20.6 g		
土	鶏肉とキャベツのみそ煮	1			ふかし芋	脂 質 14.3 g	水	鶏肉のキャロット焼き			だいこん、えのきたけ	フルーツヨーグルト	1	16.0 g		
	ほうれんそうのツナ和え					食 塩 1.3 g		納豆あえ					食 塩			
15	ごはん	米、焼ふ	牛乳、鮭	もやし、こまつな、	牛乳 サッポロポテト	エネルギー 496 kcal		- 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1	1	1	1	ı				
	麸のみそ汁	ĺ		ほうれんそう、 だいこん、にんじん	牛乳	たんぱく質 19.6 g		食材の都合により献立に	変更が生じる場	合があります				ļ		
月	お魚ハンバーグのあんかけ	1			バームクーヘン	脂 質 25.7 g		変更があった際は追って						ļ		
7	小松芸の例め物				1	m		タズパのプル际は担うと性値いたひみす。 9月23日は一部ドロウィーューです								

塩 <u>1.6 g</u>

塩 1.6 g

質 11.2 g

塩 1.4 g

エネルギー 461 kcal

たんぱく質 16.9 g

脂 質 15.8 g

エネルギー 447 kcal

たんぱく質 20.3 g

変更があった際は追って連絡いたします。 8月23日は、誕生日会メニューです。







8日の予定計立事(ハト旧)

ごはん

すまし汁

たら旨みそ焼き

ひじきと大豆の煮物

チンゲンサイのナムル

米、しらたき、 焼ふ、パン

たら、豚肉、 大豆、油揚げ

17

水













		8月0	の予定献ご	Z表(以上 児)				*		68			9
日/曜	献立名		4名(昼食・3時) 血や肉や骨になるも	おやつ) の 体の調子を整えるもの	10時おやつ 3時おやつ	栄 養 価	日/曜	献 立 名	3		4名(昼食・3時 の 血や肉や骨になるも	おやつ) の 体の調子を整えるもの	10時おやつ 3時おやつ	栄 養 価
01	ごはん	米、しらたき	牛乳、凍り豆腐、 あじ	バナナ、たまねぎ、なす、 にんじん、ごぼう、		エネルギー 537 kcal	18	ごはん		米	卵、牛乳、 豚肉	えだまめ、たまねぎ、 ズッキーニ、トマト、		エネルギー 522
_	なすのみそ汁		800	れんこん、いんげん	牛乳	たんぱく質 22.0 g	_	野菜スープ			BAPS	にんじん、プロッコリー	ほうじ茶	たんぱく質 17.2
月	あじの塩麹焼き				バナナ	脂 質 10.0 g	木	オムレツのミートソースが	け				枝豆	脂 質 10.0
$\overline{}$	野菜のきんぴら				せんべい	食 塩 1.8 g	$\overline{}$	プロッコリーサラダ					おにぎり	食 塩 1.8
02	ごはん	米、焼ふ	豆乳、豚肉、 ちくわ、油揚げ	もやし、たまねぎ、 こまつな、にんじん、		エネルギー 511 kcal	19	ごはん		米、はるさめ	豚肉、ハム	もやし、にんじん、 コーン、ほうれんそう、		エネルギー 502
_	油揚げのみそ汁		クヘイス 油揚げ	ほうれんそう、エリンギ、	豆乳	たんぱく質 20.4 g	_	中華スープ				たけのこ、ピーマン、	野菜ジュース	たんぱく質 11.5
火	豚肉と玉ねぎのスタミナ炒め			いんげん	おふラスク	脂 質 15.9 g	金	チンジャオロース				きゅうり、えのきたけ、 いちご	フルーチェ	脂 質 8.6
$\overline{}$	小松菜とちくわの和え物					食 塩 1.5 g	$\overline{}$	春雨サラダ						食 塩 1.9
03	ごはん	米、パン、	牛乳、かれい、	キャベツ、にんじん、 もやし、ごぼう、ねぎ		エネルギー 507 kcal	20	鶏そぼろと卵の二色丼		*	鶏肉	いんげん、たまねぎ、 こまつな、にんじん、		エネルギー 532
_	根菜汁	さといも	油揚げ、ハム、 チーズ	01-01 01051 100	牛乳	たんぱく質 24.1 g	_	小松菜のみそ汁				グリンピース、こんぶ	ほうじ茶	たんぱく質 17.0
水	かれいの照り焼き				ハムチーズサンド	脂 質 15.5 g	土	いんげんのあえ物					塩昆布おにぎり	脂 質 11.4
_	キャベツと油揚げの煮浸し					食 塩 1.8 g	$\overline{}$	チーズ						食 塩 17
04	ごはん	米、こんにゃく	牛乳、鶏肉、	もやし、ほうれんそう、		エネルギー 501 kcal	22	ごはん		米、じゃがいも	牛乳、生揚げ、	もやし、たまねぎ、		エネルギー 555
_	わかめのみそ汁		凍り豆腐	にんじん、たまねぎ、 たけのこ、れんこん、	牛乳	たんぱく質 21.2 g		厚揚げときくらげのスープ	,		豚肉	にんじん、しめじ、 エリンギ、きくらげ、	牛乳	たんぱく質 15.4
木	筑前煮			ごぼう、キャベツ、 いんげん、わかめ	お好み焼き風しパン	脂 質 12.3 g	月	シュウマイ				チンゲンサイ	フライドポテト	脂 質 20.7
Ů	ほうれん草の胡麻あえ					食 塩 1.8 g		チンゲンサイときのこのソ	テー					食 塩 1.8
05	夏野菜のカレーライス	*	牛乳、豚肉	オレンジ、たまねぎ、		エネルギー 500 kcal	23	そうめん		そうめん	鶏肉、牛乳、	オレンジ、もやし、		エネルギー 502
_	チンゲンサイのスープ			もやし、しめじ、キャベツ、 かぼちゃ、にんじん、なす、	牛乳	たんぱく質 15.3 g		鶏肉の照り焼き			かまぼこ、 ホイップクリーム	オクラ、きゅうり、 にんじん、いちご	ほうじ茶	たんぱく質 18.2
金	キャベツのサラダ			ズッキー二、きゅうり、 チンゲンサイ、コーン	ドローロッツの日(4,5歳児)	脂 質 12.8 g	火	おくらとかまぼこの和え物	ı		M13223 A		二色ムース	脂 質 16.9
	オレンジ			,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	みかんゼリー (3歳児)	食 塩 1.7 g	Û	オレンジ						食 塩 1.9
06	麻婆ナスそうめん	そうめん	ヨーグルト、	もやし、もも、りんご	5,10,10 G 5 (0,00,00)	エネルギー 499 kcal	24	ごはん		*	牛乳、かじき、	たまねぎ、		エネルギー 551
_	ほうれんそうのツナ和え		豚肉、ツナ	ほうれんそう、ねぎ、 なす、ピーマン、	ほうじ茶	たんぱく質 21.5 g		ほうれんそうのみそ汁			おから、鶏肉、油揚げ	ほうれんそう、 にんじん、いちご、	牛乳.	たんぱく質 23.7
±	わかめスープ			たまねぎ、わかめ	フルーツヨーグルト	脂 質 14.9 g	水	かじきのステーキソースが	1		油揚リ	ねぎ、グリンピース、 しいたけ	PAKIKAの日 (4,5歳児)	脂 質 17.2
	15.5 05.7				270 22 2701	食 塩 18 g	<u>ن</u> ر	うの花炒り煮	.,			001/21)	リッツサンド (3歳児)	食 塩 1.6
08	ごはん	*	牛乳、豆腐、	もやし、にんじん、		エネルギー 511 kcal	25	コッペパン		パン、米、	/\Δ,	もやし、キャベツ、	332321 (00000)	エネルギー 592
-	中華スープ		豚肉、大豆、	たまねぎ、きゅうり、 ねぎ、きくらげ	牛乳	たんぱく質 21.1 g		コンソメスープ		じゃがいも	豚肉	たまねぎ、コーン、 にんじん	ほうじ茶	たんぱく質 16.4
月	マーボー豆腐		たこ	1001 0 1317	たこ焼き	脂 質 19.8 g	木	コロッケ					ハムピラフ	脂 質 18.2
	もやしのごま酢和え				/ccme	食 塩 1.3 g		野菜炒め					7.4000	食 塩 1.8
09	食パン	パン、米	鶏肉、ベーコン、	ほうれんそう、		エネルギー 507 kcal	26	ごはん		米、焼ふ	牛乳、鮭、卵	もやし、ほうれんそう、		エネルギー 529
-	コンソメスープ		チーズ、鮭	たまねぎ、キャベツ、 もやし、にんじん、	ほうじ茶	たんぱく質 23.0 g	20	すまし汁				みかん、パイン、 えのきたけ、にんじん	牛乳	たんぱく質 23.7
火	鶏肉のチーズ焼き			しめじ、コーン、	ひじきと鮭の炒飯		金	鮭の西京焼き				7607C/C/7C /C/7070	ゼリーポンチ	
~	ほうれん草とベーコンの炒め物			ひじき	000000000000000000000000000000000000000	10.2 3	<u> </u>	千草和え.						脂 質 10.6 食 塩 1.5
10	キンパ	米、はるさめ	豚肉、卵、豆腐	たまねぎ、にんじん、		食 塩 1.8 g		豚肉の丼ぶり		*	牛乳、チーズ、	かぼちゃ、たまねぎ、		1.0
(O	わかめスープ	10-0-2-5	1373C 7FC 1170	もやし、ほうれんそう、 ねぎ、ピーマン、	ほうじ茶	エネルギー 500 kcal	27	キャベツのみそ汁		***	豚肉	いんげん、キャベツ、 にんじん	牛乳.	エネルギー 597
	チャプチェ			わかめ、きくらげ、	チヂミ	たんぱく質 15.9 g		いんげんのごま和え				1270070	かぼちゃの甘煮	たんぱく質 25.8
水	74771			00	773	脂 質 10.1 g 食 塩 1.7 g	土	チーズ					いはらんの日常	脂 質 22.1
4.4						1.7 8	29	ごはん		米、パン、焼ふ	牛乳、ウインナー、	もやし、こまつな、		1.0
11										AC / IDC MEST	ちくわ、	キャベツ、たまねぎ、 にんじん、えのきたけ、	4.5	012
_	山の日					たんぱく質 g		すまし汁			鶏肉、豚肉	ピーマン、わかめ	牛乳	たんばく質 20.8
木						脂 質 g	月	肉団子のあんかけ					ホットドッグ	脂 質 22.3
<u> </u>		米、スパゲティ	牛乳、豚肉、	もやし、ピーマン、		食 塩 g		小松菜とちくわの和え物		米、マカロニ、	鶏肉、豚肉、	たまねぎ、なす、		食 塩 1.9
12	ごはん	* * */////1	M HAN	こまつな、しめじ		エネルギー 591 kcal	30	ごはん		ピープン	牛乳、油揚げ	にんじん、もやし、 しいたけ、トマト、		エネルギー 503
^	小松菜と人参のみそ汁			にんじん、コーン、 ほうれんそう、たまねぎ	牛乳	たんぱく質 22.3 g		なすのみそ汁				しいたけ、トマト、 チンゲンサイ	ほうじ茶	たんぱく質 17.6
金	メンチカツ				和風スパゲティ	脂 質 17.1 g	火	鶏の松風焼き					マカロニのトマト煮	脂 質 12.0
· ·	パプリカのソテー		al est est	tests de com		食 塩 1.8 g)	五目ピーフン		N/		+- Lh.1 1V-1	1	食 塩 1.6
13	ごはん	米、さつまいも、 じゃがいも	牛乳、鶏肉、ツナ	もやし、キャベツ、 ほうれんそう、 たまねぎ、にんじん		エネルギー 515 kcal	31	ごはん		米	ヨーグルト、 鶏肉、納豆、	もやし、バナナ、 もも、ほうれんそう、		エネルギー 509
_	じゃがいものみそ汁	- 1.51.5		たまねぎ、にんじん	牛乳	たんぱく質 22.2 g	_	大根とえのきのみそ汁			油揚げ	みかん、パイン、 にんじん、だいこん、	ほうじ茶	たんぱく質 21.5
±	鶏肉とキャベツのみそ煮				ふかし芋	脂 質 11.5 g	水	鶏肉のキャロット焼き				えのきたけ	フルーツヨーグルト	脂 質 14.1
_	ほうれんそうのツナ和え					食 塩 1.4 g)	納豆あえ						食 塩 1.4
15	ごはん	米、焼ふ	牛乳、鮭	もやし、こまつな、 ほうれんそう、		エネルギー 553 kcal								
_	麩のみそ汁			ほうれんそう、 だいこん、にんじん	牛乳	たんぱく質 18.4 g		食材の都合により耐				0		
月	お魚ハンバーグのあんかけ				シュガーパイ	脂 質 25.9 g		変更があった際は追			す。			
_	小松菜の炒め物					食 塩 1.8 g		8月23日は、誕生日	会メ	ニューです。				
16	ごはん	*	牛乳、生揚げ、	もやし、たまねぎ、 こまつな、コーン、		エネルギー 549 kcal								
_	しめじのみそ汁		豚肉、 魚肉ソーセージ	にんじん、しめじ、	牛乳	たんぱく質 22.1 g			حتت					
火	厚揚げの中華五目煮			グリンピース、 きくらげ、オレンジ	ミニアメリカンドッグ	脂 質 20.7 g			35.5	8			dlh	
_	チンゲンサイのナムル		1	1	1	食 塩 10 g		4.4	()	r	LAFR	E HOW		// _/

ほうじ茶

ずんだトースト

えのき、いんげん、 にんじん、ひじき、 えだまめ

エネルギー 501 kcal

たんぱく質 20.9 g

脂 質 12.3 g

塩 1.9 g

塩 1.<u>6 g</u>



