

	午前 おやつ	主食	昼食	3時 おやつ	血や肉や骨 となる 赤の食品	熱や力 となる 黄の食品	体の調子を 整える 緑の食品	エネルギー たんぱく質 脂質・食塩
1日 木 16日 金	牛乳 菓子	ごはん	やみつきちキン 高野豆腐入りひじき煮 なめこの味噌汁	牛乳 菓子	鶏肉 牛乳 高野豆腐 豆腐 味噌	米 油 砂糖	ケチャップ 水菜 ひじき 人参 なめこ	440kcal 24.0g 脂: 17.0g 塩: 1.5g
2日 金 19日 月	牛乳 菓子	ごはん	かじきの竜田揚げ ほうれん草とコーンのソテー 野菜の味噌汁	牛乳 プリン	かじき 卵 油揚げ 味噌 牛乳	米 砂糖 片栗粉 油 グラニュー糖	ほうれん草 玉ねぎ 人参 もやし コーン きゃべつ	517kcal 22.8g 脂: 20.2g 塩: 1.2g
3日 土 17日 土 31日 土	牛乳 菓子	ごはん	鶏ときのこの味噌焼き 粉ふき芋 オクラと豆腐の味噌汁 バナナ	牛乳 菓子	鶏肉 味噌 豆腐 牛乳	米 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ 長ねぎ しめじ パナナ あおのり オクラ	431kcal 20.0g 脂: 12.9g 塩: 1.6g
5日 月 20日 火	牛乳 チーズ	混ぜご飯	卵焼き 小松菜とえのきの梅和え もやしと油揚げの味噌汁	ヨーグルトゼリー	かにかま 味噌 ヨーグルト 牛乳・卵 かつお節 チーズ 油揚げ ぜらチン	米 油 砂糖	人参・しめじ 小松菜 ごぼう えのき 玉ねぎ 梅干し 長ねぎ もやし	423kcal 17.1g 脂: 16.8g 塩: 1.9g
6日 火 21日 水	牛乳 菓子	ごはん	豆腐入りのしどり 野菜とハムの和え物 きゃべつの味噌汁	牛乳 菓子	鶏肉 牛乳 豆腐 味噌 ハム	米 パン粉 砂糖 ごま油	あおのり きゃべつ もやし 水菜 きゅうり 人参	520kcal 20.0g 脂: 16.4g 塩: 1.7g
7日 水 七夕	ヨーグルト	トマトとツナのそらめん	チキンのカレー焼き ごまネーズ和え	牛乳 ピザトースト	ツナ缶 ハム 鶏肉 チーズ ヨーグルト 牛乳	そうめん ごま ごま油 マヨネーズ 米粉 食パン 油	トマト ケチャップ オクラ 玉ねぎ 人参 ビーマン フロココリー コーン	498kcal 24.1g 脂: 24.9g 塩: 2.9g
8日 木 26日 月	牛乳 菓子	ごはん	ポークカレー 切干大根サラダ	牛乳 菓子	豚肉 牛乳	米 ごま油 じゃがいも 油 砂糖	人参 切干大根 玉ねぎ きゅうり ケチャップ りんご	489kcal 14.8g 脂: 18.5g 塩: 1.8g
9日 金 27日 火	牛乳 菓子	ごはん	鮭のレモン風味焼き フロココリーのおかか和え じゃがいもポターシュ	牛乳 マカロニきな粉	鮭 きな粉 かつお節 スキムミルク 牛乳	油 米 マカロニ バター 砂糖 じゃがいも	レモン 玉ねぎ フロココリー もやし 人参	469kcal 23.7g 脂: 15.3g 塩: 1.1g
10日 土 24日 土	牛乳 菓子	野菜あんかけうどん	青菜とコーンの和え物 バナナ	牛乳 菓子	豚肉 かまぼこ 味噌 牛乳	うどん ごま油	きゃべつ チンゲンサイ 人参 小松菜 玉ねぎ コーン もやし パナナ	426kcal 14.3g 脂: 13.4g 塩: 1.6g
12日 月 28日 水	牛乳 菓子	ひじきごはん	チキンカツ 春雨サラダ なすと大根の味噌汁	牛乳 芋ようかん	油揚げ 牛乳 鶏肉 かにかま 味噌	米 春雨 油 マヨネーズ 薄力粉 さつま芋 パン粉 砂糖	ひじき 大根 人参 えのき きゅうり 寒天 なす	500kcal 21.4g 脂: 19.0g 塩: 1.3g
13日 火 30日 金	牛乳 チーズ	ごはん	肉団子の甘酢あん フレンチサラダ 豆腐の中華風スープ	牛乳 コーンポテト包み	豚肉 牛乳 卵 チーズ かにかま 豆腐	米 ごま 油 じゃがいも 薄力粉 マヨネーズ 砂糖 春巻きの皮	玉ねぎ わかめ きゃべつ 万能ねぎ 人参 コーン きゅうり	626kcal 23.5g 脂: 33.0g 塩: 1.9g
14日 水	牛乳 菓子	ごはん	麻婆豆腐 たたききゅうり 青菜とえのきのすまし汁	牛乳 ツナサンドパン	豆腐 ツナ缶 豚肉 味噌 牛乳	米 ロールパン 油 マヨネーズ 砂糖 片栗粉	きゃべつ 小松菜 人参 えのき 長ねぎ きゅうり	480kcal 19.5g 脂: 18.8g 塩: 1.4g
15日 木 夏祭	ヨーグルト	焼きそば	とうもろこし 季節のフルーツ 卵スープ	お茶 おにぎり	豚肉 牛乳 ちくわ 鮭フレーク 卵 ヨーグルト	中華めん 油 ごま油 米	きゃべつ コーン 人参 長ねぎ 玉ねぎ わかめ もやし フルーツ	440kcal 19.0g 脂: 12.2g 塩: 2.2g
29日 木 Happy Birthday	ヨーグルト	冷やし中華	はんぺんの揚げしゅうまい ゼリー	牛乳 ココアケーキ	卵 ヨーグルト ハム 牛乳 はんぺん かにかま	中華めん 片栗粉 ごま油 しゅうまいの皮 砂糖 油・H/M マヨネーズ ゼリー	きゅうり トマト コーン れんこん	466kcal 17.9g 脂: 16.8g 塩: 1.5g

⇒その他連絡事項

献立を変更する場合があります。ご了承ください。



## 今月の平均栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
480kcal	20.2g	18.2g	1.7g

## 2021年 7月 給食献立表 (幼児)

	主食	昼食	3時 おやつ	血や肉や骨 となる 赤の食品	熱や力 となる 黄の食品	体の調子を 整える 緑の食品	エネルギー たんぱく質 脂質・食塩
1日 木 16日 金	ごはん	やみつきちキン 高野豆腐入りひじき煮 なめこの味噌汁	牛乳 菓子	鶏肉 牛乳 高野豆腐 豆腐 味噌	米 油 砂糖	ケチャップ 水菜 ひじき 人参 なめこ	478kcal 27.2g 脂: 17.7g 塩: 1.8g
2日 金 19日 月	ごはん	かじきの竜田揚げ ほうれん草とコーンのソテー 野菜の味噌汁	牛乳 プリン	かじき 卵 油揚げ 味噌 牛乳	米 砂糖 片栗粉 油 グラニュー糖	ほうれん草 玉ねぎ 人参 もやし コーン きゃべつ	569kcal 25.7g 脂: 20.8g 塩: 1.5g
3日 土 17日 土 31日 土	ごはん	鶏ときのこの味噌焼き 粉ふき芋 オクラと豆腐の味噌汁 バナナ	牛乳 菓子	鶏肉 味噌 豆腐 牛乳	米 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ 長ねぎ しめじ パナナ あおのり オクラ	470kcal 22.3g 脂: 13.2g 塩: 1.9g
5日 月 20日 火	混ぜご飯	卵焼き 小松菜とえのきの梅和え もやしと油揚げの味噌汁	ヨーグルトゼリー	かにかま 味噌 ヨーグルト 牛乳・卵 かつお節 チーズ 油揚げ ゼラチン	米 油 砂糖	人参・しめじ 小松菜 ごぼう えのき 玉ねぎ 梅干し 長ねぎ もやし	429kcal 15.3g 脂: 14.0g 塩: 2.0g
6日 火 21日 水	ごはん	豆腐入りのしどり 野菜とハムの和え物 きゃべつの味噌汁	牛乳 菓子	鶏肉 牛乳 豆腐 味噌 ハム	米 パン粉 砂糖 ごま油	あおのり きゃべつ もやし 水菜 きゅうり 人参	581kcal 22.3g 脂: 17.6g 塩: 2.0g
7日 水 	トマトとツナのそうめん	チキンのカレー焼き ごまネーズ和え	牛乳 ピザトースト	ツナ缶 ハム 鶏肉 チーズ 牛乳	そうめん ごま ごま油 マヨネーズ 米粉 食パン 油	トマト ケチャップ オクラ 玉ねぎ 人参 ピーマン ブロッコリー コーン	582kcal 27.4g 脂: 29.0g 塩: 3.5g
8日 木 26日 月	ごはん	ポークカレー 切干大根サラダ	牛乳 菓子	豚肉 牛乳	米 ごま油 じゃがいも 油 砂糖	人参 切干大根 玉ねぎ きゅうり ケチャップ りんご	535kcal 15.6g 脂: 18.4g 塩: 2.4g
9日 金 27日 火	ごはん	鮭のレモン風味焼き ブロッコリーのおかか和え じゃがいもポターージュ	牛乳 マカロニきな粉	鮭 きな粉 かつお節 スキムミルク 牛乳	油 米 マカロニ バター 砂糖 じゃがいも	レモン 玉ねぎ ブロッコリー もやし 人参	521kcal 26.9g 脂: 15.2g 塩: 1.3g
10日 土 24日 土	野菜あんかけうどん	青菜とコーンの和え物 バナナ	牛乳 菓子	豚肉 かまぼこ 味噌 牛乳	うどん ごま油	きゃべつ チンゲンサイ 人参 小松菜 玉ねぎ コーン もやし パナナ	460kcal 15.0g 脂: 13.2g 塩: 1.9g
12日 月 28日 水	ひじきごはん	チキンカツ 春雨サラダ なすと大根の味噌汁	牛乳 芋ようかん	油揚げ 牛乳 鶏肉 かにかま 味噌	米 春雨 油 マヨネーズ 薄力粉 さつま芋 パン粉 砂糖	ひじき 大根 人参 えのき きゅうり 寒天 なす	547kcal 24.0g 脂: 19.3g 塩: 1.6g
13日 火 30日 金	ごはん	肉団子の甘酢あん フレンチサラダ 豆腐の中華風スープ	牛乳 コーンポテト包み	豚肉 牛乳 卵 チーズ かにかま 豆腐	米 ごま 油 じゃがいも 薄力粉 マヨネーズ 砂糖 春巻きの皮	玉ねぎ わかめ きゃべつ 万能ねぎ 人参 コーン きゅうり	698kcal 24.4g 脂: 35.4g 塩: 1.8g
14日 水	ごはん	麻婆豆腐 たたききゅうり 青菜とえのきのすまし汁	牛乳 ツナサンドパン	豆腐 ツナ缶 豚肉 味噌 牛乳	米 ロールパン 油 マヨネーズ 砂糖 片栗粉	きゃべつ 小松菜 人参 えのき 長ねぎ きゅうり	531kcal 21.6g 脂: 20.6g 塩: 1.7g
15日 木 	焼きそば	どうもろこし 季節のフルーツ 卵スープ	お茶 おにぎり	豚肉 牛乳 ちくわ 卵 鮭フレーク	中華めん 油 ごま油 米	きゃべつ コーン 人参 長ねぎ 玉ねぎ わかめ もやし フルーツ	509kcal 20.9g 脂: 13.2g 塩: 2.7g
29日 木 	冷やし中華	はんぺんの揚げしゅうまい ゼリー	牛乳 ココアケーキ	卵 牛乳 ハム はんぺん かにかま	中華めん 片栗粉 ごま油 しゅうまいの皮 砂糖 油・H/M マヨネーズ ゼリー	きゅうり トマト コーン れんこん	536kcal 19.6g 脂: 19.0g 塩: 1.8g

⇒その他連絡事項

献立を変更する場合があります。ご了承ください。



今月の平均栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
532kcal	22.0g	19.0g	2.0g

日付 曜		5~6ヶ月	7~8ヶ月	9~11ヶ月	12~15ヶ月
1日 木 16日 金	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		おかゆ 照り焼きチキン 高野豆腐入りひじき煮 なめこの味噌汁	やわらかごはん 照り焼きチキン 高野豆腐入りひじき煮 なめこの味噌汁	ごはん やみつきチキン 高野豆腐入りひじき煮 なめこの味噌汁
	午後食		お茶・わかめかゆ	お茶・わかめかゆ	牛乳・菓子
	食材		鶏肉・高野豆腐・豆腐・味噌・牛乳・米 わかめ・ひじき・人参・なめこ・水菜	鶏肉・高野豆腐・豆腐・味噌・牛乳・米 わかめ・ひじき・人参・なめこ・水菜	鶏肉・高野豆腐・豆腐・味噌・牛乳・米 ケチャップ・ひじき・人参・なめこ・水菜
2日 金 19日 月	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		おかゆ かじきの照り煮 ほうれん草とコーンのソテー 野菜の味噌汁	やわらかごはん かじきの照り煮 ほうれん草とコーンのソテー 野菜の味噌汁	ごはん かじきの竜田揚げ ほうれん草とコーンのソテー 野菜の味噌汁
	午後食		お茶・煮込みうどん	お茶・煮込みうどん	牛乳・プリン
	食材		かじき・油揚げ・味噌・牛乳・米 ほうれん草・人参・コーン・きゃべつ 玉ねぎ・もやし・うどん	かじき・油揚げ・味噌・牛乳・米 ほうれん草・人参・コーン・きゃべつ 玉ねぎ・もやし・うどん	かじき・油揚げ・味噌・牛乳・卵・米 ほうれん草・人参・コーン・きゃべつ 玉ねぎ・もやし
3日 土 17日 土 31日 土	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		おかゆ 鶏ときのこの味噌焼き 粉ふき芋/バナナ オクラと豆腐の味噌汁	やわらかごはん 鶏ときのこの味噌焼き 粉ふき芋/バナナ オクラと豆腐の味噌汁	ごはん 鶏ときのこの味噌焼き 粉ふき芋/バナナ オクラと豆腐の味噌汁
	午後食		お茶・おじや	お茶・おじや	牛乳・菓子
	食材		鶏肉・味噌・豆腐・牛乳・米・じゃが芋 玉ねぎ・しめじ・青のり・オクラ 長ねぎ・バナナ	鶏肉・味噌・豆腐・牛乳・米・じゃが芋 玉ねぎ・しめじ・青のり・オクラ 長ねぎ・バナナ	鶏肉・味噌・豆腐・牛乳・米・じゃが芋 玉ねぎ・しめじ・青のり・オクラ 長ねぎ・バナナ
5日 月 20日 火	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・チーズ
	午前食 		混ぜ込みかゆ 豆腐入り野菜炒め 小松菜とえのきの和え物 もやしの味噌汁	混ぜやわらかご飯 豆腐入り野菜炒め 小松菜とえのきの和え物 もやしと油揚げの味噌汁	混ぜご飯 卵焼き 小松菜とえのきの梅和え もやしと油揚げの味噌汁
	午後食		お茶・ジャムのせパンがゆ	お茶・ジャムのせパンがゆ	ヨーグルトゼリー
	食材		ジャム・食パン・かつお節・味噌・牛乳 米・人参・しめじ ごぼう・玉ねぎ・長ねぎ・小松菜・えのき・もやし	ジャム・食パン・かつお節・油揚げ・味噌・牛乳 米・人参・しめじ ごぼう・玉ねぎ・長ねぎ・小松菜・えのき・もやし	かにかま・ヨーグルト・かつお節・油揚げ・味噌・牛乳 チーズ・卵・ゼラチン・米・人参・しめじ ごぼう・玉ねぎ・長ねぎ・小松菜・えのき・梅干し・もやし
6日 火 21日 水	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		おかゆ 豆腐入りのしどり 野菜の和え物 きゃべつの味噌汁	やわらかごはん 豆腐入りのしどり 野菜の和え物 きゃべつの味噌汁	ごはん 豆腐入りのしどり 野菜とハムの和え物 きゃべつの味噌汁
	午後食		お茶・ツナかゆ	お茶・ツナかゆ	牛乳・菓子
	食材		鶏肉・豆腐・味噌・牛乳・米 あおのり・もやし・きゅうり・人参 きゃべつ・水菜	鶏肉・豆腐・味噌・牛乳・米 あおのり・もやし・きゅうり・人参 きゃべつ・水菜	鶏肉・豆腐・味噌・ハム・牛乳・米・パン粉 ごま油・あおのり・もやし・きゅうり・人参 きゃべつ・水菜
7日 水	朝おやつ		お茶	お茶	ヨーグルト
	午前食 		トマトとツナのそうめん チキンソテー ブロッコリーの和え物	トマトとツナのそうめん チキンソテー ブロッコリーの和え物	トマトとツナのそうめん チキンのカレー焼き ごまネーズ和え
	午後食		お茶・パンがゆ	お茶・パンがゆ	牛乳・ピザトースト
	食材		ツナ缶・鶏肉・牛乳・チーズ・人参 そうめん・食パン・トマト オクラ・ブロッコリー・玉ねぎ・ピーマン・コーン	ツナ缶・鶏肉・牛乳・チーズ・人参 そうめん・食パン・トマト オクラ・ブロッコリー・玉ねぎ・ピーマン・コーン	ツナ缶・鶏肉・ヨーグルト・牛乳・ハム・チーズ・人参 そうめん・ごま油・米粉・ごま・マヨネーズ・食パン・トマト オクラ・ブロッコリー・ケチャップ・玉ねぎ・ピーマン・コーン

日付 曜		5~6ヶ月	7~8ヶ月	9~11ヶ月	12~15ヶ月
8日 木 26日 月	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食		おかゆ じゃがいものうま煮 切干大根サラダ	やわらかごはん じゃが芋のうま煮 切干大根サラダ	ごはん ポークカレー 切干大根サラダ
	午後食 食材		お茶・煮込みうどん 豚肉・牛乳・米・じゃが芋・人参 玉ねぎ・りんご・切干大根・きゅうり	お茶・煮込みうどん 豚肉・牛乳・米・じゃが芋・人参 玉ねぎ・りんご・切干大根・きゅうり	牛乳・菓子 豚肉・牛乳・米・じゃが芋・ごま油・人参 玉ねぎ・ケチャップ・りんご・切干大根・きゅうり
9日 金 27日 火	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食		おかゆ 鮭のレモン風味焼き ブロッコリーのおかか和え じゃがいもポターージュ	やわらかごはん 鮭のレモン風味焼き ブロッコリーのおかか和え じゃがいもポターージュ	ごはん 鮭のレモン風味焼き ブロッコリーのおかか和え じゃがいもポターージュ
	午後食 食材		お茶・きな粉かゆ 鮭・かつお節・スキムミルク・牛乳・きな粉・米 じゃが芋・レモン・ブロッコリー もやし・人参・玉ねぎ	お茶・きな粉かゆ 鮭・かつお節・スキムミルク・牛乳・きな粉・米 じゃが芋・レモン・ブロッコリー もやし・人参・玉ねぎ	牛乳・菓子 豚肉・牛乳・米・じゃが芋・ごま油・人参 マカロニ・じゃが芋・バター・レモン・ブロッコリー もやし・人参・玉ねぎ
10日 土 24日 土	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食		野菜あんかけうどん 青菜とコーンの和え物 バナナ	野菜あんかけうどん 青菜とコーンの和え物 バナナ	野菜あんかけうどん 青菜とコーンの和え物 バナナ
	午後食 食材		お茶・おじや 豚肉・味噌・牛乳・うどん きゃべつ・人参・玉ねぎ・もやし・チンゲンサイ 小松菜・コーン・バナナ	お茶・おじや 豚肉・味噌・牛乳・うどん きゃべつ・人参・玉ねぎ・もやし・チンゲンサイ 小松菜・コーン・バナナ	牛乳・菓子 豚肉・かまぼこ・味噌・牛乳・うどん・ごま油 きゃべつ・人参・玉ねぎ・もやし・チンゲンサイ 小松菜・コーン・バナナ
12日 月 28日 水	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食		ひじきかゆ 鶏肉の照り煮 野菜サラダ なすと大根の味噌汁	やわらかひじきごはん 鶏肉の照り煮 春雨サラダ なすと大根の味噌汁	ひじきごはん チキンカツ 春雨サラダ なすと大根の味噌汁
	午後食 食材		お茶・さつま芋入りうどん 鶏肉・味噌・牛乳 米・薄力粉・さつま芋 ひじき・人参・きゅうり・ナス・大根・えのき	お茶・さつま芋入りうどん 油揚げ・鶏肉・味噌・牛乳 米・薄力粉・春雨・さつま芋 ひじき・人参・きゅうり・ナス・大根・えのき	牛乳・菓子 油揚げ・鶏肉・かにかま・味噌・牛乳 米・薄力粉・パン粉・春雨・マヨネーズ・さつま芋 ひじき・人参・きゅうり・ナス・大根・えのき・寒天
13日 火 30日 金	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・チーズ
	午前食		おかゆ 肉団子の甘酢あん フレンチサラダ 豆腐の中華風スープ	やわらかごはん 肉団子の甘酢あん フレンチサラダ 豆腐の中華風スープ	ごはん 肉団子の甘酢あん フレンチサラダ 豆腐の中華風スープ
	午後食 食材		お茶・コーンポテトかゆ 豚肉・豆腐・牛乳・チーズ・コーン 米・じゃが芋 玉ねぎ・きゃべつ・人参・きゅうり・わかめ・万能ねぎ	お茶・コーンポテトかゆ 豚肉・豆腐・牛乳・チーズ・コーン 米・じゃが芋 玉ねぎ・きゃべつ・人参・きゅうり・わかめ・万能ねぎ	牛乳・コーンポテト包み 豚肉・かにかま・卵・豆腐・牛乳・チーズ・コーン 米・薄力粉・ごま・じゃが芋・マヨネーズ・春巻きの皮 玉ねぎ・きゃべつ・人参・きゅうり・わかめ・万能ねぎ
14日 水	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食		おかゆ 麻婆豆腐 たたききゅうり 青菜とえのきのすまし汁	やわらかごはん 麻婆豆腐 たたききゅうり 青菜とえのきのすまし汁	ごはん 麻婆豆腐 たたききゅうり 青菜とえのきのすまし汁
	午後食 食材		お茶・ツナ粉入りパンがゆ 豆腐・豚肉・味噌・牛乳・ツナ缶・米 食パン・きゃべつ・人参・長ねぎ きゅうり・小松菜・えのき	お茶・ツナ粉入りパンがゆ 豆腐・豚肉・味噌・牛乳・ツナ缶・米 食パン・きゃべつ・人参・長ねぎ きゅうり・小松菜・えのき	牛乳・菓子 豆腐・豚肉・味噌・牛乳・ツナ缶・米 ロールパン・マヨネーズ・きゃべつ・人参・長ねぎ きゅうり・小松菜・えのき
15日 木	朝おやつ		お茶	お茶	ヨーグルト
	午前食		焼うどん とうもろこし 季節のフルーツ 卵スープ	焼うどん とうもろこし 季節のフルーツ 卵スープ	焼きそば とうもろこし 季節のフルーツ 卵スープ
	午後食 食材		お茶・鮭かゆ 豚肉・牛乳・鮭フレーク うどん・米・きゃべつ・人参 玉ねぎ・もやし・コーン・長ねぎ・わかめ・フルーツ	お茶・鮭かゆ 豚肉・牛乳・鮭フレーク うどん・米・きゃべつ・人参 玉ねぎ・もやし・コーン・長ねぎ・わかめ・フルーツ	牛乳・おにぎり 豚肉・竹輪・卵・ヨーグルト・牛乳・鮭フレーク 中華麺・ごま油・米・きゃべつ・人参 玉ねぎ・もやし・コーン・長ねぎ・わかめ・フルーツ
29日 木	朝おやつ		お茶	お茶	ヨーグルト
	午前食		冷やしうどん コーンしゅうまい	冷やしうどん コーンしゅうまい	冷やし中華 はんぺんの揚げしゅうまい ゼリー
	午後食 食材		お茶・パンがゆ うどん・食パン・牛乳 しゅうまいの皮 きゅうり・トマト・コーン・れんこん	お茶・パンがゆ うどん・食パン・牛乳 しゅうまいの皮 きゅうり・トマト・コーン・れんこん	牛乳・ココアケーキ 卵・ハム・はんぺん・かにかま・ヨーグルト・牛乳 中華種・ごま油・マヨネーズ・しゅうまいの皮・H/M ゼリー・きゅうり・トマト・コーン・れんこん

