

| | 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 火 15日 火 | 牛乳 菓子 | ごはん | かじきのお好み焼き風 きゃべつの甘酢漬け 五絲湯 | 牛乳 ピザトースト | かじき ハム かつお節 チーズ 豚肉 牛乳 | 米 マヨネーズ 薄力粉 ごま 油 春雨 砂糖 食パン | 青のり えのき きゃべつ 玉ねぎ 人参 ビーマン たけのこ コーン | 533kcal 23.5g 脂: 17.8g 塩: 1.7g |
| 2日 水 16日 水 | 牛乳 菓子 | 豚丼 | 切干大根のツナマヨサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 | 牛乳 菓子 | 豚肉 牛乳 ツナ缶 豆腐 味噌 | 米 ごま 油 ごま油 砂糖 マヨネーズ | 玉ねぎ もやし 人参 わかめ 切干大根 きゅうり | 523kcal 18.4g 脂: 20.9g 塩: 1.9g |
| 3日 木 17日 木 | 牛乳 菓子 | ごはん | チキンハーブ焼き フレンチサラダ コーンポタージュ | 牛乳 サモサ | 鶏肉 チーズ かにかま スキムミルク 牛乳 | 米 油 じゃがいも 餃子の皮 | きゃべつ コーン 人参 きゅうり 玉ねぎ | 546kcal 23.8g 脂: 20.4g 塩: 2.0g |
| 4日 金 18日 金 | 牛乳 菓子 | ミートパスタ | こぶき芋 野菜スープ | お茶 おはぎ | 豚肉 チーズ 牛乳 きな粉 | スバゲティ もち米 油 ごま 砂糖 じゃがいも | 玉ねぎ トマト 人参 ケチャップ マッシュルーム 青のり ビーマン きゃべつ | 462kcal 15.8g 脂: 11.9g 塩: 1.9g |
| 5日 土 19日 土 | 牛乳 菓子 | ごはん | 豆腐チャンプル そうめん汁 バナナ | 牛乳 菓子 | 豆腐 牛乳 かつお節 ささみ 卵 | 米 ごま油 そうめん | 玉ねぎ バナナ にら 人参 ほうれん草 | 478kcal 19.2g 脂: 14.2g 塩: 1.7g |
| 7日 月 28日 月 | 牛乳 菓子 | ごはん | ぎせい豆腐 きゅうりとわかめの酢の物 きのこ汁 | 牛乳 菓子 | 豆腐 牛乳 鶏肉 グリンピース 卵 味噌 | 米 油 砂糖 | 人参 わかめ ひじき えのき しいたけ まいたけ きゅうり もやし | 466kcal 17.4g 脂: 17.3g 塩: 1.4g |
| 8日 火 29日 火 | 牛乳 菓子 | 豆乳坦々うどん | 磯辺和え ⑧梨 ⑩ゼリー | 牛乳 かやくごはん | 鶏肉 味噌 豆乳 牛乳 | うどん ごま 米 | もやし のり きゃべつ 梨 にら 人参 小松菜 ごぼう | 557kcal 22.9g 脂: 19.6g 塩: 2.9g |
| 9日 水 23日 水 | 牛乳 菓子 | ごはん | 甘酢チキン 野菜と油揚げの和え物 なめこの味噌汁 | 牛乳 いとこ煮 | 鶏肉 牛乳 油揚げ 小豆 豆腐 味噌 | 米 ごま油 砂糖 片栗粉 | もやし 水菜 きゃべつ かぼちゃ 人参 なめこ | 429kcal 22.1g 脂: 12.1g 塩: 1.2g |
| 10日 木 30日 水 | 牛乳 菓子 | ごはん | 鮭フライ おからのポテサラ風 玉ねぎの味噌汁 | カルピスゼリー | 鮭 牛乳 おから カルピス 豆腐 ゼラチン 味噌 | 米 マヨネーズ 薄力粉 オリーブ油 パン粉 じゃが芋 油 | 人参 きゅうり 玉ねぎ わかめ | 470kcal 20.9g 脂: 16.0g 塩: 1.2g |
| 11日 金 25日 金 | 牛乳 菓子 | ごはん | ポークカレー ミモザサラダ | ⑪牛乳・菓子 ⑫フルーチェ・菓子 | 豚肉 牛乳 | 米 じゃが芋 油 砂糖 | 人参 きゃべつ 玉ねぎ きゅうり ケチャップ コーン りんご フロccoli | 489kcal 14.1g 脂: 18.7g 塩: 1.6g |
| 12日 土 26日 土 | 牛乳 菓子 | 焼きそば | 豆腐と青菜のすまし汁 バナナ | 牛乳 菓子 | 豚肉 竹輪 豆腐 牛乳 | 中華麺 油 | きゃべつ ほうれん草 人参 バナナ 玉ねぎ もやし | 515kcal 17.1g 脂: 14.6g 塩: 1.4g |
| 14日 月 | ヨーグルト | 青菜ごはん | カレー風味五目豆 ブロッコリー わかめスープ | 牛乳 小魚 菓子 | 大豆 煮干 豚肉 ヨーグルト 牛乳 | 米 マヨネーズ 油 ごま こんにゃく 砂糖 | 小松菜 わかめ 人参 玉ねぎ ごぼう ブロッコリー | 499kcal 18.5g 脂: 14.8g 塩: 1.4g |
| 24日 木  | 牛乳 菓子 | ごはん | チーズハンバーグ かぼちゃの塩バター蒸し トマトスープ | 牛乳 人参ケーキ | 豚肉 牛乳 豆腐 スキムミルク チーズ 卵 ベーコン | 米 薄力粉 油 砂糖 バター | 玉ねぎ かぼちゃ トマト 人参 | 573kcal 20.4g 脂: 24.4g 塩: 1.2g |

⇒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 |
|---------|-------|-------|------|
| 503kcal | 19.5g | 17.1g | 1.7g |

2020年 9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 火 15日 火 | ごはん | かじきのお好み焼き風 きゃべつの甘酢漬け 五糸湯 | 牛乳 ピザトースト | かじき ハム かつお節 チーズ 豚肉 牛乳 | 米 マヨネーズ 薄力粉 ごま 油 春雨 砂糖 食パン | 青のり えのき きゃべつ 玉ねぎ 人参 ビーマン だけこのこ コーン | 574kcal 24.6g 脂: 17.9g 塩: 2.0g |
| 2日 水 16日 水 | 豚丼 | 切干大根のツナマヨサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 | 牛乳 菓子 | 豚肉 牛乳 ツナ缶 豆腐 味噌 | 米 ごま 油 ごま油 砂糖 マヨネーズ | 玉ねぎ もやし 人参 わかめ 切干大根 きゅうり | 571kcal 20.2g 脂: 21.7g 塩: 2.3g |
| 3日 木 17日 木 | ごはん | チキンハーフ焼き フレンチサラダ コーンポタージュ | 牛乳 サモサ | 鶏肉 チーズ かにかま スキムミルク 牛乳 | 米 油 じゃがいも 餃子の皮 | きゃべつ コーン 人参 きゅうり 玉ねぎ | 590kcal 24.4g 脂: 19.4g 塩: 2.1g |
| 4日 金 18日 金 | ミートパスタ | こぶき芋 野菜スープ | お茶 おはぎ | 豚肉 チーズ 牛乳 きな粉 | スパゲティ もち米 油 ごま 砂糖 じゃがいも | 玉ねぎ トマト 人参 ケチャップ マッシュルーム 青のり ビーマン きゃべつ | 490kcal 16.2g 脂: 10.1g 塩: 2.2g |
| 5日 土 19日 土 | ごはん | 豆腐チャンプル そうめん汁 バナナ | 牛乳 菓子 | 豆腐 牛乳 かつお節 ささみ 卵 | 米 ごま油 そうめん | 玉ねぎ パナナ にら 人参 ほうれん草 | 522kcal 21.3g 脂: 14.8g 塩: 2.0g |
| 7日 月 28日 月 | ごはん | ぎせい豆腐 きゅうりとわかめの酢の物 きのこ汁 | 牛乳 菓子 | 豆腐 牛乳 鶏肉 グリンピース 卵 味噌 | 米 油 砂糖 | 人参 わかめ ひじき えのき しいたけ まいたけ きゅうり もやし | 498kcal 18.8g 脂: 16.7g 塩: 1.7g |
| 8日 火 29日 火 | 豆乳坦々うどん | 磯辺和え ㊸梨 ㊸ゼリー | 牛乳 かやくごはん | 鶏肉 味噌 豆乳 牛乳 | うどん ごま 米 | もやし のり きゃべつ 梨 にら 人参 小松菜 ごぼう | 603kcal 23.3g 脂: 18.4g 塩: 3.2g |
| 9日 水 23日 水 | ごはん | 甘酢チキン 野菜と油揚げの和え物 なめこの味噌汁 | 牛乳 いとこ煮 | 鶏肉 牛乳 油揚げ 小豆 豆腐 味噌 | 米 ごま油 砂糖 片栗粉 | もやし 水菜 きゃべつ かぼちゃ 人参 なめこ | 463kcal 25.4g 脂: 12.2g 塩: 1.4g |
| 10日 木 30日 水 | ごはん | 鮭フライ おからのポテサラ風 玉ねぎの味噌汁 | カルピスゼリー | 鮭 牛乳 おから カルピス 豆腐 ゼラチン 味噌 | 米 マヨネーズ 薄力粉 オリーブ油 パン粉 じゃが芋 油 | 人参 きゅうり 玉ねぎ わかめ | 494kcal 22.5g 脂: 15.5g 塩: 1.4g |
| 11日 金 25日 金 | ごはん | ポークカレー ミモザサラダ | ⑪牛乳・菓子 ㊸フルーチェ・菓子 | 豚肉 牛乳 | 米 じゃが芋 油 砂糖 | 人参 きゃべつ 玉ねぎ きゅうり ケチャップ コーン りんご プロッコリー | 531kcal 14.8g 脂: 18.9g 塩: 1.9g |
| 12日 土 26日 土 | 焼きそば | 豆腐と青菜のすまし汁 バナナ | 牛乳 菓子 | 豚肉 竹輪 豆腐 牛乳 | 中華麺 油 | きゃべつ ほうれん草 人参 パナナ 玉ねぎ もやし | 570kcal 18.7g 脂: 15.4g 塩: 1.6g |
| 14日 月 | 青菜ごはん | カレー風味五目豆 プロッコリー わかめスープ | 牛乳 小魚 菓子 | 大豆 煮干 豚肉 ヨーグルト 牛乳 | 米 マヨネーズ 油 ごま こんにゃく 砂糖 | 小松菜 わかめ 人参 玉ねぎ ごぼう プロッコリー | 579kcal 20.4g 脂: 16.5g 塩: 1.7g |
| 24日 木  | ごはん | チーズハンバーグ かぼちゃの塩バター蒸し トマトスープ | 牛乳 人参ケーキ | 豚肉 牛乳 豆腐 スキムミルク チーズ 卵 ベーコン | 米 薄力粉 油 砂糖 バター | 玉ねぎ かぼちゃ トマト 人参 | 632kcal 22.6g 脂: 25.7g 塩: 1.4g |

⇒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 |
|---------|-------|-------|------|
| 547kcal | 21.0g | 17.2g | 1.9g |

| 日付 曜 | | 5~6ヶ月 | 7~8ヶ月 | 9~11ヶ月 | 12~15ヶ月 |
|-------------|--|-------|--|---|---|
| 1日火 15日火 | 午前食 | | お茶 | お茶 | 牛乳・菓子 |
| | 昼食  | | おかゆ かじきのお好み焼き風 きゃべつの甘酢漬け 五絲湯 | やわらかごはん かじきのお好み焼き風 きゃべつの甘酢漬け 五絲湯 | ごはん かじきのお好み焼き風 きゃべつの甘酢漬け 五絲湯 |
| | 午後食 | | お茶・野菜パンがゆ | お茶・野菜パンがゆ | 牛乳・ピザトースト |
| | 食材 | | かじき・かつお節・チーズ・豚肉・牛乳 米・ごま・食パン 青のり・きゃべつ・人参・玉ねぎ・ピーマン・コーン | かじき・かつお節・チーズ・豚肉・牛乳 米・ごま・春雨・食パン 青のり・きゃべつ・人参・筍・えのき・玉ねぎ・ピーマン・コーン | かじき・ハム・かつお節・チーズ・豚肉・牛乳 米・薄力粉・油・砂糖・マヨネーズ・ごま・春雨・食パン 青のり・きゃべつ・人参・筍・えのき・玉ねぎ・ピーマン・コーン |
| 2日水 16日水 | 午前食 | | お茶 | お茶 | 牛乳・菓子 |
| | 昼食  | | おかゆ 豚肉炒め 切干大根のツナサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 | やわらかごはん 豚肉炒め 切干大根のツナサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 | 豚丼 切干大根のツナマヨサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 |
| | 午後食 | | お茶・煮込みうどん | お茶・煮込みうどん | 牛乳・菓子 |
| | 食材 | | 豚肉・ツナ缶・豆腐・味噌・牛乳 米・ごま・うどん 玉ねぎ・人参・切干大根・きゅうり・もやし・わかめ | 豚肉・ツナ缶・豆腐・味噌・牛乳 米・ごま・うどん 玉ねぎ・人参・切干大根・きゅうり・もやし・わかめ | 豚肉・ツナ缶・豆腐・味噌・牛乳 米・油・砂糖・マヨネーズ・ごま・ごま油 玉ねぎ・人参・切干大根・きゅうり・もやし・わかめ |
| 3日木 17日木 | 午前食 | | お茶 | お茶 | 牛乳・菓子 |
| | 昼食  | | おかゆ 鶏肉の塩焼き フレンチサラダ コーンポタージュ | やわらかごはん 鶏肉の塩焼き フレンチサラダ コーンポタージュ | ごはん チキンハーブ焼き フレンチサラダ コーンポタージュ |
| | 午後食 | | お茶・ポテト入りかゆ | お茶・ポテト入りかゆ | 牛乳・サモサ |
| | 食材 | | 鶏肉・スキムミルク・牛乳 米・じゃが芋・餃子の皮 きゃべつ・人参・きゅうり・玉ねぎ・コーン | 鶏肉・スキムミルク・牛乳 米・じゃが芋・餃子の皮 きゃべつ・人参・きゅうり・玉ねぎ・コーン | 鶏肉・かにかま・スキムミルク・牛乳 米・油・じゃが芋・餃子の皮 きゃべつ・人参・きゅうり・玉ねぎ・コーン |
| 4日金 18日金 | 午前食 | | お茶 | お茶 | 牛乳・菓子 |
| | 昼食  | | トマト煮込みうどん こぶき芋 野菜スープ | トマト煮込みうどん こぶき芋 野菜スープ | ミートパスタ こぶき芋 野菜スープ |
| | 午後食 | | お茶・きな粉がゆ | お茶・きな粉がゆ | お茶・おはぎ |
| | 食材 | | 豚肉・チーズ・牛乳・きな粉・青のり・きゃべつ うどん・じゃが芋・米・ごま 玉ねぎ・人参・ピーマン・トマト | 豚肉・チーズ・牛乳・きな粉・青のり・きゃべつ うどん・じゃが芋・米・ごま 玉ねぎ・人参・マッシュルーム・ピーマン・トマト | 豚肉・チーズ・牛乳・きな粉・青のり・きゃべつ スパゲティ・油・砂糖・じゃが芋・もち米・ごま 玉ねぎ・人参・マッシュルーム・ピーマン・トマト・クチャップ |
| 5日土 19日土 | 午前食 | | お茶 | お茶 | 牛乳・菓子 |
| | 昼食  | | おかゆ 豆腐チャンプル そうめん汁 バナナ | やわらかごはん 豆腐チャンプル そうめん汁 バナナ | ごはん 豆腐チャンプル そうめん汁 バナナ |
| | 午後食 | | お茶・おじや | お茶・おじや | 牛乳・菓子 |
| | 食材 | | 豆腐・かつお節・ささみ・牛乳 米・そうめん 玉ねぎ・にら・人参・ほうれん草・バナナ | 豆腐・かつお節・ささみ・牛乳 米・そうめん 玉ねぎ・にら・人参・ほうれん草・バナナ | 豆腐・かつお節・ささみ・牛乳 米・ごま油・そうめん 玉ねぎ・にら・人参・ほうれん草・バナナ |
| 7日月 28日月 | 午前食 | | お茶 | お茶 | 牛乳・菓子 |
| | 昼食  | | おかゆ 豆腐のひじき炒め きゅうりとわかめの和え物 麩入り汁 | やわらかごはん 豆腐のひじき炒め きゅうりとわかめの和え物 きのこ汁 | ごはん ぎせい豆腐 きゅうりとわかめの酢の物 きのこ汁 |
| | 午後食 | | お茶・パンがゆ | お茶・パンがゆ | 牛乳・菓子 |
| | 食材 | | 豆腐・鶏肉・味噌・牛乳・グリーンピース 米・人参・ひじき・食パン きゅうり・わかめ・もやし | 豆腐・鶏肉・味噌・牛乳・グリーンピース 米・人参・ひじき・しいたけ・食パン きゅうり・わかめ・えのき・まいたけ・もやし | 豆腐・鶏肉・卵・味噌・牛乳・グリーンピース 米・油・砂糖・人参・ひじき・しいたけ きゅうり・わかめ・えのき・まいたけ・もやし |

| 日付 曜 | | 5~6ヶ月 | 7~8ヶ月 | 9~11ヶ月 | 12~15ヶ月 |
|--|---|-------|---|---|--|
| 8日 火 29日 火 | 午前食 | | お茶 | お茶 | 牛乳・菓子 |
| | 昼食  | | 豆乳うどん 磯辺和え ③梨 | 豆乳うどん 磯辺和え ③梨 | 豆乳坦々うどん 磯辺和え ③梨 ④ゼリー |
| | 午後食 食材 | | お茶・かやくがゆ 鶏肉・味噌・豆乳・牛乳 うどん・ごま・米・梨・人参・ごぼう もやし・きゃべつ・にら・小松菜・のり | お茶・かやくがゆ 鶏肉・味噌・豆乳・牛乳 うどん・ごま・米・梨・人参・ごぼう もやし・きゃべつ・にら・小松菜・のり | 牛乳・かやくごはん 鶏肉・味噌・豆乳・牛乳 うどん・ごま・米・梨・人参・ごぼう もやし・きゃべつ・にら・小松菜・のり |
| 9日 水 23日 水 | 午前食 | | お茶 | お茶 | 牛乳・菓子 |
| | 昼食  | | おかゆ 鶏肉の照り焼 野菜の和え物 豆腐の味噌汁 | やわらかごはん 鶏肉の照り焼 野菜と油揚げの和え物 なめこの味噌汁 | ごはん 甘酢チキン 野菜と油揚げの和え物 なめこの味噌汁 |
| | 午後食 食材 | | お茶・かぼちゃ入りかゆ 鶏肉・豆腐・味噌・牛乳 米・片栗粉 もやし・きゃべつ・人参・水菜・かぼちゃ | お茶・かぼちゃ入りかゆ 鶏肉・油揚げ・豆腐・味噌・牛乳 米・片栗粉 もやし・きゃべつ・人参・なめこ・水菜・かぼちゃ | 牛乳・いとこ煮 鶏肉・油揚げ・豆腐・味噌・牛乳・小豆 米・ごま油・砂糖・片栗粉 もやし・きゃべつ・人参・なめこ・水菜・かぼちゃ |
| 10日 木 30日 水 | 午前食 | | お茶 | お茶 | 牛乳・菓子 |
| | 昼食  | | おかゆ 鮭の塩焼き おからのポテサラ風 玉ねぎの味噌汁 | やわらかごはん 鮭の塩焼き おからのポテサラ風 玉ねぎの味噌汁 | ごはん 鮭フライ おからのポテサラ風 玉ねぎの味噌汁 |
| | 午後食 食材 | | お茶・おかが入りおじゃ 鮭・おから・豆腐・味噌・牛乳 米・じゃが芋 人参・きゅうり・玉ねぎ・わかめ | お茶・おかが入りおじゃ 鮭・おから・豆腐・味噌・牛乳 米・じゃが芋 人参・きゅうり・玉ねぎ・わかめ | カルピスゼリー 鮭・おから・豆腐・味噌・牛乳・カルピス・セラチン 米・薄力粉・パン粉・油・マヨネーズ・オリーブ油・じゃが芋 人参・きゅうり・玉ねぎ・わかめ |
| 11日 金 25日 金 | 午前食 | | お茶 | お茶 | 牛乳・菓子 |
| | 昼食  | | おかゆ じゃが芋のうま煮 ミモザサラダ | やわらかごはん ポークカレー ミモザサラダ | ごはん ポークカレー ミモザサラダ |
| | 午後食 食材 | | お茶・煮込みうどん 豚肉・牛乳・米・じゃが芋・うどん 人参・玉ねぎ・りんご きゃべつ・きゅうり・コーン・ブロッコリー | お茶・煮込みうどん 豚肉・牛乳・米・じゃが芋・うどん 人参・玉ねぎ・りんご きゃべつ・きゅうり・コーン・ブロッコリー | ⑪牛乳⑫フルーチェ・菓子 豚肉・牛乳・米・じゃが芋・油・砂糖 人参・玉ねぎ・ケチャップ・りんご きゃべつ・きゅうり・コーン・ブロッコリー |
| 12日 土 26日 土 | 午前食 | | お茶 | お茶 | 牛乳・菓子 |
| | 昼食  | | 焼きうどん 豆腐と青菜のすまし汁 バナナ | 焼きうどん 豆腐と青菜のすまし汁 バナナ | 焼きそば 豆腐と青菜のすまし汁 バナナ |
| | 午後食 食材 | | お茶・おじゃ 豚肉・豆腐・牛乳・うどん きゃべつ・人参・玉ねぎ・もやし・ほうれん草・バナナ | お茶・おじゃ 豚肉・豆腐・牛乳・うどん きゃべつ・人参・玉ねぎ・もやし・ほうれん草・バナナ | 牛乳・菓子 豚肉・竹輪・豆腐・牛乳・中華麺・油 きゃべつ・人参・玉ねぎ・もやし・ほうれん草・バナナ |
| 14日 月 | 午前食 | | お茶 | お茶 | ヨーグルト |
| | 昼食  | | 青菜ごはん 五目豆 ブロッコリー わかめスープ | 青菜ごはん 五目豆 ブロッコリー わかめスープ | 青菜ごはん カレー風味五目豆 ブロッコリー わかめスープ |
| | 午後食 食材 | | お茶・鮭入りおじゃ 大豆・豚肉・牛乳・鮭 米・ごま 小松菜・人参・ごぼう・ブロッコリー・わかめ・玉ねぎ | お茶・鮭入りおじゃ 大豆・豚肉・牛乳・鮭 米・ごま 小松菜・人参・ごぼう・ブロッコリー・わかめ・玉ねぎ | 牛乳・小魚・菓子 大豆・豚肉・ヨーグルト・牛乳・煮干 米・油・こんにゃく・砂糖・マヨネーズ・ごま 小松菜・人参・ごぼう・ブロッコリー・わかめ・玉ねぎ |
| 24日 木  | 午前食 | | お茶 | お茶 | 牛乳・菓子 |
| | 昼食 | | おかゆ 豆腐ハンバーグ かぼちゃ蒸し トマトスープ | やわらかごはん 豆腐ハンバーグ かぼちゃ蒸し トマトスープ | ごはん チーズハンバーグ かぼちゃの塩バター蒸し トマトスープ |
| | 午後食 食材 | | お茶・人参がゆ 豚肉・豆腐・チーズ・牛乳・スキムミルク 米 玉ねぎ・かぼちゃ・トマト・人参 | お茶・人参がゆ 豚肉・豆腐・チーズ・牛乳・スキムミルク 米 玉ねぎ・かぼちゃ・トマト・人参 | 牛乳・人参ケーキ 豚肉・豆腐・チーズ・ベーコン・牛乳・スキムミルク・卵 米・油・砂糖・バター・薄力粉 玉ねぎ・かぼちゃ・トマト・人参 |
| | 午前食 | | | | |
| | 昼食 | | | | |
| | 午後食 | | | | |
| | 食材 | | | | |