

10月離乳食7～8か月頃献立表（中期）



2026年
保育園アリス馬場

日付			昼食	ざ い り よ う			
				赤い色・肉になる	緑色からだの調子を整える	黄色い力や体温となる	その他
1	15	木	おかゆ 野菜スープ 鮭と玉ねぎの煮物 人参の煮つぶし	鮭	玉ねぎ 人参	米	
2	16	金	おかゆ 野菜スープ 豆腐とほうれん草の煮物 じゃがいもマッシュ	豆腐	ほうれん草	米 ジャガイモ	
3	17 31	土	おかゆ 野菜スープ 大根のそぼろ煮 さつまいもマッシュ	鶏ささみ	大根	米 さつまいも	
5	19	月	おかゆ 野菜スープ 人参のそぼろ煮 大根のだし和え	鶏ささみ	人参 大根	米	
6	20	火	おかゆ 野菜スープ かれいと玉葱の煮物 アスパラの煮つぶし	かれい	玉ねぎ ブロッコリー	米	
7	21	水	おかゆ 野菜スープ 豆腐と小松菜の煮物 キャベツのだし和え	豆腐	小松菜 キャベツ	米	
8		木	おかゆ 野菜スープ 人参のそぼろ煮 じゃがいもマッシュ	鶏ささみ	人参	米 ジャガイモ	
	22	木	おかゆ 野菜スープ キャベツのそぼろ煮 人参のだし和え	鶏ささみ	キャベツ 人参	米	
9	23	金	おかゆ 野菜スープ 豆腐と大根の煮物 南瓜マッシュ	豆腐	大根 南瓜	米	
10	24	土	おかゆ 野菜スープ 人参のそぼろ煮 白菜の煮物	鶏ささみ	人参 白菜	米	
	26	月	おかゆ 野菜スープ 豆腐と大根の煮物 小松菜の煮つぶし	豆腐	大根 小松菜	米	
13	27	火	おかゆ 野菜スープ かれいと胡瓜の煮物 アスパラのだし和え	かれい	胡瓜 ブロッコリー	米	
14	28	水	おかゆ 野菜スープ ほうれん草のそぼろ煮 白菜煮つぶし	鶏ささみ	ほうれん草 白菜	米	
	29	木	おかゆ 野菜スープ たらとほうれん草の煮物 じゃがいもマッシュ	たら	ほうれん草	米 ジャガイモ	
	30	金	おかゆ 野菜スープ 白菜のそぼろ煮 人参の煮つぶし	鶏ささみ	白菜 人参	米	

※献立は食材の仕入れ状況により、変更する場合がございます。
 ※記載されている食材以外でも、コンタミネーションとして含まれる食材もございます。
 ※コンタミネーションとは、食品を生産する際に、原材料としては使用していないにも関わらず、意図せず混入してしまう場合の事です。

10月離乳食9～11か月頃献立表（後期）



2026年
保育園アリス馬場

日付			昼食	午後おやつ	ざ い り ょ う			
					赤い色・肉になる	緑からたの調子を整える	黄ひかりや体温となる	その他
1	15	木	軟飯 味噌汁（もやし、人参） 鮭の磯辺煮 玉葱と人参の煮物	プレーンケーキ バナナ 麦茶	味噌 鮭 青のり 豆乳	もやし 人参 玉ねぎ バナナ	米 砂糖 小麦粉 油	塩 醤油 みりん ベーキング パウダー
2	16	金	食パン 肉団子のケチャップ煮 具沢山野菜スープ（パ・コ・コ・コ） ふかし芋	鮭おにぎり オレンジ 麦茶	豚ひき肉 豆腐 鮭 青のり	玉ねぎ キャベツ トマト ほうれん 草 人参 オレンジ	食パン パン粉 砂糖 ジャガイモ 米	塩 ケチャップ コンソメ
3	17・ 31	土	鶏ピラフ軟飯（ごぼう炒） すまし汁（大根、大根葉） さつまいもの味噌煮	お豆腐ケーキ バナナ 麦茶	鶏肉 味噌 豆腐 豆乳	玉ねぎ 人参 大根 大根葉 バナナ	米 バター さつま芋 砂糖 小麦粉 油	醤油 塩 ベーキングパウ ダー
5	19	月	軟飯 豆乳味噌汁（白菜・人参） 鶏肉の照り煮 大根サラダ	ジャム蒸しパン オレンジ 麦茶	味噌 豆乳 鶏肉	白菜 人参 大根 胡瓜 オレンジ	米 砂糖 小麦粉 油 いちごジャム	醤油 みりん ベーキング パウダー
6	20	火	軟飯 味噌汁（玉ねぎ、大根葉） かれないの照り煮 ささみと野菜の和え物	スイートパンブキン バナナ 麦茶	味噌 かれない 鶏肉	玉ねぎ 大根葉 キャベツ ブロッコ リー 人参 南瓜 バナナ	米 砂糖 さつま芋 バター	酒 醤油 みりん 塩
7	21	水	軟飯 味噌汁（もやし、小松菜、鮭） 豆腐とひじきのつくね キャベツの炒め物	きんこメロンパン風トースト バナナ 麦茶	味噌 ひじき 豆腐 鶏ひき 肉 牛乳 きな粉	もやし 小松菜 人参 キャベツ バ ナナ	米 鮭 片栗粉 砂糖 油 食パン バ ター 小麦粉	塩 醤油 みりん
8		木	バター焼きうどん わかめのスープ（コ・コ） ふかし芋	人参軟飯 バナナ 麦茶	豚肉 かつお節 わかめ 豚 ひき肉	人参 玉ねぎ バナナ	うどん 油 バター ジャガイモ 米 砂 糖	醤油 酒 コンソメ 塩 みり ん
	22	木	☆誕生日会☆ 食パン 野菜スープ（キャベツ・人参） ひき肉とマカロニのケチャップ煮 ひじきと野菜の和え物	卵・チーズ・ケーキ オレンジ 麦茶	豚ひき肉 チーズ ひじき ツナ クリームチーズ ヨーグルト 牛乳	キャベツ 人参 玉ねぎ もやし 胡 瓜 オレンジ	食パン マカロニ 砂糖 ホットケ ーキミックス	コンソメ 塩 ケチャップ 醤油
9	23	金	軟飯 野菜スープ（大根、ちんげん菜） 鶏肉と豆腐の煮物 南瓜の煮物	バナナソフトクッキー 煮りんご 麦茶	鶏肉 豆腐 味噌	大根 ちんげん菜 白菜 人参 玉ね ぎ 南瓜 バナナ りんご	米 砂糖 片栗粉 小麦粉 油	塩 醤油 コンソメ 酒 ベー キングパウダー
10	24	土	軟飯 ひき肉とひじきの煮物 すまし汁（白菜、鮭） 大根と人参の味噌煮	お麴ラスク バナナ 麦茶	豚ひき肉 ひじき 味噌	白菜 大根 人参 バナナ	米 油 砂糖 鮭 バター	塩 醤油 みりん
	26	月	人参軟飯 味噌汁（小松菜、大根） 豆腐の煮物 キャベツの塩和え	マカロニナポリタン オレンジ 牛乳	味噌 豆腐 粉チーズ 牛乳	人参 小松菜 大根 玉ねぎ キャベ ツ オレンジ	米 砂糖 ジャガイモ マカロニ 油	醤油 みりん 酒 塩 ケ チャップ
13	27	火	軟飯 味噌汁（キャベツ、大根葉） かれないの煮付け アスパラとチーズのおかか和え	ほうれん草ケーキ バナナ 麦茶	味噌 かれない チーズ かつ お節 牛乳	キャベツ 大根葉 ブロッコリー 人 参 胡瓜 ほうれん草 バナナ	米 砂糖 片栗粉 小麦粉 バター 油	みりん 醤油 ベーキング パウダー
14	28	水	軟飯 ミルクスープ（パ・コ・コ） 鶏肉のケチャップ煮 白菜サラダ	ヨーグルト寒天 バナナ 麦茶	牛乳 鶏肉 ヨーグルト 寒 天	南瓜 ほうれん草 白菜 人参 バナ ナ	米 砂糖	塩 コンソメ ケチャップ 醤油
	29	木	煮込みうどん たらこの塩煮 ふかし芋	人参そば軟飯 バナナ 麦茶	たら 豚ひき肉	ほうれん草 人参 バナナ	うどん 砂糖 ジャガイモ 米	醤油 みりん 酒 塩
	30	金	軟飯 豚肉のケチャップ煮 野菜スープ（白菜、ほうれん草） さっぱりマカロニサラダ（パ・コ）	カップケーキ オレンジ 麦茶	豚肉 豆乳	玉ねぎ 人参 白菜 ほうれん草 レッドキャベツ 胡瓜 オレンジ	米 砂糖 マカロニ ホットケ ーキミックス バター	ケチャップ コンソメ 塩

※献立は食材の仕入れ状況により、変更する場合がございます。
※記載されている食材以外でも、コンタミネーションとして含まれる食材もございます。
※コンタミネーションとは、食品を生産する際に、原材料としては使用していないにも関わらず、意図せず混入してしまう場合の事です。

10月離乳食12～18か月頃献立表（完了期）



2026年
保育園アリス風情

日付			午前おやつ	昼食	午後おやつ	ざ い り ょ う					栄養価
						赤い色・肉になる	緑色からの調子を替える	黄ひかりや体温となる	その他		
1	15	木	牛乳	御飯 味噌汁（もやし、にら） さわらの磯辺焼き 卵の花の炒り煮	パンケーキ 青りんごゼリー 牛乳	味噌 さわら 青のり おか ら 豆乳 牛乳	もやし にら 人参 玉ねぎ いんげ ん パン缶	米 小麦粉 油 ごま油 砂糖 ゼリー の素（青りんご）	塩 醤油 みりん ベーキン グパウダー	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	536 20.9 15.6 1.1
2	16	金	牛乳	セルフハンバーガー 具だくさん野菜スープ フライドポテト	鮭おにぎり オレンジ 牛乳	豚ひき肉 豆腐 ベーコン 鮭 青のり 牛乳	玉ねぎ キャベツ トマト ほうれ ん草 人参 コーン オレンジ	パン粉 砂糖 パーガーパンズ ジャ ガ芋 油 米	塩 ケチャップ ウスター ソース コンソメ	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	597 22.2 25.4 1.8
3	17 31	土	牛乳	鶏ごぼうピラフ すまし汁（大根、大根葉） さつまいものごま味噌煮	お豆腐ケーキ バナナ 牛乳	鶏肉 味噌 豆腐 豆乳 牛 乳	ごぼう 玉ねぎ 人参 グリンピー ス 大根 大根葉 バナナ	米 バター さつま芋 砂糖 ごま 小 麦粉 油	醤油 塩 ベーキングパウ ダー	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	565 19.3 16.4 1.3
5	19	月	牛乳	御飯 豆乳味噌汁 鶏肉の塩麹焼き かみかみサラダ	あん入り蒸しパン 黄桃缶 ジョア	油揚げ 味噌 豆乳 鶏肉 ちくわ こしあん ジョア	白菜 万能ねぎ 切干大根 人参 胡 瓜 黄桃缶	米 ごま油 砂糖 小麦粉 油	塩麹 醤油 みりん 酢 ベーキングパウダー	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	555 23.5 12.0 1.4
6	20	火	牛乳	御飯 味噌汁（玉ねぎ、ごぼう、大根葉） あじの蒲焼き ささみと野菜の香味和え	スイートパンプキン ぶどうゼリー 牛乳	味噌 あじ 鶏肉 牛乳	玉ねぎ ごぼう 大根葉 キャベツ ブロックリー 人参 にんにく 南 瓜	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま 小 麦粉 バター ゼリーの素（ぶど う）	酒 醤油 みりん 塩	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	475 19.9 12.2 1.2
7	21	水	牛乳	御飯 味噌汁（もやし、小松菜、鮭） 豆腐とひじきのつくね 魚肉ソーセージとパスタの炒め物	きなこメロンパン風トースト バナナ 牛乳	味噌 ひじき 豆腐 鶏ひき 肉 魚肉ソーセージ 牛乳 きな粉	もやし 小松菜 長ねぎ 人参 生姜 キャベツ バナナ	米 鮭 片栗粉 砂糖 油 食パン パ ター 小麦粉	塩 醤油 みりん	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	549 21.0 16.5 1.9
8	22	木	牛乳	きのこバター焼うどん わかめとコーンのスープ カレーマヨポテト	高野豆腐のそぼろご飯 パン 牛乳	豚肉 のり かつお節 わか め 高野豆腐 豚ひき肉 牛 乳	えのき しめじ エリンギ 人参 玉 ねぎ コーン パセリ 生姜 いんげ ん パイン	うどん 油 バター ジャガ芋 マヨ ドレ 米 砂糖	醤油 酒 コンソメ 塩 カ レー粉 みりん	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	518 20.2 16.7 1.5
9	23	金	牛乳	☆誕生日会☆ 食パン ウインナーのスープ きのこグラタン ひじきのごまマヨ和え	クリームチーズケーキ オレンジ 牛乳	ウインナー 豚ひき肉 牛 乳 チーズ ひじき ツナ クリームチーズ ヨーグ ルト ホイップ	キャベツ コーン まいだけ マッ シュルーム缶 しめじ 玉ねぎ パ セリ もやし 胡瓜 人参 いちご オ レンジ	食パン 油 マカロニ 小麦粉 パ ター パン粉 マヨドレ ごま 砂糖 ホットケーキミックス	コンソメ 塩 ケチャップ 醤油	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	582 21.5 28.4 2.0
10	24	土	牛乳	御飯 中華スープ（切干大根、ちんげん草） 鶏肉と厚揚げの味噌炒め 南瓜の中華風煮	バナナソフトクッキー 煮りんご 牛乳	鶏肉 厚揚げ 味噌 牛乳	切干大根 ちんげん草 白菜 人参 玉ねぎ ビーマン にんにく 生姜 南瓜 バナナ りんご	米 ごま油 砂糖 片栗粉 小麦粉 油	鶏ガラスープの素 醤油 コンソメ 酒 ベーキング パウダー	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	525 17.0 16.9 1.1
10	26	月	牛乳	ひじき入りそぼろ丼 すまし汁（白菜、鮭） 大根と油揚げの味噌煮	お麩ラスク ヨーグルト 麦茶	豚ひき肉 ひじき 油揚げ 味噌 ヨーグルト	生姜 コーン グリンピース 白菜 大根 人参	米 油 砂糖 鮭 バター	塩 醤油 みりん	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	421 17.2 11.4 1.0
13	27	火	牛乳	どろどろけ飯（烏賊） 味噌汁（小松菜、大根） レバーの甘辛焼き キャベツの塩和え	マカロニボリタン 青りんごゼリー 牛乳	豆腐 味噌 豚レバー ウイ ンナー 茹チーズ 牛乳	人参 ごぼう 椎茸 小松菜 大根 玉 ねぎ 生姜 にんにく キャベツ パ セリ	米 砂糖 ジャガ芋 油 ごま油 マカ ロニ ゼリーの素（青りんご）	醤油 みりん 酒 塩 ケ チャップ	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	481 19.0 12.3 1.8
14	28	水	牛乳	御飯 味噌汁（キャベツ、油揚げ） かれいの煮付け アスパラとトマトのおかか和え	ほうれん草ドーナツ グレープフルーツ 牛乳	油揚げ 味噌 かれい チー ズ かつお節 卵 牛乳	キャベツ 大根葉 ブロッコリー 人参 胡瓜 ほうれん草 グループ フルーツ	米 砂糖 片栗粉 小麦粉 バター 油	みりん 醤油 ベーキング パウダー	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	525 23.3 15.0 1.6
14	29	木	牛乳	御飯 ミルクスープ タンダーチキン れんこんと白菜のサラダ	桃ヨーグルト寒天 バナナ 牛乳	ベーコン 牛乳 鶏肉 ヨー グルト 寒天	南瓜 ほうれん草 れんこん 白菜 コーン 人参 黄桃缶 バナナ	米 砂糖 油	塩 コンソメ ケチャップ カレー粉 酢 醤油	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	480 19.3 14.7 1.0
14	30	金	牛乳	きつねうどん 白身魚のゆかり揚げ カレーマヨポテト	高野豆腐のそぼろご飯 パン 牛乳	油揚げ 味噌 高野豆腐 豚ひき肉 牛乳	ほうれん草 長ねぎ 人参 パセリ 生姜 いんげん パイン	うどん 砂糖 小麦粉 油 ジャガ芋 マヨドレ 米	醤油 みりん 酒 塩 ゆか り カレー粉	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	582 23.8 17.7 1.4
14	30	金	牛乳	☆ハロウィン☆ おぼけハヤシライス 野菜スープ（白菜、ほうれん草） さっぱりマカロニコンソメサラダ	ココアカップケーキ オレンジ 牛乳	豚肉 豆乳 牛乳	レーズン 玉ねぎ マッシュルーム 缶 人参 にんにく 生姜 白菜 ほう れん草 レッドキャベツ コーン 胡瓜 オレンジ	米 油 マカロニ 砂糖 ホットケ ーキミックス バター	ケチャップ 中濃ソース ハヤシライス コンソメ 塩 酢 ココア	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	528 18.1 15.6 1.7

※献立は食材の仕入れ状況により、変更する場合がございます。
※記載されている食材以外でも、コンタミネーションとして含まれる食材もございます。
※コンタミネーションとは、食品を生産する際に、原材料としては使用していないにも関わらず、意図せず混入してしまう場合の事です。



10月の献立表



2026年
保育園7/15月稿

日付	午前おやつ (1〜2歳)	昼食	午後おやつ	さいりょう					乳児	幼児
				赤い色・濃い色	緑からだの調子を整える	黄い色や体温となる	その他			
1	15	木	牛乳 御飯 味噌汁(もやし、にら) さわらの磯辺焼き 卵の花の炒り煮	バインケーキ 青りんごゼリー 牛乳	味噌 さわら 青のり おか ら 豆腐 牛乳	もやしにら 人参 玉ねぎいんげ ん バイン缶	米 小麦粉 油 ごま油 砂糖 ゼリー の素(青りんご)	塩 醤油 みりん ペーキン グハワード	熱量(kcal) 536 蛋白(g) 20.9 脂質(g) 15.6 食塩(g) 1.1	614 23.7 16.0 1.2
2	16	金	牛乳 セルフハンバーガー 具だくさん野菜スープ フライドポテト	鮭おにぎり カリカリ小魚 オレンジ 牛乳	豚ひき肉 豆腐 ベーコン 鮭 青のり たべる煮干し 牛乳	玉ねぎ キャベツ トマト ほうれ ん草 人参 コーン オレンジ	パン粉 砂糖 バーガーパンズ ジャ ガ芋 油 米	塩 ケチャップ ウスター ソース コンソメ 醤油 み りん	熱量(kcal) 604 蛋白(g) 23.5 脂質(g) 25.5 食塩(g) 1.9	699 26.7 28.8 2.3
3	17 ・ 31	土	牛乳 鶏ごぼうピラフ すまし汁(大根、大根葉) さつまいものごま味噌煮	お豆腐ケーキ バナナ 牛乳	鶏肉 味噌 豆腐 豆腐 牛乳	ごぼう 玉ねぎ 人参 グリンピース 大根 大根葉 バナナ	米 バター さつま芋 砂糖 ごま 小 麦粉 油	醤油 塩 ペーキングパウ ダー	熱量(kcal) 565 蛋白(g) 19.3 脂質(g) 16.4 食塩(g) 1.3	644 21.0 16.8 1.5
5	19	月	牛乳 御飯 豆乳味噌汁 鶏肉の塩麹焼き かみかみサラダ	あん入り蒸しパン 黄桃缶 ジョア	油揚げ 味噌 豆腐 鶏肉 ち くわ こしあん ジョア	白米 万能ねぎ 切干大根 人参 胡 瓜 黄桃缶	米 ごま油 砂糖 小麦粉 油	塩麹 醤油 みりん 酢 ペー キングパウダー	熱量(kcal) 555 蛋白(g) 23.5 脂質(g) 12.0 食塩(g) 1.4	616 25.9 11.8 1.6
6	20	火	牛乳 御飯 味噌汁(玉ねぎ、ごぼう、大根葉) あじの蒲焼き ささみと野菜の香味和え	スイートパンプキン ぶどうゼリー 牛乳	味噌 あじ 蒸し鶏 牛乳	玉ねぎ ごぼう 大根葉 キャベツ ブロッコリー 人参 にんにく 南 瓜	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま すつま芋 バター ゼリーの素(ぶど う)	酒 醤油 みりん 塩	熱量(kcal) 475 蛋白(g) 19.9 脂質(g) 12.2 食塩(g) 1.2	537 22.2 11.8 1.4
7	21	水	牛乳 御飯 味噌汁(もやし、小松菜、鮭) 豆腐とひじきのつくね 魚肉ソーセージとわかしの炒め物	バナナ 牛乳	味噌 ひじき 豆腐 鶏ひき 肉 魚肉ソーセージ 牛乳 きな粉	もやし 小松菜 長ねぎ 人参 生姜 キャベツ バナナ	米 鮭 片栗粉 砂糖 油 食パン バ ター 小麦粉	塩 醤油 みりん	熱量(kcal) 549 蛋白(g) 21.0 脂質(g) 16.5 食塩(g) 1.9	644 23.4 17.2 2.3
8	22	木	牛乳 御飯 きのことバター焼うどん わかめとコーンのスープ カレーマヨポテト	高野豆腐のそぼろご飯 バイン 牛乳	豚肉 のり かつお節 わか め 高野豆腐 豚ひき肉 牛 乳	えのき しめじ エリンギ 人参 玉 ねぎ コーン バセリ 生姜 いんげ ん バイン	うどん 油 バター ジャガ芋 マヨ ドレ 米 砂糖	醤油 酒 コンソメ 塩 カ レー粉 みりん	熱量(kcal) 518 蛋白(g) 20.2 脂質(g) 16.7 食塩(g) 1.5	583 22.3 17.2 1.8
9	23	金	牛乳 御飯 中華スープ(切干大根、ちんげん菜) 鶏肉と厚揚げの味噌炒め 南瓜の中華風煮	バナナソフトクッキー りんご 牛乳	鶏肉 厚揚げ 味噌 牛乳	切干大根 ちんげん菜 白米 人参 玉ねぎ ビーマン にんにく 生姜 南瓜 バナナ りんご	米 ごま油 砂糖 片栗粉 小麦粉 油	鶏ガラスープの素 醤油 コンソメ 酒 ペーキング パウダー	熱量(kcal) 525 蛋白(g) 17.0 脂質(g) 16.9 食塩(g) 1.1	597 18.5 17.8 1.3
10	24	土	牛乳 御飯 ひじき入りそぼろ丼 すまし汁(白米、鮭) 大根と油揚げの味噌煮	お麩ラスク ヨーグルト 麦茶	豚ひき肉 ひじき 油揚げ 味噌 ヨーグルト	生姜 コーン グリンピース 白米 大根 人参	米 油 砂糖 鮭 バター	塩 醤油 みりん	熱量(kcal) 421 蛋白(g) 17.2 脂質(g) 11.4 食塩(g) 1.0	456 18.1 10.8 1.2
13	27	火	牛乳 御飯 味噌汁(キャベツ、油揚げ) かき揚げの煮付け アスパラとチーズのおかか和え	ほうれん草ドーナツ グレープフルーツ 牛乳	油揚げ 味噌 かき揚げ チー ズ かつお節 卵 牛乳	キャベツ 大根葉 ブロッコリー 人参 胡瓜 ほうれん草 グレー プフルーツ	米 砂糖 片栗粉 小麦粉 バター 油	みりん 醤油 ペーキング パウダー	熱量(kcal) 525 蛋白(g) 23.3 脂質(g) 15.0 食塩(g) 1.6	596 26.6 15.2 1.9
14	28	水	牛乳 御飯 ミルクスープ タンドリーチキン れんこんと白菜のサラダ	桃ヨーグルト寒天 バナナ 牛乳	ベーコン 牛乳 鶏肉 ヨー グルト 寒天	南瓜 ほうれん草 れんこん 白米 コーン 人参 黄桃缶 バナナ	米 砂糖 油	塩 コンソメ ケチャップ カレー粉 醤油	熱量(kcal) 480 蛋白(g) 19.3 脂質(g) 14.7 食塩(g) 1.0	542 21.9 15.2 1.2
29	29	木	牛乳 きつねうどん 白身魚のゆかり揚げ カレーマヨポテト	高野豆腐のそぼろご飯 バイン 牛乳	油揚げ たら 高野豆腐 豚 ひき肉 牛乳	ほうれん草 長ねぎ 人参 バセリ 生姜 いんげん バイン	うどん 砂糖 小麦粉 油 ジャガ芋 マヨドレ 米	醤油 みりん 酒 塩 ゆかり カレー粉	熱量(kcal) 582 蛋白(g) 23.8 脂質(g) 17.7 食塩(g) 1.4	666 27.4 18.5 1.7
30	30	金	牛乳 御飯 おぼけハヤシライス 野菜スープ(白米、ほうれん草) さっぱりマカロニコンソメサラダ	おぼけハヤシライス オレンジ 牛乳	豚肉 豆腐 牛乳	レーズン 玉ねぎ マッシュルーム 缶 人参 にんにく 生姜 白菜 ほう れん草 レッドキャベツ コーン 胡瓜 オレンジ	米 油 マカロニ 砂糖 ホットケ ーキミックス バター マッシュマロ	ケチャップ 中濃ソース ハヤシルー コンソメ 塩 酢 ココア	熱量(kcal) 542 蛋白(g) 18.4 脂質(g) 15.8 食塩(g) 1.7	612 20.0 16.1 2.1

※献立は食材の仕入れ状況により、変更する場合がございます。
 ※マヨネーズは卵なしのものを使用しています(マヨドレ)
 ※ハム、ベーコン、なると、中華めんは卵・乳なしのものを使用しています。
 ※記載されている食材以外でも、コンタミネーションとして含まれる食材もございます。
 ※コンタミネーションとは、食品を生産する際に、原材料としては使用していないにも関わらず、意図せず混入してしまう場合の事です。