



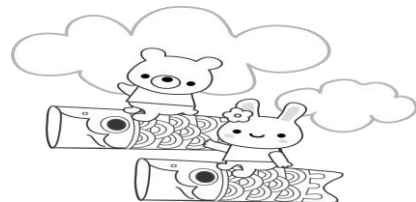
5月 給食献立(乳児)



2026年 池上わかばこども園  
都合により献立を変更する事があります。

日	曜日	栄養価	朝おやつ	昼食	材 料 名			おやつ	材 料 名		
					赤:血や肉を作る	緑:体の調子を整える	黄:熱や力の元になる		赤	緑	黄
1	金	22.5kcal たんぱく質 437 kcal 糖質 12.3 g 脂質 14.4 g 食塩 0.9 g	牛乳	ご飯 星のコロッケ 野菜ク ラッカー キャベツとハムのサラダ コンソメスープ	ハム コンソメ	キャベツ ブロッコリー・玉ねぎ・人参	米 星のコロッケ・植物油 和風ドレッシング 塩・こしょう	牛乳 乳児:こども の白ゼリー ラムネ	牛乳		こどもの日 デザート ラムネ
2	土	22.5kcal たんぱく質 475 kcal 糖質 15.4 g 脂質 17.9 g 食塩 1.5 g	牛乳	和風チャーハン 味噌汁 ハッピー ターン バナナ	ツナ・だしの素 厚揚げ・味噌・風味だし	玉ねぎ・人参・ねぎ・コーン 白菜・人参 バナナ	米・なたね油・塩・濃口しょうゆ・なたね油	牛乳 マリー 星たべよ	牛乳		マリービス ケット 星たべよ
4	月	みどりの日									
5	火	こどもの日									
6	水	振替休日									
7	木	22.5kcal たんぱく質 538 kcal 糖質 18.3 g 脂質 22.9 g 食塩 1.6 g	牛乳	ご飯 メンチカツ たべっ子 ベイビー 小松菜の中華和え ビーンズスープ	メンチカツ ちりめんじゃこ 大豆・コンソメ	ケチャップ 小松菜・コーン 玉ねぎ・人参・パセリ	米 植物油・とんかつソース 上白糖・濃口しょうゆ・塩・ごま油 うす口しょうゆ・塩	牛乳 ふのラスク	牛乳		おつゆ麩 なたね油 上白糖
8	金	22.5kcal たんぱく質 392 kcal 糖質 15.8 g 脂質 9.6 g 食塩 2.9 g	牛乳	野菜入りあんかけうどん ブロッコリーのかにかま和え 黄桃缶	豚肉・だしの素 かに風味かまぼこ	白菜・玉ねぎ・人参・ねぎ ブロッコリー 黄桃缶	うどん・なたね油・うす口しょうゆ・みりん・塩・片栗粉 濃口しょうゆ・上白糖	お茶 チーズおか かおにぎり	チーズ 粉かつお		ほうじ茶 米 濃口しょう ゆ
9	土	22.5kcal たんぱく質 426 kcal 糖質 12.9 g 脂質 12.6 g 食塩 1.2 g	牛乳	ウインナーピラフ コンソメスープ バナナ	ウインナー・コンソメ コンソメ	玉ねぎ・人参・コーン・パセリ かぼちゃ・玉ねぎ・パセリ バナナ	米・塩・こしょう・植物油 塩	牛乳 ソフトサラダ ラムネ	牛乳		ソフトサラ ダ ラムネ
11	月	22.5kcal たんぱく質 595 kcal 糖質 20.5 g 脂質 21.3 g 食塩 2.3 g	牛乳	ポークカレー 豆菜サラダ ルヴァン 黄桃缶	豚肉 大豆・ツナ	玉ねぎ・人参 ほうれん草・人参 黄桃缶	米・じゃが芋・カレールー・なたね油 和風ドレッシング	牛乳 マリービス ケット ハッピー ターン	牛乳		マリービス ケット ハッピー ターン
12	火	22.5kcal たんぱく質 491 kcal 糖質 18.6 g 脂質 18.8 g 食塩 1.6 g	牛乳	ご飯 厚揚げと豚肉のみそ炒め バナナ 大根のごま醤油マヨ和え 味噌汁	厚揚げ・豚肉・味噌 さつま揚げ・味噌・風味だし	玉ねぎ・人参・ピーマン 大根・わかめ・コーン 白菜・ねぎ	米 なたね油・濃口しょうゆ・上白糖・酒・片栗粉 ごま・濃口しょうゆ・マヨネーズ	牛乳 きな粉蒸し パン	牛乳 きな粉		ホットケ ーキミックス なたね油
13	水	22.5kcal たんぱく質 474 kcal 糖質 21.5 g 脂質 16.8 g 食塩 1.6 g	牛乳	ご飯 ひじき入り厚焼き卵 ぱりんこ もやしの和え物 味噌汁	鶏卵・鶏ミンチ・風味だし ちくわ 絹ごし豆腐・味噌・風味だし	ひじき・人参・グリーンピース もやし・チンゲン菜 なめこ・わかめ	米 うす口しょうゆ・上白糖・みりん 濃口しょうゆ・上白糖	牛乳 ジャムサン ド	牛乳		食パン ブルーベ リージャム
14	木	22.5kcal たんぱく質 406 kcal 糖質 19.9 g 脂質 13.4 g 食塩 1.3 g	牛乳	ご飯 さわらのみそ焼き たべっ子 ベイビー 白菜の昆布和え かき玉汁	さわら・白味噌 鶏卵・風味だし	白菜・人参・塩昆布 玉ねぎ・みつば	米 上白糖・酒 濃口しょうゆ・上白糖 うす口しょうゆ・塩	牛乳 オレンジ寒 天	牛乳		寒天 オレンジ ジュース 上白糖
15	金	22.5kcal たんぱく質 478 kcal 糖質 17.9 g 脂質 12.2 g 食塩 1.3 g	牛乳	《世界の料理・イタリア》 ポロネーゼ 野菜クラッ カー 小松菜のツナサラダ コンソメスープ	豚ミンチ・粉チーズ ツナ コンソメ	玉ねぎ・人参・トマトホール缶・ケチャップ 小松菜・コーン キャベツ・しめじ・わかめ・パセリ	スパゲティ・塩・なたね油・なたね油・ウスターソース ごまだれ 塩	お茶 昆布おにぎ り		塩昆布	ほうじ茶 米
16	土	22.5kcal たんぱく質 472 kcal 糖質 17.0 g 脂質 15.7 g 食塩 1.5 g	牛乳	五目豆腐丼 味噌汁 ハッピー ターン バナナ	木綿豆腐・豚ミンチ 味噌・風味だし	干し椎茸・人参・玉ねぎ・グリーンピース 大根・人参・ねぎ バナナ	米・片栗粉・上白糖・うす口しょうゆ・塩・なたね油	牛乳 ビスコ 味しらべ	牛乳		ビスコ 味しらべ
18	月	22.5kcal たんぱく質 505 kcal 糖質 20.2 g 脂質 17.0 g 食塩 1.4 g	牛乳	ご飯 チャプチェ ルヴァン ブロッコリーの和風サラダ 中華スープ	豚肉・チキンスープ かに風味かまぼこ チキンスープ	玉ねぎ・人参・インゲン・干し椎茸 ブロッコリー・コーン 白菜・わかめ	米 春雨・うす口しょうゆ・上白糖・ごま油・ごま 和風ドレッシング 塩	牛乳 バナナケ ーキ	牛乳 鶏卵	バナナ	小麦粉 ベーキング パウダー 有塩バター 上白糖

日	曜日	栄養価	朝おやつ	昼食	材 料 名			おやつ	材 料 名		
					赤:血や肉を作る	緑:体の調子を整える	黄:熱や力の元になる		赤	緑	黄
19	火	235kcal たんぱく質 463 kcal 糖質 22.9 g 脂質 12.2 g 食塩 1.9 g	牛乳 たべっ子 ベイビー	ご飯 白身魚の幽庵焼き 新じゃがのそぼろ煮 豚汁	ホキ 鶏ミンチ・風味だし汁 豚肉・味噌・風味だし汁	レモン グリーンピース 大根・ごぼう・人参・ねぎ	米 酒・みりん・濃口しょうゆ 新じゃが・芋・濃口しょうゆ・上白糖・みりん・片栗粉	牛乳 ブルーベリーヨーグルト	牛乳 ヨーグルト		上白糖 コーンフレーク ブルーベリージャム
20	水	235kcal たんぱく質 547 kcal 糖質 18.2 g 脂質 19.2 g 食塩 1.3 g	牛乳 ぱりんこ	散らし寿司 小松菜のじゃこ和え にゅうめん汁	高野豆腐・風味だし汁・錦糸玉子 ちりめんじゃこ かまぼこ・風味だし汁	干し椎茸・きゅうり・人参・のり 小松菜・人参 ねぎ	米・酢・上白糖・塩・うす口しょうゆ・上白糖 うす口しょうゆ・上白糖 そうめん・うす口しょうゆ・塩	牛乳 フライドポテト	牛乳	パセリ	シュースト ポテト 塩 植物油
21	木	235kcal たんぱく質 538 kcal 糖質 18.2 g 脂質 21.9 g 食塩 1.1 g	牛乳 オレンジ	☆お誕生会☆ ご飯 鶏の唐揚げ キャベツのごま風味サラダ 春雨スープ	鶏肉 チキンスープ	しょうが キャベツ・きゅうり・コーン 人参・にら	米 濃口しょうゆ・みりん・片栗粉・植物油 ごまだれ 春雨・塩	牛乳 キャラットケーキ	牛乳 鶏卵 ホイップ	人参	ホットケーキミックス ベーキングパウダー 無塩バター 上白糖
22	金	235kcal たんぱく質 389 kcal 糖質 13.0 g 脂質 11.2 g 食塩 1.7 g	牛乳 野菜ク ラッカー	きつねうどん 白菜のツナ和え オレンジ	揚げ・かまぼこ・風味だし汁 ツナ	ほうれん草・人参・しめじ 白菜・人参 オレンジ	うどん・上白糖・濃口しょうゆ・みりん・濃口しょうゆ 上白糖・うす口しょうゆ	お茶 ひじきおにぎり	揚げ 風味だし汁	ひじき	ほうじ茶 米 ごま うす口しょうゆ 上白糖 ごま油
23	土	235kcal たんぱく質 476 kcal 糖質 18.0 g 脂質 15.7 g 食塩 0.9 g	牛乳 ハッピー ターン	豚肉とキャベツのごま味噌丼 すまし汁 バナナ	豚肉・味噌 風味だし汁	キャベツ・人参 玉ねぎ・ねぎ バナナ	米・酒・ごま油・みりん・上白糖・うす口しょうゆ・ごま おつゆ麹・うす口しょうゆ・塩	牛乳 お野菜ク ラッカー ソフトサラダ	牛乳		野菜ク ラッカー ソフトサラ ダ
25	月	235kcal たんぱく質 492 kcal 糖質 17.5 g 脂質 15.6 g 食塩 2.0 g	牛乳 ルヴァン	ハヤシライス ほうれん草のサラダ パイン缶	牛肉・コンソメ ツナ	マッシュルーム・玉ねぎ・人参・ケチャップ ほうれん草・コーン パイン缶	米・なたね油・上白糖・塩・ビーフシチュールー・ハヤシフレーク 和風ドレッシング	牛乳 カルピス寒 天	牛乳 カルピス		寒天 上白糖
26	火	235kcal たんぱく質 481 kcal 糖質 21.1 g 脂質 14.3 g 食塩 1.3 g	牛乳 バナナ	ご飯 鯖の煮付け 大豆の五目煮 味噌汁	さば 大豆・風味だし汁 味噌・風味だし汁	しょうが 大根・人参・インゲン・干し椎茸 かぼちゃ・玉ねぎ・ねぎ	米 上白糖・酒・濃口しょうゆ 濃口しょうゆ・上白糖・みりん	牛乳 ふかし芋	牛乳		さつま芋 塩
27	水	235kcal たんぱく質 410 kcal 糖質 19.2 g 脂質 13.1 g 食塩 1.6 g	牛乳 ぱりんこ	ご飯 豆腐のチャンプルー キャベツのさっぱりサラダ すまし汁	鶏卵・木綿豆腐・豚肉・だし かに風味かまぼこ 風味だし汁	もやし・玉ねぎ・にら・人参 キャベツ・きゅうり えのき・わかめ・みつば	米 濃口しょうゆ・ごま油 青じそドレッシング うす口しょうゆ・塩	お茶 チヂミ	豚ミンチ	にら 玉ねぎ	ほうじ茶 小麦粉 片栗粉 ポン酢 ごま油
28	木	235kcal たんぱく質 492 kcal 糖質 19.1 g 脂質 21.9 g 食塩 1.3 g	牛乳 たべっ子 ベイビー	ご飯 鶏のマーマレード焼き チンゲン菜とひじきのごま和え 味噌汁	鶏肉 チンゲン菜・ひじき・人参 絹ごし豆腐・味噌・風味だし汁	白菜・ねぎ	米 濃口しょうゆ・酒・片栗粉・植物油 ごま・うす口しょうゆ・上白糖	牛乳 コーンマヨ トースト	牛乳	コーン	食パン マヨネーズ
29	金	235kcal たんぱく質 465 kcal 糖質 20.1 g 脂質 12.8 g 食塩 2.9 g	牛乳 野菜ク ラッカー	豚骨ラーメン 焼売 オレンジ	豚肉 焼売	キャベツ・コーン・もやし・ねぎ オレンジ	中華そば・白湯ラーメンスープ	お茶 にんじやお にぎり	ちりめん じゃこ 風味だし 汁	ほうじ 茶(10g ×100) 人参	米 うす口しょうゆ 酒 ごま
30	土	235kcal たんぱく質 444 kcal 糖質 15.9 g 脂質 14.4 g 食塩 1.0 g	牛乳 ハッピー ターン	ピラフ コンソメスープ バナナ	鶏肉・コンソメ コンソメ	玉ねぎ・ミックスベジタブル ブロッコリー・玉ねぎ・人参 バナナ	米・塩・なたね油 じゃが芋・うす口しょうゆ・塩	牛乳 ぱりんこ マリービス ケット	牛乳		ぱりんこ マリービス ケット





# 5月 給食献立(幼児)



2026年 池上わかばこども園  
都合により献立を変更する事があります。

日	曜日	栄養価	昼食	材 料 名			おやつ	材 料 名		
				赤:血や肉を作る	緑:体の調子を整える	黄:熱や力の元になる		赤	緑	黄
1	金	総エネルギー 568 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 14.8 g 食塩 1.3 g	ご飯 星のコロッケ キャベツとハムのサラダ コンソメスープ	ハム コンソメ	キャベツ ブロッコリー・玉ねぎ・人参	米 星のコロッケ・植物油 和風ドレッシング 塩・こしょう	牛乳 かしわもち	牛乳		かしわもち
2	土	総エネルギー 540 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 18.6 g 食塩 1.8 g	和風チャーハン 味噌汁 バナナ	ツナ・だしの素 厚揚げ・味噌・風味だし汁	玉ねぎ・人参・ねぎ・コーン 白菜・人参 バナナ	米・なたね油・塩・濃口しょうゆ・なたね油	牛乳 マリー 星たべよ	牛乳		マリービスケット 星たべよ
4	月	みどりの日								
5	火	こどもの日								
6	水	振替休日								
7	木	総エネルギー 608 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 24.8 g 食塩 1.9 g	ご飯 メンチカツ 小松菜の中華和え ビーンズスープ	メンチカツ ちりめんじゃこ 大豆・コンソメ	ケチャップ 小松菜・コーン 玉ねぎ・人参・パセリ	米 植物油・とんかつソース 上白糖・濃口しょうゆ・塩・ごま油 うす口しょうゆ・塩	牛乳 ふのラスク	牛乳		おつゆ麩 なたね油 上白糖
8	金	総エネルギー 430 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 6.5 g 食塩 3.5 g	野菜入りあんかけうどん ブロッコリーのかにかま和え 黄桃缶	豚肉・だしの素 かに風味かまぼこ	白菜・玉ねぎ・人参・ねぎ ブロッコリー 黄桃缶	うどん・なたね油・うす口しょうゆ・みりん・塩・片栗粉 濃口しょうゆ・上白糖	お茶 チーズおかか おにぎり	チーズ 粉かつお		ほうじ茶 米 濃口しょうゆ
9	土	総エネルギー 478 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 11.7 g 食塩 1.5 g	ウインナーピラフ コンソメスープ バナナ	ウインナー・コンソメ コンソメ	玉ねぎ・人参・コーン・パセリ かぼちゃ・玉ねぎ・パセリ バナナ	米・塩・こしょう・植物油 塩	牛乳 ソフトサラダ ラムネ	牛乳		ソフトサラダ ラムネ
11	月	総エネルギー 682 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 23.1 g 食塩 3.0 g	ポークカレー 豆菜サラダ 黄桃缶	豚肉 大豆・ツナ	玉ねぎ・人参 ほうれん草・人参 黄桃缶	米・じゃが芋・カレールー・なたね油 和風ドレッシング	牛乳 マリービスケット ハッピーターン	牛乳		マリービスケット ハッピーターン
12	火	総エネルギー 528 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 19.7 g 食塩 2.0 g	ご飯 厚揚げと豚肉のみそ炒め 大根のごま醤油マヨ和え 味噌汁	厚揚げ・豚肉・味噌 さつま揚げ・味噌・風味だし汁	玉ねぎ・人参・ピーマン 大根・わかめ・コーン 白菜・ねぎ	米 なたね油・濃口しょうゆ・上白糖・酒・片栗粉 ごま・濃口しょうゆ・マヨネーズ	牛乳 きな粉蒸しパン	牛乳 きな粉		ホットケーキ ミックス なたね油
13	水	総エネルギー 533 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 16.1 g 食塩 2.0 g	ご飯 ひじき入り厚焼き卵 もやしの和え物 味噌汁	鶏卵・鶏ミンチ・風味だし汁 ちくわ	ひじき・人参・グリーンピース もやし・チンゲン菜 なめこ・わかめ	米 うす口しょうゆ・上白糖・みりん 濃口しょうゆ・上白糖	牛乳 ジャムサンド	牛乳		食パン ブルーベリー ジャム
14	木	総エネルギー 424 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 11.7 g 食塩 1.7 g	ご飯 さわらのみそ焼き 白菜の昆布和え かき玉汁	さわら・白味噌 鶏卵・風味だし汁	白菜・人参・塩昆布 玉ねぎ・みつば	米 上白糖・酒 濃口しょうゆ・上白糖 うす口しょうゆ・塩	牛乳 オレンジ寒天	牛乳		寒天 オレンジ ジュース 上白糖
15	金	総エネルギー 503 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 9.5 g 食塩 1.4 g	《世界の料理・イタリア》 ポロネーゼ 小松菜のツナサラダ コンソメスープ	豚ミンチ・粉チーズ ツナ コンソメ	玉ねぎ・人参・トマトホール缶・ケチャップ 小松菜・コーン キャベツ・しめじ・わかめ・パセリ	スパゲティ・塩・なたね油・なたね油・ウスターソース ごまだれ 塩	お茶 昆布おにぎり		塩昆布	ほうじ茶 米
16	土	総エネルギー 535 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 16.1 g 食塩 1.8 g	五目豆腐丼 味噌汁 バナナ	木綿豆腐・豚ミンチ 味噌・風味だし汁	干し椎茸・人参・玉ねぎ・グリーンピース 大根・人参・ねぎ バナナ	米・片栗粉・上白糖・うす口しょうゆ・塩・なたね油	牛乳 ビスコ 味しらべ	牛乳		ビスコ 味しらべ
18	月	総エネルギー 549 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 16.4 g 食塩 1.8 g	ご飯 チャプチェ ブロッコリーの和風サラダ 中華スープ	豚肉・チキンスープ かに風味かまぼこ チキンスープ	玉ねぎ・人参・インゲン・干し椎茸 ブロッコリー・コーン 白菜・わかめ	米 春雨・うす口しょうゆ・上白糖・ごま油・ごま 和風ドレッシング 塩	牛乳 バナナケーキ	牛乳 鶏卵	バナナ	小麦粉 ベーキングパウダー 有塩バター 上白糖

日曜日	栄養価	昼食	材 料 名			おやつ	材 料 名		
			赤:血や肉を作る	緑:体の調子を整える	黄:熱や力の元になる		赤	緑	黄
19 火	501 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 11.2 g 炭水化物 2.3 g	ご飯 白身魚の幽庵焼き 新じゃがのそぼろ煮 豚汁	ホキ 鶏ミンチ・風味だし汁 豚肉・味噌・風味だし汁	レモン グリーンピース 大根・ごぼう・人参・ねぎ	米 酒・みりん・濃口しょうゆ 新じゃがが芋・濃口しょうゆ・上白糖・みりん・片栗粉	牛乳 ブルーベリー ヨーグルト	牛乳 ヨーグルト	上白糖 コーンフレーク ブルーベリー ジャム	
20 水	582 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 18.4 g 炭水化物 1.7 g	散らし寿司 小松菜のじゃこ和え にゅうめん汁	高野豆腐・風味だし汁・錦糸玉子 ちりめんじゃこ かまぼこ・風味だし汁	干し椎茸・きゅうり・人参・のり 小松菜・人参 ねぎ	米・酢・上白糖・塩・うす口しょうゆ・上白糖 うす口しょうゆ・上白糖 そうめん・うす口しょうゆ・塩	牛乳 フライドポテト	牛乳	パセリ シューストポ テト 塩 植物油	
21 木	621 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 25.0 g 炭水化物 1.5 g	☆お誕生会☆ ご飯 鶏の唐揚げ キャベツのごま風味サラダ 春雨スープ	鶏肉 チキンスープ	しょうが キャベツ・きゅうり・コーン 人参・にら	米 濃口しょうゆ・みりん・片栗粉・植物油 ごまだれ 春雨・塩	牛乳 キャロットケー キ	牛乳 鶏卵 ホイップ	人参 ホットケーキ ミックス ベーキングパ ウダー 無塩バター 上白糖	
22 金	410 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 8.1 g 炭水化物 2.2 g	きつねうどん 白菜のツナ和え オレンジ	揚げ・かまぼこ・風味だし汁 ツナ	ほうれん草・人参・しめじ 白菜・人参 オレンジ	うどん・上白糖・濃口しょうゆ・みりん・濃口しょうゆ 上白糖・うす口しょうゆ	お茶 ひじきおにぎり	揚げ 風味だし 汁 ひじき	ほうじ茶 米 ごま うす口しょうゆ 上白糖 ごま油	
23 土	530 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 15.3 g 炭水化物 1.2 g	豚肉とキャベツのごま味噌丼 すまし汁 バナナ	豚肉・味噌 風味だし汁	キャベツ・人参 玉ねぎ・ねぎ バナナ	米・酒・ごま油・みりん・上白糖・うす口しょうゆ・ごま おつゆ麩・うす口しょうゆ・塩	牛乳 お野菜クラッ カー ソフトサラダ	牛乳	野菜クラッ カー ソフトサラダ	
25 月	524 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 14.9 g 炭水化物 2.4 g	ハヤシライス ほうれん草のサラダ パイン缶	牛肉・コンソメ ツナ	マッシュルーム・玉ねぎ・人参・ケチャップ ほうれん草・コーン パイン缶	米・なたね油・上白糖・塩・ビーフンチュールー・ハヤシフレーク 和風ドレッシング	牛乳 カルピス寒天	牛乳 カルピス	寒天 上白糖	
26 火	498 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 13.0 g 炭水化物 1.5 g	ご飯 鯖の煮付け 大豆の五目煮 味噌汁	さば 大豆・風味だし汁 味噌・風味だし汁	しょうが 大根・人参・インゲン・干し椎茸 かぼちゃ・玉ねぎ・ねぎ	米 上白糖・酒・濃口しょうゆ 濃口しょうゆ・上白糖・みりん	牛乳 ふかし芋	牛乳	さつま芋 塩	
27 水	406 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 9.8 g 炭水化物 1.8 g	ご飯 豆腐のチャンプルー キャベツのさっぱりサラダ すまし汁	鶏卵・木綿豆腐・豚肉・だしの素 かに風味かまぼこ 風味だし汁	もやし・玉ねぎ・にら・人参 キャベツ・きゅうり えのき・わかめ・みつば	米 濃口しょうゆ・ごま油 青じそドレッシング うす口しょうゆ・塩	お茶 チヂミ	豚ミンチ にら 玉ねぎ	ほうじ茶 小麦粉 片栗粉 ボン酢 ごま油	
28 木	577 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 24.8 g 炭水化物 1.8 g	ご飯 鶏のマーマレード焼き チンゲン菜とひじきのごま和え 味噌汁	鶏肉 絹ごし豆腐・味噌・風味だし汁	チンゲン菜・ひじき・人参 白菜・ねぎ	米 濃口しょうゆ・酒・片栗粉・植物油 ごま・うす口しょうゆ・上白糖	牛乳 コーンマヨト ースト	牛乳	コーン 食パン マヨネーズ	
29 金	514 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 11.1 g 炭水化物 3.4 g	豚骨ラーメン 焼売 オレンジ	豚肉 焼売	キャベツ・コーン・もやし・ねぎ オレンジ	中華そば・白湯ラーメンスープ	お茶 にんじゃおにぎ り	ちりめん じゃこ 風味だし 汁	ほうじ茶 (10g× 100) 人参 米 うす口しょうゆ 酒 ごま	
30 土	495 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 14.1 g 炭水化物 1.2 g	ピラフ コンソメスープ バナナ	鶏肉・コンソメ コンソメ	玉ねぎ・ミックスベジタブル ブロッコリー・玉ねぎ・人参 バナナ	米・塩・なたね油 じゃが芋・うす口しょうゆ・塩	牛乳 ぱりんこ マリービスケッ ト	牛乳	ぱりんこ マリービス ケット	

