



2019年4月分 献立表



施設名 りとせ橋本保育園

| 日付 | 曜日 | 10時おやつ | おひる | 主な材料 | おやつ | 主な材料 |
|----|----|------------|---|---|------------------|----------------------|
| 3 | 水 | ハイハイせんべい | ご飯 炒り豆腐 ほうれん草の菜種和え じゃが芋と油揚げの味噌汁 | 豚肉 豆腐 長ねぎ しめじ ほうれん草 人参 卵 牛乳 じゃが芋 油揚げ | 牛乳 さつま芋きんとん | さつま芋 レーズン |
| 4 | 木 | ウエハース | ご飯 チンジャオロース キャベツと人参サラダ 中華たまごスープ | 豚肉 ピーマン たけのこ もやし キャベツ 人参 わかめ たまご 玉ねぎ コーンクリーム | 牛乳 ホットケーキ | 小麦粉 たまご 牛乳 いちごジャム |
| 5 | 金 | バナナ | ご飯 鮭の塩焼き ひじきの炒め煮 板ふと小松菜の味噌汁 | さけ ごま ひじき 人参 油揚げ グリーンピース 小松菜 お麩 | 牛乳 フレンチトースト | 食パン たまご 牛乳 |
| 6 | 土 | マンナビスケット | ご飯 鶏肉のトマト煮 きゅうりのコールスローサラダ 青梗菜のスープ | 鶏肉 大豆 玉ねぎ トマト きゅうり 人参 コーン マヨネーズ 青梗菜 じゃが芋 ウインナー | 牛乳 バームクーヘン | 市販バームクーヘン |
| 8 | 月 | 野菜おせんべい | 鮭ご飯 肉豆腐 花野菜サラダ ほうれん草とえのきのスープ | 鮭 豆腐 豚肉 ごぼう 玉ねぎ 白滝 カリフラワー ブロッコリー コーン ほうれん草 えのきたけ | 牛乳 パンプキンマフィン | 小麦粉 たまご 牛乳 かぼちゃ |
| 9 | 火 | オレンジゼリー | ご飯 白身魚のカレームニエル いんげんと竹輪のごま和え 小松菜の味噌汁 | たら 小麦粉 バター カレー粉 いんげん ちくわ 人参 ごま 小松菜 油揚げ しめじ | 牛乳 チーズ入りお好み焼 | 小麦粉 たまご チーズ かつお節 |
| 10 | 水 | ヨーグルト | ご飯 クリームシチュー キャベツの彩りサラダ 生揚げのスープ | 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 牛乳 キャベツ きゅうり ピーマン ツナ缶 生揚げ 青梗菜 | 牛乳 きなこマカロニ | マカロニ きなこ 砂糖 |
| 11 | 木 | サブレ | ご飯 さわらのゴマ味噌焼き がんもどきの煮物 かぶのすまし汁 | さわら ごま 味噌 がんもどき 小松菜 人参 かぶ かぶの葉 | 牛乳 ジャムサンド | 食パン マーガリン いちごジャム |
| 12 | 金 | 野菜おせんべい | ご飯 豚肉のしょうが焼き ほうれん草のゴマネーズ和え 豆腐とわかめの味噌汁 | 豚肉 玉ねぎ ピーマン ほうれん草 人参 舞茸 マヨネーズ ごま 豆腐 油揚げ わかめ | 牛乳 バナナヨーグルト マフィン | バナナ たまご 小麦粉 ヨーグルト |
| 13 | 土 | ビスケット | けんちんうどん チキンナゲット キャベツとチーズのサラダ バナナ | うどん 豚肉 人参 大根 小松菜 豆腐 チキンナゲット キャベツ ひじき チーズ | 牛乳 ミニドーナツ | 市販ケーキドーナツ |
| 15 | 月 | チーズクッキー | ひじきご飯 ポークハンバーグ 小松菜とコーンの洋風炒め 白菜のスープ | 豚肉 玉ねぎ 豆腐 卵 パン粉 かつお 小松菜 人参 コーン マーガリン 白菜 青梗菜 ベーコン | 牛乳 南瓜のきな粉団子 | かぼちゃ レーズン きな粉 |
| 16 | 火 | りんごのゼリー | ご飯 鶏のマリネ焼き いんげんと人参のソテー キャベツとソーセージのスープ | 鶏肉 玉ねぎ ピーマン いんげん 人参 コーン キャベツ ウインナー | 牛乳 じゃがいももち | じゃが芋 マーガリン 砂糖 |
| 17 | 水 | ぶどうパンスティック | ご飯 マーボー豆腐 もやしの中華和え かきたまスープ | 豆腐 豚肉 玉ねぎ 長ねぎ にもやし わかめ ロースハム たまご 人参 小松菜 | 牛乳 チーズおかか焼き おにぎり | ごはん チーズ かつお節 |
| 18 | 木 | ウエハース | カレーライス(ポーク) キャベツのコールスロー 大豆とトマトのスープ みかん缶 | 豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ カレールウ キャベツ きゅうり コーン 大豆 いんげん トマト缶 | 牛乳 ホットケーキ | 小麦粉 たまご 牛乳 ブルーベリージャム |
| 19 | 金 | ハイハイせんべい | ご飯 鮭の塩焼き ひじきの炒め煮 小松菜としめじの味噌汁 | 鮭 ごま ひじき 人参 油揚げ グリーンピース 小松菜 しめじ | 牛乳 大学いも | さつま芋 砂糖 いりごま |
| 20 | 土 | たまごボーロ | ご飯 鶏肉の洋風煮 ポテトサラダ ほうれん草とえのきのスープ | 鶏肉 玉ねぎ トマト ブロッコリー じゃが芋 人参 グリーンピース マヨネーズ ほうれん草 えのきたけ | 牛乳 ワッフル | 市販ワッフル |
| 22 | 月 | デザートムース | スパゲティナポリタン ひじきとキャベツのサラダ ブロッコリーのコーンスープ バインアップル | スパゲッティ 豚肉 ピーマン ケチャップ ひじき キャベツ 人参 ツナ缶 ブロッコリー クリー | 牛乳 お誕生日ケーキ | 小麦粉 たまご 牛乳 生クリーム いちご |
| 23 | 火 | 野菜おせんべい | ご飯 大豆のコロッケ 切干大根のサラダ 小松菜の味噌汁 | じゃが芋 大豆 コーン 小麦粉 切干大根 胡瓜 人参 ロースハム ごま 小松菜 えのきたけ | 牛乳 スイートポテト | さつま芋 砂糖 スキムミルク 牛乳 |
| 24 | 水 | クッキー | ご飯 タンドリーチキン マカロニサラダ かきたまスープ | 鶏肉 玉ねぎ ヨーグルト かつお 粉 マカロニ きゅうり キャベツ マヨネーズ たまご ほうれん草 | 牛乳 かぼちゃ蒸しパン | かぼちゃ レーズン 小麦粉 牛乳 たまご |
| 25 | 木 | ハイハイせんべい | しらすご飯 花しゅうまい もやしの中華和え 大根のスープ | 豚肉 豆腐 ネギ シュウマイの皮 もやし 青梗菜 人参 大根 しめじ | 牛乳 あんこサンド | 食パン マーガリン つぶあん |
| 26 | 金 | ヨーグルト | ご飯 豚肉のしょうが焼き きゅうりの黒ごまサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 | 豚肉 玉ねぎ ピーマン きゅうり 人参 ごま 豆腐 わかめ ねぎ | 牛乳 ごはんのきな粉団子 | ごはん 白玉粉 きな粉 砂糖 |
| 27 | 土 | ウエハース | やきそば ブロッコリーとツナのサラダ ミックスフルーツ 飲むヨーグルト | 中華麺 豚肉 キャベツ もやし 人参 ブロッコリー ツナ缶 みかん缶 もも缶 バイン缶 | 牛乳 クッキー | 市販クッキー |

★仕入れの状況により献立変更する場合があります★





2019年4月分 離乳食・アレルギー食献立表

おやつは（ ）内がアレルギー対応となります

施設名 りとせ橋本保育園

| 日付 | 曜日 | 10時おやつ | 離乳食 | アレルギー食 | おやつ | 主な材料 |
|----|----|-------------------|---|--|----------------------------|----------------------|
| 3 | 水 | ハイハイせんべい | おかゆ ほうれん草・人参のだし煮 豆腐とじゃが芋の味噌汁 | ご飯 豚肉と野菜の煮物 ほうれん草と人参の和え物 じゃが芋のスープ | 牛乳 さつま芋きんとん | さつま芋 レーズン |
| 4 | 木 | ウエハース (フルーツゼリー) | おかゆ キャベツと人参のスープ煮 コーンクリーム スープ | ご飯 チンジャオロース キャベツと人参サラダ 玉ねぎとコーンのスープ | 牛乳 ホットケーキ (米粉のケーキ) | 小麦粉 たまご 牛乳 いちごジャム |
| 5 | 金 | バナナ | おかゆ ひじきと人参の煮物 板麩と小松菜の味噌汁 | ご飯 鮭の塩焼き ひじきの炒め煮 小松菜のおすまし | 牛乳 フレンチトースト (スイートポテト) | 食パン たまご 牛乳 |
| 6 | 土 | マンナビスケット (みかん缶) | おかゆ きゅうりのミルク煮 じゃが芋と青梗菜の味噌汁 | ご飯 鶏肉のトマト煮 胡瓜のサラダ 青梗菜とじゃが芋のスープ | 牛乳 バームクーヘン (お米のせんべい) | 市販バームクーヘン |
| 8 | 月 | 野菜おせんべい | おかゆ 豆腐とブロッコリー・人参の煮物 ほうれん草のスープ | ご飯 豚肉と根菜の煮物 花野菜サラダ ほうれん草とえのきのスープ | 牛乳 パンプキンマフィン (米粉のマフィン) | 小麦粉 たまご 牛乳 かぼちゃ |
| 9 | 火 | オレンジゼリー | おかゆ 白身魚といんげんの煮物 小松菜の味噌汁 | ご飯 白身魚のカレーソテー いんげんと人参のごま和え 小松菜のすまし汁 | 牛乳 チーズ入りお好み焼 (米粉のお好み焼き) | 小麦粉 たまご チーズ かつお節 |
| 10 | 水 | ヨーグルト (みかん缶) | おかゆ じゃが芋・玉ねぎ・人参の牛乳煮 キャベツと胡瓜のサラダ風 | ご飯 鶏肉と根菜のコンソメ煮 キャベツとツナの彩りサラダ 青梗菜のスープ | 牛乳 きなこマカロニ (かぼちゃの茶巾) | マカロニ きなこ 砂糖 |
| 11 | 木 | サブレ (お米のせんべい) | おかゆ 小松菜と人参のだし煮 かぶのすまし汁 | ご飯 さわらのゴマ焼き 小松菜と人参の煮浸し かぶのすまし汁 | 牛乳 ジャムサンド (米粉蒸しパン) | 食パン マーガリン いちごジャム |
| 12 | 金 | 野菜おせんべい | おかゆ ほうれん草と人参の煮浸し 豆腐の味噌汁 | ご飯 豚肉のしょうが焼き ほうれん草のごま和え わかめのおすまし | 牛乳 パナヨーグルトマフィン (米粉のパナマフィン) | バナナ たまご 小麦粉 ヨーグルト |
| 13 | 土 | ビスケット (ハイハイ) | 煮込みうどん(豆腐・大根・人参) バナナ | けんちんそば 鶏肉団子 キャベツとひじきのサラダ バナナ | 牛乳 ミニドーナツ (フルーツゼリー) | 市販ケーキドーナツ |
| 15 | 月 | チーズクッキー (フルーツゼリー) | ひじき粥 豚肉入り豆腐ハンバーグ 白菜と青梗菜のスープ | ひじきご飯 ポークハンバーグ 小松菜とコーンの炒め物 白菜のスープ | 牛乳 南瓜のきな粉団子 (南瓜のレーズン団子) | かぼちゃ レーズン きな粉 |
| 16 | 火 | りんごのゼリー | おかゆ いんげんと人参の煮物 キャベツのスープ | ご飯 鶏のマリネ焼き いんげんと人参のソテー キャベツのスープ | 牛乳 じゃがいももち | じゃが芋 マーガリン 砂糖 |
| 17 | 水 | ぶどうパンスティック (せんべい) | おかゆ マーボー豆腐風 人参と小松菜のスープ | ご飯 じゃが芋のマーボー炒め 小松菜の中華和え 人参のがらスープ | 牛乳 チーズおなか焼きおにぎり (焼きおにぎり) | ごはん チーズ かつお節 |
| 18 | 木 | ウエハース (フルーツゼリー) | おかゆ じゃが芋・玉ねぎ・人参のカレー煮 大豆のトマト煮 みかん缶 | カレーライス風 胡瓜のコールスロー 野菜のトマトスープ みかん缶 | 牛乳 ホットケーキ (米粉のホットケーキ) | 小麦粉 たまご 牛乳 ブルベリジャム |
| 19 | 金 | ハイハイせんべい | 鮭入り粥 ひじきの煮物 小松菜の味噌汁 | ご飯 鮭の塩焼き ひじきと人参の炒め煮 小松菜としめじのおすまし | 牛乳 ふかし芋 (大学いも) | さつま芋 砂糖 いりごま |
| 20 | 土 | たまごボーロ (野菜せんべい) | おかゆ ポテトサラダ ほうれん草のスープ | ご飯 鶏肉のトマト煮 ポテトサラダ ほうれん草とえのきのスープ | 牛乳 ワッフル (フルーツゼリー) | 市販ワッフル |
| 22 | 月 | デザートムース (ハイハイ) | スパゲティのトマト煮 キャベツのサラダ風 ブロッコリーのコンソメスープ パイン | 米粉パスタのナポリタン ひじきとキャベツのサラダ ブロッコリーのコンソメスープ パイン缶 | 牛乳 お誕生日ケーキ (米粉フルーツケーキ) | 小麦粉 たまご 牛乳 生クリーム いちご |
| 23 | 火 | 野菜おせんべい | おかゆ 大豆とじゃが芋の焼きコロッケ 切干大根の煮物 | ご飯 じゃが芋とコーンのコロケ風 切干大根のサラダ 小松菜のお澄まし | 牛乳 スイートポテト | さつま芋 砂糖 スキムミルク 牛乳 |
| 24 | 水 | クッキー (フルーツ缶) | ロールパン タンドリーチキン風煮 マカロニとキャベツのスープ | ご飯 タンドリーチキン じゃが芋のサラダ ほうれん草のスープ | 牛乳 かぼちゃ蒸しパン (米粉の南瓜蒸しパン) | かぼちゃ レーズン 小麦粉 牛乳 たまご |
| 25 | 木 | ハイハイせんべい | しらす粥 豆腐入りしゅうまい 大根・人参・小松菜のスープ | しらすご飯 豚肉とミックスベジタブルのしゅうまい風 青梗菜と人参の中華和え 大根のスープ | 牛乳 あんこサンド (お芋とあんの茶巾) | 食パン マーガリン つぶあん |
| 26 | 金 | ヨーグルト (フルーツゼリー) | おかゆ 胡瓜と人参の黒ごま和え 豆腐とネギの味噌汁 | ご飯 豚肉のしょうが焼き 胡瓜の黒ごまサラダ わかめとネギのすまし汁 | 牛乳 ごはんのきな粉団子 (ごまのりおにぎり) | ごはん 白玉粉 きな粉 砂糖 |
| 27 | 土 | ウエハース (野菜せんべい) | やきそば風 ブロッコリーのツナ煮 ミックスフルーツ ヨーグルト | 米粉パスタの塩焼きそば ブロッコリーとツナのサラダ ミックスフルーツ フルーツゼリー | 牛乳 クッキー (お米のせんべい) | 市販クッキー |

★仕入れの状況により献立変更する場合があります★

※アレルギー対応食のおやつは、たまご・小麦粉・乳を不使用としています



調理指示書

2019年4月3日(水)

| | | | |
|-----|-----|--|--|
| 施設長 | 栄養士 | | |
| | | | |

| | 献立 | 1人当り可食量 | | | 総使用量 | 下処理 切り方 | 調理方法 | |
|-----------|------------------------------|------------------------|------------|----------|------|------------|------|--|
| | | 未満児 12人 | 以上児 17人 | 職員 0人 | | | | |
| 10時 | ハイハイせんべい ハイハイ | 2 | 0 | 0 | 39 | | | |
| おひる | ご飯 水稲穀粒精白米 | 40 | 50 | 75 | 1330 | | | |
| | 炒り豆腐 ぶた中型種肉かたロース(赤肉) | 16 | 20 | 30 | 532 | | | |
| | 根深ねぎ(葉軟白生) | 4 | 5 | 8 | 222 | | | |
| | ぶなしめじ(生) | 4 | 5 | 8 | 148 | | | |
| | 木綿豆腐 | 32 | 40 | 60 | 1064 | | | |
| | 顆粒和風だし | 1 | 1 | 2 | 33 | | | |
| | 濃口しょうゆ | 2 | 3 | 4 | 67 | | | |
| | 車糖(上白糖) | 0 | 1 | 1 | 16 | | | |
| | 料理酒 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | |
| | グリーンピース(冷凍) | 3 | 4 | 5 | 93 | | | |
| | ほうれん草の菜種和え ほうれんそう(葉通年平均生) | 28 | 35 | 53 | 1034 | | | |
| | にんじん(根皮つき生) | 6 | 8 | 12 | 219 | | | |
| | 鶏卵全卵(生) | 8 | 10 | 15 | 313 | | | |
| | 車糖(上白糖) | 0 | 0 | 0 | 8 | | | |
| | 普通牛乳 | 2 | 2 | 3 | 53 | | | |
| | 濃口しょうゆ | 1 | 1 | 2 | 32 | | | |
| | 車糖(上白糖) | 1 | 1 | 2 | 27 | | | |
| | 穀物酢 | 1 | 1 | 2 | 27 | | | |
| | ごま油 | 1 | 1 | 2 | 27 | | | |
| | じゃが芋と油揚げの味噌汁 にぼしだし | 80 | 100 | 150 | 2660 | | | |
| | じゃがいも(塊茎生) | 16 | 20 | 30 | 591 | | | |
| | 乾燥わかめ(素干し) | 0 | 0 | 0 | 8 | | | |
| | 油揚げ | 4 | 5 | 8 | 133 | | | |
| | 米みそ(淡色辛みそ) | 3 | 4 | 6 | 106 | | | |
| | おやつ | 牛乳 普通牛乳 | 80 | 100 | 150 | 2660 | | |
| | | さつま芋きんとん さつまいも(塊根生) | 36 | 45 | 68 | 1315 | | |
| | | ぶどう(干しぶどう) | 6 | 8 | 12 | 213 | | |
| みりん(本みりん) | | 1 | 1 | 2 | 27 | | | |
| 車糖(三温糖) | | 4 | 5 | 8 | 133 | | | |
| | | | | | | | | |

調理指示書

2019年4月4日(木)

| | | | |
|-----|-----|--|--|
| 施設長 | 栄養士 | | |
| | | | |

| | 献立 | 1人当り可食量 | | | 総使用量 | 下処理 切り方 | 調理方法 |
|-------------|------------------|------------|------------|-----------|------|------------|------|
| | | 未満児 26人 | 以上児 17人 | 職 員 5人 | | | |
| 10時 | ウエハース | | | | | | |
| | ウエハース | 8 | 0 | 0 | 208 | | |
| おひる | ご飯 | | | | | | |
| | 水稲穀粒精白米 | 40 | 50 | 75 | 1850 | | |
| | チンジャオロース | | | | | | |
| | ぶた中型種肉もも(皮下脂無生) | 28 | 35 | 53 | 1295 | | |
| | 調合油 | 2 | 2 | 3 | 74 | | |
| | 合成清酒 | 1 | 1 | 2 | 37 | | |
| | 食塩 | 0 | 0 | 0 | 7 | | |
| | じゃがいもでん粉 | 1 | 1 | 1 | 26 | | |
| | 青ピーマン(果実生) | 10 | 13 | 20 | 566 | | |
| | たけのこ(水煮缶詰) | 6 | 8 | 12 | 296 | | |
| | だいずもやし(生) | 8 | 10 | 15 | 385 | | |
| | ごま油 | 1 | 1 | 2 | 37 | | |
| | 合成清酒 | 1 | 1 | 2 | 37 | | |
| | 中華だし | 0 | 0 | 0 | 5 | | |
| | 車糖(三温糖) | 1 | 1 | 2 | 44 | | |
| | 濃口しょうゆ | 2 | 3 | 4 | 93 | | |
| | キャベツと人参サラダ | | | | | | |
| | キャベツ(結球葉生) | 18 | 23 | 35 | 1001 | | |
| | にんじん(根皮つき生) | 8 | 10 | 15 | 381 | | |
| | 黄ピーマン(果実生) | 4 | 5 | 8 | 206 | | |
| | 乾燥わかめ(素干し) | 0 | 0 | 0 | 11 | | |
| | なたね油 | 2 | 2 | 3 | 85 | | |
| | 穀物酢 | 1 | 1 | 2 | 52 | | |
| | 車糖(三温糖) | 0 | 0 | 0 | 7 | | |
| | 濃口しょうゆ | 1 | 1 | 2 | 37 | | |
| | 中華たまごスープ | | | | | | |
| | 中華だし | 64 | 80 | 120 | 2960 | | |
| | たまねぎ(りん茎生) | 12 | 15 | 23 | 590 | | |
| | 鶏卵全卵(生) | 8 | 10 | 15 | 435 | | |
| | スイートコーン缶詰(クリーム) | 16 | 20 | 30 | 740 | | |
| 濃口しょうゆ | 0 | 1 | 1 | 19 | | | |
| 食塩 | 0 | 0 | 0 | 7 | | | |
| おやつ | 牛乳 | | | | | | |
| | 普通牛乳 | 80 | 100 | 150 | 3700 | | |
| | ホットケーキ | | | | | | |
| | 小麦粉ブレミックス粉(ホットケ) | 16 | 20 | 30 | 740 | | |
| | 鶏卵全卵(生) | 7 | 9 | 14 | 392 | | |
| | 普通牛乳 | 4 | 5 | 8 | 185 | | |
| | ソフトタイプマーガリン | 2 | 3 | 5 | 111 | | |
| いちごジャム(低糖度) | 4 | 5 | 8 | 185 | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

調理指示書

2019年4月17日(水)

| | | | |
|-----|-----|--|--|
| 施設長 | 栄養士 | | |
| | | | |

| | 献立 | 1人当り可食量 | | | 総使用量 | 下処理 切り方 | 調理方法 |
|----------|--------------|------------|------------|-----------|------|------------|------|
| | | 未満児 10人 | 以上児 10人 | 職員 10人 | | | |
| 10時 | ぶどうパンスティック | | | | | | |
| | ぶどうパン | 20 | | | 620 | | |
| おひる | ご飯 | | | | | | |
| | 水稲穀粒精白米 | 40 | 50 | 75 | 2050 | | |
| | マーボー豆腐 | | | | | | |
| | 木綿豆腐 | 40 | 50 | 75 | 2050 | | |
| | ぶたひき肉(生) | 16 | 20 | 30 | 820 | | |
| | たまねぎ(りん茎生) | 16 | 20 | 30 | 872 | | |
| | 根深ねぎ(葉軟白生) | 8 | 10 | 15 | 683 | | |
| | にら(葉生) | 2 | 3 | 5 | 129 | | |
| | しょうが(おろし) | 1 | 1 | 2 | 41 | | |
| | ごま油 | 1 | 1 | 1 | 33 | | |
| | 車糖(上白糖) | 1 | 2 | 2 | 62 | | |
| | 濃口しょうゆ | 1 | 1 | 2 | 41 | | |
| | 米みそ(淡色辛みそ) | 1 | 1 | 2 | 41 | | |
| | 食塩 | 0 | 0 | 0 | 4 | | |
| | 中華だし | 0 | 1 | 1 | 25 | | |
| | じゃがいもでん粉 | 1 | 2 | 2 | 62 | | |
| | ごま(いり) | 0 | 0 | 0 | 8 | | |
| | もやしの中華和え | | | | | | |
| | だいずもやし(生) | 28 | 35 | 53 | 1495 | | |
| | 乾燥わかめ(素干し) | 0 | 0 | 1 | 16 | | |
| | ぶたロースハム | 4 | 5 | 8 | 205 | | |
| | 穀物酢 | 1 | 2 | 2 | 62 | | |
| | 濃口しょうゆ | 0 | 0 | 0 | 12 | | |
| | 食塩 | 0 | 0 | 0 | 8 | | |
| | ごま油 | 1 | 1 | 1 | 29 | | |
| | かきたまスープ | | | | | | |
| | 鶏卵全卵(生) | 12 | 15 | 23 | 724 | | |
| | にんじん(根皮つき生) | 6 | 8 | 12 | 338 | | |
| こまつな(葉生) | 8 | 10 | 15 | 482 | | | |
| 合成清酒 | 1 | 2 | 2 | 62 | | | |
| 鶏がらだし | 1 | 1 | 2 | 41 | | | |
| 食塩 | 0 | 0 | 0 | 4 | | | |
| じゃがいもでん粉 | 1 | 2 | 2 | 62 | | | |
| おやつ | 牛乳 | | | | | | |
| | 普通牛乳 | 80 | 100 | 150 | 4100 | | |
| | チーズおかかやきおにぎり | | | | | | |
| | 水稲穀粒精白米 | 20 | 25 | 38 | 1025 | | |
| | プロセスチーズ | 6 | 8 | 12 | 328 | | |
| | かつお加工品(削り節) | 1 | 1 | 2 | 41 | | |
| | ごま(いり) | 0 | 1 | 1 | 21 | | |
| 濃口しょうゆ | 2 | 2 | 3 | 82 | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

調理指示書

2019年4月19日(金)

| | | | |
|-----|-----|--|--|
| 施設長 | 栄養士 | | |
| | | | |

| | 献立 | 1人当り可食量 | | | 総使用量 | 下処理 切り方 | 調理方法 |
|------------|-------------------------|------------|------------|-----------|------|------------|------|
| | | 未満児 10人 | 以上児 10人 | 職員 10人 | | | |
| 10時 | ハイハイ ハイハイせんべい | 1.5 | 0 | 0 | 10.5 | | |
| おひる | ご飯 水稲穀粒精白米 | 40 | 50 | 75 | 2050 | | |
| | 鮭の塩焼き しろさけ(生) | 36 | 45 | 68 | 1845 | | |
| | 食塩 | 0 | 0 | 0 | 8 | | |
| | 合成清酒 | 3 | 4 | 6 | 164 | | |
| | ごま(乾) | 0 | 0 | 1 | 16 | | |
| | ひじきの炒め煮 調合油 | 2 | 3 | 5 | 123 | | |
| | ほしひじき(ステンレス釜乾) | 2 | 3 | 5 | 123 | | |
| | にんじん(根皮むき生) | 8 | 10 | 15 | 456 | | |
| | 油揚げ | 4 | 5 | 8 | 205 | | |
| | グリーンピース(冷凍) | 3 | 4 | 6 | 164 | | |
| | かつお・昆布だし | 20 | 25 | 38 | 1025 | | |
| | 車糖(三温糖) | 2 | 2 | 3 | 82 | | |
| | 濃口しょうゆ | 2 | 3 | 5 | 123 | | |
| | 小松菜としめじの味噌汁 こまつな(葉生) | 12 | 15 | 23 | 724 | | |
| | ほんしめじ(生) | 8 | 10 | 15 | 513 | | |
| | 焼きふ(板ふ) | 1 | 1 | 2 | 41 | | |
| にぼしだし | 80 | 100 | 150 | 4100 | | | |
| 米みそ(淡色辛みそ) | 3 | 4 | 6 | 164 | | | |
| おやつ | 牛乳 普通牛乳 | 80 | 100 | 150 | 4100 | | |
| | 大学いも さつまいも(塊根生) | 44 | 55 | 83 | 2478 | | |
| | 調合油 | 4 | 5 | 7 | 185 | | |
| | 車糖(三温糖) | 3 | 4 | 5 | 144 | | |
| | ごま(いり) | 0 | 1 | 1 | 25 | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

調理指示書

2019年4月20日(土)

| | | | |
|-----|-----|--|--|
| 施設長 | 栄養士 | | |
| | | | |

| | 献立 | 1人当り可食量 | | | 総使用量 | 下処理 切り方 | 調理方法 |
|----------|------------------|------------|------------|-----------|------|------------|------|
| | | 未満児 10人 | 以上児 10人 | 職員 10人 | | | |
| 10時 | たまごボーロ | | | | | | |
| | たまごボーロ | 4 | 0 | 0 | 40 | | |
| おひる | ご飯 | | | | | | |
| | 水稻穀粒精白米 | 40 | 50 | 75 | 270 | | |
| | 鶏肉の洋風煮 | | | | | | |
| | にわとり成鶏肉もも(皮つき生) | 34 | 42 | 63 | 227 | | |
| | 食塩 | 0 | 0 | 0 | 1 | | |
| | 調合油 | 1 | 1 | 2 | 5 | | |
| | にんにく(りん茎生) | 0 | 1 | 1 | 3 | | |
| | たまねぎ(りん茎生) | 10 | 12 | 18 | 69 | | |
| | トマト缶詰(ホール) | 8 | 10 | 15 | 54 | | |
| | トマト缶詰(トマトジュース) | 4 | 5 | 8 | 27 | | |
| | ウスターソース | 0 | 0 | 0 | 1 | | |
| | 食塩 | 0 | 0 | 0 | 1 | | |
| | ブロッコリー(花序生) | 10 | 12 | 18 | 130 | | |
| | ポテトサラダ | | | | | | |
| | じゃがいも(塊茎生) | 30 | 38 | 57 | 228 | | |
| | 食塩 | 0 | 0 | 0 | 1 | | |
| | にんじん(根皮つき生) | 6 | 8 | 12 | 45 | | |
| | グリーンピース(冷凍) | 4 | 5 | 8 | 27 | | |
| | まぐろ缶詰(水煮フレークライト) | 4 | 5 | 8 | 27 | | |
| | マヨネーズ(全卵型) | 3 | 4 | 6 | 22 | | |
| | 食塩 | 0 | 0 | 0 | 1 | | |
| | ほうれん草とえのきのスープ | | | | | | |
| | ほうれん草(葉通年平均生) | 12 | 15 | 23 | 90 | | |
| えのきたけ(生) | 6 | 8 | 12 | 51 | | | |
| 固形ブイヨン | 1 | 1 | 2 | 6 | | | |
| 食塩 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | |
| おやつ | 牛乳 | | | | | | |
| | 普通牛乳 | 80 | 100 | 150 | 540 | | |
| | ワッフル | | | | | | |
| | ワッフル(ジャム入り) | 24 | 30 | 45 | 162 | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

| | | | |
|-----|-----|--|--|
| 施設長 | 栄養士 | | |
| | | | |

調理指示書

2019年4月22日(月)

| | 献立 | 1人当り可食量 | | | 総使用量 | 下処理 切り方 | 調理方法 |
|-------------|--------------------|------------|------------|-----------|------|------------|------|
| | | 未満児 10人 | 以上児 10人 | 職員 10人 | | | |
| 10時 | デザートムース | | | | | | |
| | フルーチェ | 20 | | | 620 | | |
| | 普通牛乳 | 20 | | | 620 | | |
| おひる | スパゲティナポリタン | | | | | | |
| | マカロニ・スパゲティ(乾) | 40 | 50 | 75 | 2050 | | |
| | 調合油 | 2 | 2 | 3 | 82 | | |
| | ソフトタイプマーガリン | 1 | 1 | 2 | 41 | | |
| | ぶた中型種肉もも(赤肉生) | 16 | 20 | 30 | 820 | | |
| | 青ピーマン(果実生) | 6 | 8 | 12 | 386 | | |
| | 黄ピーマン(果実生) | 6 | 8 | 12 | 364 | | |
| | たまねぎ(りん茎生) | 8 | 10 | 15 | 436 | | |
| | トマトケチャップ | 11 | 14 | 21 | 574 | | |
| | 食塩 | 0 | 0 | 0 | 8 | | |
| | 車糖(上白糖) | 0 | 0 | 0 | 12 | | |
| | ひじきとキャベツのサラダ | | | | | | |
| | ほしひじき(ステンレス釜乾) | 1 | 2 | 2 | 62 | | |
| | キャベツ(結球葉生) | 12 | 15 | 23 | 724 | | |
| | にんじん(根皮つき生) | 6 | 8 | 12 | 338 | | |
| | まぐろ缶詰(油漬フレークライト) | 4 | 5 | 8 | 205 | | |
| | 車糖(三温糖) | 1 | 1 | 1 | 33 | | |
| | 食塩 | 0 | 0 | 0 | 2 | | |
| | 調合油 | 2 | 2 | 3 | 82 | | |
| | 穀物酢 | 1 | 2 | 2 | 62 | | |
| | ブロッコリーのコーンスープ | | | | | | |
| | ブロッコリー(花序生) | 10 | 12 | 18 | 984 | | |
| | スイートコーン缶詰(クリーム) | 16 | 20 | 30 | 820 | | |
| | たまねぎ(りん茎生) | 8 | 10 | 15 | 436 | | |
| | 普通牛乳 | 40 | 50 | 75 | 2050 | | |
| | 固形ブイヨン | 1 | 2 | 2 | 62 | | |
| | 食塩 | 0 | 0 | 0 | 8 | | |
| パインアップル | | | | | | | |
| パインアップル(缶詰) | 24 | 30 | 45 | 1230 | | | |
| おやつ | 牛乳 | | | | | | |
| | 普通牛乳 | 80 | 100 | 150 | 4100 | | |
| | お誕生日ケーキ | | | | | | |
| | 小麦粉プレミックス粉(ホットケーキ) | 6 | 8 | 12 | 328 | | |
| | 車糖(上白糖) | 3 | 4 | 5 | 144 | | |
| | 鶏卵全卵(生) | 6 | 8 | 11 | 362 | | |
| | ホイップクリーム(植物性脂肪) | 6 | 8 | 12 | 328 | | |
| | いちご(生) | 4 | 5 | 8 | 209 | | |
| もも缶詰(黄肉種果肉) | 4 | 5 | 8 | 205 | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

調理指示書

2019年4月23日(火)

| | | | |
|-----|-----|--|--|
| 施設長 | 栄養士 | | |
| | | | |

| | 献立 | 1人当たり可食量 | | | 総使用量 | 下処理 切り方 | 調理方法 |
|------------|------------------|------------|------------|-----------|------|------------|------|
| | | 未満児 10人 | 以上児 10人 | 職員 10人 | | | |
| 10時 | 野菜おせんべい | | | | | | |
| | 野菜せんべい | 5 | | | 155 | | |
| おひる | ご飯 | | | | | | |
| | 水稻穀粒精白米 | 40 | 50 | 75 | 2050 | | |
| | 大豆のコロッケ | | | | | | |
| | だいず全粒(国産ゆで) | 24 | 30 | 45 | 1230 | | |
| | じゃがいも(塊茎生) | 24 | 30 | 45 | 1367 | | |
| | スイートコーン缶詰(ホールカー) | 8 | 10 | 15 | 410 | | |
| | 食塩 | 0 | 0 | 1 | 16 | | |
| | 小麦粉薄力粉(1等) | 8 | 10 | 15 | 410 | | |
| | パン粉(乾燥) | 8 | 10 | 15 | 410 | | |
| | 調合油 | 2 | 3 | 5 | 123 | | |
| | 切干大根のサラダ | | | | | | |
| | 切干しだいこん(乾) | 2 | 3 | 4 | 103 | | |
| | ごま(いり) | 1 | 1 | 1 | 31 | | |
| | きゅうり(果実生) | 12 | 15 | 23 | 628 | | |
| | にんじん(根皮むき生) | 8 | 10 | 15 | 456 | | |
| | ぶたロースハム | 4 | 5 | 8 | 205 | | |
| | ごま油 | 1 | 1 | 2 | 41 | | |
| | 調合油 | 1 | 1 | 2 | 41 | | |
| | 穀物酢 | 2 | 2 | 3 | 82 | | |
| | 車糖(三温糖) | 1 | 1 | 2 | 41 | | |
| | 濃口しょうゆ | 1 | 2 | 2 | 62 | | |
| | 小松菜の味噌汁 | | | | | | |
| | こまつな(葉生) | 12 | 15 | 23 | 724 | | |
| | えのきたけ(生) | 6 | 7 | 11 | 338 | | |
| | にぼしだし | 80 | 100 | 150 | 4100 | | |
| 米みそ(淡色辛みそ) | 4 | 5 | 7 | 185 | | | |
| おやつ | 牛乳 | | | | | | |
| | 普通牛乳 | 80 | 100 | 150 | 4100 | | |
| | スイートポテト | | | | | | |
| | さつまいも(塊根生) | 40 | 50 | 75 | 2253 | | |
| | 車糖(上白糖) | 4 | 5 | 8 | 205 | | |
| | 普通牛乳 | 2 | 3 | 5 | 123 | | |
| | 脱脂粉乳 | 2 | 2 | 3 | 82 | | |
| ごま(いり) | 0 | 0 | 0 | 4 | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

調理指示書

2019年4月24日(水)

| | | | |
|-----|-----|--|--|
| 施設長 | 栄養士 | | |
| | | | |

| | 献立 | 1人当り可食量 | | | 総使用量 | 下処理 切り方 | 調理方法 |
|----------|-----------------------------|------------|------------|---------|------|------------|------|
| | | 未満児 10人 | 以上児 10人 | 職員 0 | | | |
| 10時 | クッキー ビスケット(ソフトビスケット) | 10 | | | 310 | | |
| おひる | ロールパン ロールパン | 36 | 45 | 0 | 1845 | | |
| | タンドリーチキン にわとり若鶏肉もも(皮つき生) | 36 | 45 | 68 | 1845 | | |
| | にんにく(おろし) | 0 | 1 | 1 | 21 | | |
| | たまねぎ(りん茎生) | 2 | 3 | 4 | 109 | | |
| | ヨーグルト(全脂無糖) | 8 | 10 | 15 | 410 | | |
| | トマトケチャップ | 1 | 1 | 2 | 41 | | |
| | 濃口しょうゆ | 0 | 1 | 1 | 21 | | |
| | カレー粉 | 0 | 0 | 0 | 10 | | |
| | 食塩 | 0 | 0 | 0 | 4 | | |
| | マカロニサラダ マカロニ・スパゲティ(乾) | 4 | 5 | 8 | 205 | | |
| | 穀物酢 | 1 | 1 | 2 | 41 | | |
| | きゅうり(果実生) | 12 | 15 | 23 | 628 | | |
| | キャベツ(結球葉生) | 12 | 15 | 23 | 724 | | |
| | マヨネーズ(全卵型) | 4 | 5 | 8 | 205 | | |
| | 普通牛乳 | 1 | 2 | 2 | 62 | | |
| | 食塩 | 0 | 0 | 0 | 8 | | |
| | こしょう(白・粉) | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| | かきたまスープ 鶏卵全卵(生) | 12 | 15 | 23 | 724 | | |
| | ほうれんそう(葉通年平均生) | 8 | 10 | 15 | 456 | | |
| | 合成清酒 | 1 | 2 | 2 | 62 | | |
| | 鶏がらだし | 1 | 1 | 2 | 41 | | |
| | 食塩 | 0 | 0 | 0 | 4 | | |
| じゃがいもでん粉 | 1 | 2 | 2 | 62 | | | |
| おやつ | 牛乳 普通牛乳 | 80 | 100 | 150 | 4100 | | |
| | かぼちゃのケーキ 日本かぼちゃ(果実生) | 16 | 20 | 30 | 901 | | |
| | ぶどう(干しぶどう) | 2 | 3 | 5 | 123 | | |
| | 車糖(三温糖) | 3 | 4 | 5 | 144 | | |
| | 有塩バター | 2 | 3 | 5 | 123 | | |
| | 普通牛乳 | 10 | 13 | 20 | 533 | | |
| | 小麦粉ブレミックス粉(ホットケ- | 14 | 18 | 27 | 738 | | |
| | | | | | | | |

調理指示書

2019年4月25日(木)

| | | | |
|-----|-----|--|--|
| 施設長 | 栄養士 | | |
| | | | |

| | 献立 | 1人当り可食量 | | | 総使用量 | 下処理 切り方 | 調理方法 |
|--------------|-------------------|------------|------------|------------|------|------------|------|
| | | 未満児 10人 | 以上児 10人 | 職 員 10人 | | | |
| 10時 | ソフトせんべい 野菜せんべい | | 5 | | 155 | | |
| おひる | しらすご飯 | | | | | | |
| | 水稲穀粒精白米 | 36 | 45 | 68 | 1845 | | |
| | しらす干し(半乾燥品) | 6 | 7 | 11 | 287 | | |
| | ごま(いり) | 0 | 0 | 0 | 12 | | |
| | 花しゅうまい(豆腐入り) | | | | | | |
| | しゅうまいの皮 | 8 | 10 | 15 | 410 | | |
| | ぶたひき肉(生) | 20 | 25 | 38 | 1025 | | |
| | 木綿豆腐 | 12 | 15 | 23 | 615 | | |
| | たまねぎ(りん茎生) | 12 | 15 | 23 | 654 | | |
| | 根深ねぎ(葉軟白生) | 4 | 5 | 8 | 342 | | |
| | じゃがいもでん粉 | 4 | 5 | 7 | 185 | | |
| | おから(生) | 2 | 3 | 4 | 103 | | |
| | 濃口しょうゆ | 1 | 2 | 2 | 62 | | |
| | ごま油 | 1 | 1 | 2 | 41 | | |
| | 合成清酒 | 0 | 1 | 1 | 25 | | |
| | しょうが(根茎生) | 0 | 1 | 1 | 31 | | |
| | 食塩 | 0 | 0 | 0 | 4 | | |
| | もやしの中華和え | | | | | | |
| | チンゲンサイ(葉生) | 8 | 10 | 15 | 482 | | |
| | だいずもやし(生) | 16 | 20 | 30 | 854 | | |
| | にんじん(根皮つき生) | 6 | 8 | 12 | 338 | | |
| | 穀物酢 | 1 | 2 | 2 | 62 | | |
| | 濃口しょうゆ | 0 | 0 | 0 | 12 | | |
| | 食塩 | 0 | 0 | 0 | 8 | | |
| | ごま油 | 1 | 1 | 1 | 29 | | |
| | 大根のスープ | | | | | | |
| | だいこん(根皮つき生) | 8 | 10 | 15 | 456 | | |
| | ほんしめじ(生) | 6 | 8 | 12 | 410 | | |
| | こまつな(葉生) | 6 | 8 | 12 | 386 | | |
| 中華だし | 80 | 100 | 150 | 4100 | | | |
| 食塩 | 0 | 0 | 0 | 8 | | | |
| 薄口しょうゆ | 0 | 1 | 1 | 21 | | | |
| おやつ | 牛乳 | | | | | | |
| | 普通牛乳 | 80 | 100 | 150 | 4100 | | |
| | あんこサンド | | | | | | |
| | 食パン | 32 | 40 | 60 | 1640 | | |
| | ソフトタイプマーガリン | 3 | 4 | 6 | 164 | | |
| あずきあん(つぶしあん) | 6 | 7 | 11 | 287 | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

調理指示書

2019年4月26日(金)

| | | | |
|-----|-----|--|--|
| 施設長 | 栄養士 | | |
| | | | |

| | 献立 | 1人当り可食量 | | | 総使用量 | 下処理 切り方 | 調理方法 |
|-----|---------------|------------|------------|-----------|------|------------|------|
| | | 未満児 10人 | 以上児 10人 | 職員 10人 | | | |
| 10時 | ヨーグルト | | | | | | |
| | ヨーグルト(脱脂加糖) | 40 | | | 1240 | | |
| | いちごジャム(低糖度) | 5 | | | 155 | | |
| おひる | ご飯 | | | | | | |
| | 水稻穀粒精白米 | 40 | 50 | 75 | 2050 | | |
| | 豚肉のしょうが焼き | | | | | | |
| | ぶた中型種肉もも(赤肉生) | 36 | 45 | 68 | 1845 | | |
| | しょうが(根茎生) | 1 | 2 | 2 | 77 | | |
| | 合成清酒 | 1 | 2 | 2 | 62 | | |
| | みりん(本みりん) | 1 | 1 | 1 | 33 | | |
| | 濃口しょうゆ | 2 | 2 | 3 | 82 | | |
| | 調合油 | 2 | 2 | 3 | 82 | | |
| | たまねぎ(りん茎生) | 20 | 25 | 38 | 1090 | | |
| | 青ピーマン(果実生) | 4 | 5 | 8 | 241 | | |
| | 食塩 | 0 | 0 | 0 | 6 | | |
| | きゅうりの黒ごまサラダ | | | | | | |
| | きゅうり(果実生) | 20 | 25 | 38 | 1046 | | |
| | にんじん(根皮つき生) | 12 | 15 | 23 | 634 | | |
| | 車糖(三温糖) | 1 | 1 | 1 | 33 | | |
| | 穀物酢 | 0 | 1 | 1 | 21 | | |
| | 調合油 | 0 | 1 | 1 | 21 | | |
| | ごま(わり) | 1 | 1 | 1 | 33 | | |
| | 豆腐とわかめの味噌汁 | | | | | | |
| | にぼしだし | 80 | 100 | 150 | 4100 | | |
| | 木綿豆腐 | 14 | 18 | 27 | 738 | | |
| | 乾燥わかめ(素干し) | 0 | 1 | 1 | 21 | | |
| | 根深ねぎ(葉軟白生) | 2 | 3 | 5 | 205 | | |
| | 米みそ(淡色辛みそ) | 3 | 4 | 6 | 164 | | |
| おやつ | 牛乳 | | | | | | |
| | 普通牛乳 | 80 | 100 | 150 | 4100 | | |
| | ごはんのきな粉団子 | | | | | | |
| | 水稻穀粒精白米 | 20 | 25 | 38 | 1025 | | |
| | 白玉粉 | 7 | 9 | 14 | 369 | | |
| | きな粉(全粒大豆) | 5 | 6 | 9 | 246 | | |
| | 車糖(上白糖) | 2 | 3 | 4 | 103 | | |
| 食塩 | 0 | 0 | 0 | 4 | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

調理指示書

2019年4月27日(土)

| | | | |
|-----|-----|--|--|
| 施設長 | 栄養士 | | |
| | | | |

| | 献立 | 1人当り可食量 | | | 総使用量 | 下処理切り方 | 調理方法 |
|----------------|------------------|------------|------------|-----------|------|--------|------|
| | | 未満児 10人 | 以上児 10人 | 職員 10人 | | | |
| 10時 | ウエハース ウエハース | 8 | | | 24 | | |
| おひる | やしそば | | | | | | |
| | 蒸し中華めん | 80 | 100 | 150 | 540 | | |
| | キャベツ(結球葉生) | 16 | 20 | 30 | 127 | | |
| | だいずもやし(生) | 8 | 10 | 15 | 56 | | |
| | にんじん(根皮つき生) | 6 | 8 | 12 | 45 | | |
| | ぶた中型種肉もも(脂身つき生) | 10 | 12 | 18 | 65 | | |
| | 調合油 | 1 | 2 | 2 | 8 | | |
| | 中濃ソース | 5 | 6 | 9 | 32 | | |
| | ブロッコリーとツナのサラダ | | | | | | |
| | ブロッコリー(花序生) | 28 | 35 | 53 | 378 | | |
| | にんじん(根皮むき生) | 4 | 5 | 8 | 30 | | |
| | まぐろ缶詰(水煮フレークライト) | 4 | 5 | 8 | 27 | | |
| | マヨネーズ(全卵型) | 2 | 3 | 5 | 16 | | |
| 食塩 | 0 | 0 | 0 | 1 | | | |
| ミックスフルーツ | | | | | | | |
| うんしゅうみかん缶詰(果肉) | 12 | 15 | 23 | 81 | | | |
| もも缶詰(白肉種果肉) | 12 | 15 | 23 | 81 | | | |
| パインアップル(缶詰) | 4 | 5 | 8 | 27 | | | |
| 飲むヨーグルト | | | | | | | |
| ヨーグルト(ドリンクタイプ) | 80 | 100 | 150 | 540 | | | |
| おやつ | 牛乳 | | | | | | |
| | 普通牛乳 | 80 | 100 | 150 | 540 | | |
| | クッキー | | | | | | |
| | ビスケット(ソフトビスケット) | 10 | 13 | 19 | 68 | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |