

令和3年 7月 3歳未満児献立表

太陽の子池袋本町保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
1 15 木	ご飯 赤魚のもみじ焼き 高野豆腐の煮物 味噌汁 りんご	水稲穀粒(精白米)／マヨドレ／なたね油／三温糖／食パン／無塩バター	牛乳／凍り豆腐／米みそ／たまご	にんじん／こまつな／ぶなしめじ／ねぎ／だいこん／りんご	牛乳 フレンチトースト 牛乳 ハイハイン		エネルギー 451 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 15.2 g 食塩相当量 1.2 g
2 16 金	ご飯 鶏肉のピザ焼き さつま芋サラダ コンソメスープ グレープフルーツ	カルテススティック／精白米／なたね油／さつまいも／マヨドレ／薄力粉／三温糖／調合油	牛乳／鶏モモ肉／プロセスチーズ／ヨーグルト	玉葱／青ピーマン／干しぶどう／にんじん／こまつな／かぶ／グレープフルーツ／ほうれんそう	牛乳 野菜ポッキー 牛乳 カル鉄スティック		エネルギー 451 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 13.7 g 食塩相当量 1.2 g
3 17 土	チキンカレーライス マカロニサラダ ブルー	マリー／精白米／じゃがいも／調合油／マカロニ／マヨドレ／パイ皮／三温糖	牛乳／鶏モモ肉／まぐろ缶詰(水煮)／飲むヨーグルトFe／脱脂粉乳	玉葱／にんじん／きゅうり／ブルー／かぼちゃ	牛乳 飲むヨーグルト Fe かぼちゃパイ 牛乳 ビスケット		エネルギー 485 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 13.5 g 食塩相当量 1.6 g
5 19 月	ご飯 さわら南蛮 小松菜のお浸し 味噌汁 ブルー	マンナビスケット／精白米／薄力粉／調合油／三温糖／マヨドレ／さといも／三温糖／調合油	牛乳／さわら／かつお節／米みそ／ローズハム／鉄カルチーズ	玉葱／レモン(果汁)／こまつな／にんじん／えのきたけ／なす／ブルー	牛乳 ハムチーズ蒸しパン 牛乳 ビスケット		エネルギー 472 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 15.7 g 食塩相当量 1.3 g
6 20 火	ねぎ塩チャーハン 切干大根と厚揚げの中華和え わかめスープ グレープフルーツ	ハイハイン野菜／精白米／おおむぎ／ごま油／三温糖／いりごま／ぎょうざの皮／調合油	牛乳／豚ひき肉／あおのり／生揚げ／カットわかめ／きな粉	ねぎ／にんじん／切干しだいこん／きゅうり／玉葱／グレープフルーツ／バナナ	牛乳 バナナの包み焼き 牛乳 ハイハイン野菜		エネルギー 450 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 15.9 g 食塩相当量 1.6 g
7 水	七夕献立 七夕ちらし寿司 豆ツナサラダ そうめん汁 オレンジ	精白米／三温糖／調合油／マヨドレ／塩分ゼロそうめん／グラニュー糖	牛乳／たまご／大豆(水煮缶詰)／まぐろ缶詰(水煮)／アガー	ブルー／れんこん／きゅうり／にんじん／えだまめ／とうもろこし缶詰(ホル)／オクラ／なめこ／オレンジ／温州蜜柑缶詰	牛乳 七夕ゼリー 牛乳 ブルー		エネルギー 470 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 11.9 g 食塩相当量 1.3 g
8 木 31 土	ご飯 鶏肉と夏野菜のクリーム煮 かぼちゃサラダ コンソメスープ バナナ	コーンフレーク／精白米／無塩バター／薄力粉／マヨドレ／ぎょうざの皮／三温糖／いりごま	牛乳／鶏モモ肉／米みそ／あおのり	ズッキーニ／なす／玉葱／かぼちゃ／にんじん／干しぶどう／キャベツ／切干しだいこん／バナナ／ねぎ	牛乳 ねぎみそせんべい 牛乳 コーンフレーク		エネルギー 453 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 11.7 g 食塩相当量 1.5 g
9 30 金	ご飯 カレーのカレーマヨ焼き 大根の梅かつお和え 味噌汁 ブルー	カルテススティック／水稲穀粒精白米／薄力粉／無塩バター／マヨドレ／三温糖／じゃがいも／調合油	牛乳／まがれい／かつお節／米みそ／ウイニー	だいこん／きゅうり／えのきたけ／梅びしお／玉葱／ブルー	牛乳 アメリカンドック 牛乳 カル鉄スティック		エネルギー 475 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 16.2 g 食塩相当量 1.2 g
10 24 土	しらすひじきご飯 厚揚げのそぼろあんかけ 味噌汁 りんご	精白米／調合油／三温糖／かたくり粉	牛乳／しらす干し／あおのり／生揚げ／鶏ひき肉／木綿豆腐／米みそ／鉄カルチーズ／かつお節	バナナ／玉葱／にんじん／かぶ／りんご／えだまめ	牛乳 枝豆チーズおにぎり 牛乳 バナナ		エネルギー 499 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 14.5 g 食塩相当量 1.5 g
12 26 月	ご飯 鶏つくね焼き 三色和え じゃがいもスープ オレンジ	マンナビスケット／精白米／ごま油／三温糖／かたくり粉／じゃがいも／パイ皮／さつまいも／無塩バター	牛乳／鶏ひき肉／ゆで小豆缶詰	玉葱／にんじん／ほうれんそう／とうもろこし(冷凍)／切干しだいこん／オレンジ	牛乳 さつまいもパイ 牛乳 ビスケット		エネルギー 457 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 1.2 g
13 27 火	ご飯 鮭とじゃがいものチーズ焼き ひじきのフレンチサラダ 豆乳スープ バナナ	コーンフレーク／精白米／じゃがいも／マヨドレ／調合油／三温糖／三温糖	牛乳／しろさけ／プロセスチーズ／調製豆乳／ベーコン／アガー	玉葱／レタス／きゅうり／にんじん／キャベツ／バナナ	牛乳 ココアプリン 牛乳 コーンフレーク		エネルギー 462 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 15.2 g 食塩相当量 1.4 g
14 水	絵本献立(ちゆるちゆる) 冷やし中華 チーズポテト サラダ ブルー	マリー／蒸し中華めん／三温糖／ごま油／いりごま／じゃがいも／マヨドレ／精白米	牛乳／たまご／ローズハム／鉄カルチーズ／鶏ひき肉	きゅうり／トマト／にんじん／とうもろこし缶詰(ホル)／ブルー	牛乳 鶏そぼろおにぎり 牛乳 ビスケット		エネルギー 475 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 14.3 g 食塩相当量 1.2 g
21 水	ご飯 麻婆豆腐 もやしのにり和え 春雨スープ ブルー	コーンフレーク／精白米／調合油／かたくり粉／ごま油／緑豆はるさめ	牛乳／豚ひき肉／木綿豆腐／米みそ／焼きのり	ねぎ／グリーンピース／りよくとうもろやし／エリンギ／こまつな／にんじん／玉葱／ブルー／バナナ／りんご／レモン(果汁)／とうもろこし	牛乳 ミックスジュース 蒸しとうもろこし 牛乳 コーンフレーク		エネルギー 434 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 13.2 g 食塩相当量 1.6 g
28 水	郷土料理(沖縄県) タコライス もずくサラダ おかず味噌汁 グレープフルーツ	ハイハイン野菜／精白米／三温糖／薄力粉／黒砂糖／調合油	牛乳／豚ひき肉／鉄分鉄カルチーズ／もずく／カットわかめ／木綿豆腐／スパムポーク／米みそ	玉葱／レタス／トマト／きゅうり／梅びしお／キャベツ／ぶなしめじ／グレープフルーツ	牛乳 サターアングダー 牛乳 ハイハイン野菜		エネルギー 489 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 1.8 g
29 木	お誕生日会献立 ケチャップライス ひじき和え マカロニスープ オレンジ	コーンフレーク／精白米／無塩バター／三温糖／調合油／マカロニ／薄力粉	牛乳／豚ひき肉／まぐろ缶詰(水煮)	玉葱／にんじん／グリーンピース(冷凍)／ほうれんそう／キャベツ／オレンジ	牛乳 ミロ クッキー 牛乳 コーンフレーク		エネルギー 463 kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 13.3 g 食塩相当量 1.3 g
(★食材の都合により変更になる場合があります)				エネルギー 466kcal	たんぱく質 16.8g	鉄 2.5mg	
月 平均 栄 養 価				脂 質 14.6g	カルシウム 269mg	食塩相当量 1.4g	

令和3年 7月 3歳以上児献立表

太陽の子池袋本町保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前	栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			エネルギー	たんぱく質
1 木	ご飯 赤魚のもみじ焼き 高野豆腐の煮物 味噌汁 りんご	水稲穀粒(精白米)／マヨドレ／なたね油／三温糖／食パン／無塩バター	牛乳／凍り豆腐／米みそ／たまご	にんじん／こまつな／ぶなしめじ／ねぎ／だいこん／りんご	牛乳 フレンチトースト		エネルギー たんぱく質	517 kcal 22.5 g
2 金	ご飯 鶏肉のピザ焼き さつま芋サラダ コンソメスープ グレープフルーツ	精白米／なたね油／さつまいも／マヨドレ／薄力粉／三温糖／調合油	牛乳／鶏モモ肉／プロセスチーズ／ヨーグルト	玉葱／青ピーマン／干しぶどう／にんじん／こまつな／かぶ／グレープフルーツ／ほうれんそう	牛乳 野菜ポッキー		エネルギー たんぱく質	506 kcal 17.9 g
3 土	チキンカレーライス マカロニサラダ ブルー	精白米／じゃがいも／調合油／マカロニ／マヨドレ／パイ皮／三温糖	牛乳／鶏モモ肉／まぐろ缶詰(水煮)／飲むヨーグルトFe／脱脂粉乳	玉葱／にんじん／きゅうり／りんご／ブルー／かぼちゃ	飲むヨーグルトFe かぼちゃパイ		エネルギー たんぱく質	529 kcal 17.3 g
5 月	ご飯 さわら南蛮 小松菜のお浸し 味噌汁 ブルー	精白米／薄力粉／調合油／三温糖／マヨドレ／さといも／三温糖／調合油	牛乳／さわら／かつお節／米みそ／ロースハム／鉄カルチーズ	玉葱／レモン(果汁)／こまつな／にんじん／えのきたけ／なす／ブルー	牛乳 ハムチーズ蒸しパン		エネルギー たんぱく質	527 kcal 20.2 g
6 火	ねぎ塩チャーハン 切干大根と厚揚げの中華和え わかめスープ グレープフルーツ	精白米／おおむぎ／ごま油／三温糖／いりごま／ぎょうざの皮／調合油	牛乳／豚ひき肉／あおのり／生揚げ／カットわかめ／きな粉	ねぎ／にんじん／切干しだいこん／きゅうり／玉葱／グレープフルーツ／バナナ	牛乳 バナナの包み焼き		エネルギー たんぱく質	493 kcal 16.9 g
7 水	七夕献立 七夕ちらし寿司 豆ツナサラダ そうめん汁 オレンジ	精白米／三温糖／調合油／マヨドレ／塩分ゼロそうめん／グラニュー糖	牛乳／たまご／大豆(水煮缶詰)／まぐろ缶詰(水煮)／アガー	れんこん／きゅうり／にんじん／えだまめ／とうもろこし缶詰(ホム)／オクラ／なめこ／オレンジ／温州蜜柑缶詰	牛乳 七夕ゼリー		エネルギー たんぱく質	528 kcal 15.6 g
8 木 31 土	ご飯 鶏肉と夏野菜のクリーム煮 かぼちゃサラダ コンソメスープ バナナ	精白米／無塩バター／薄力粉／マヨドレ／ぎょうざの皮／三温糖／いりごま	牛乳／鶏モモ肉／米みそ／あおのり	ズッキーニ／なす／玉葱／かぼちゃ／にんじん／干しぶどう／キャベツ／切干しだいこん／バナナ／ねぎ	牛乳 ねぎみそせんべい		エネルギー たんぱく質	518 kcal 18.5 g
9 金	ご飯 カレーのカレーマヨ焼き 大根の梅かつお和え 味噌汁 ブルー	水稲穀粒精白米／薄力粉／無塩バター／マヨドレ／三温糖／じゃがいも／調合油	牛乳／まがれい／かつお節／米みそ／ウイニー	だいこん／きゅうり／えのきたけ／梅びしお／玉葱／ブルー	牛乳 アメリカンドック		エネルギー たんぱく質	537 kcal 21.2 g
10 土	しらすひじきご飯 厚揚げのそぼろあんかけ 味噌汁 りんご	精白米／調合油／三温糖／かたくり粉	牛乳／しらす干し／あおのり／生揚げ／鶏ひき肉／木綿豆腐／米みそ／鉄カルチーズ／かつお節	玉葱／にんじん／かぶ／りんご／えだまめ	牛乳 枝豆チーズおにぎり		エネルギー たんぱく質	538 kcal 23.2 g
12 月	ご飯 鶏つくね焼き 三色和え じゃがいもスープ オレンジ	精白米／ごま油／三温糖／かたくり粉／じゃがいも／パイ皮／さつまいも／無塩バター	牛乳／鶏ひき肉／ゆで小豆缶詰	玉葱／にんじん／ほうれんそう／とうもろこし(冷凍)／切干しだいこん／オレンジ	牛乳 さつまいもパイ		エネルギー たんぱく質	516 kcal 15.7 g
13 火	ご飯 鮭とじゃがいものチーズ焼 ひじきのフレンチサラダ 豆乳スープ バナナ	精白米／じゃがいも／マヨドレ／調合油／三温糖／三温糖	牛乳／しろさけ／プロセスチーズ／調製豆乳／ベーコン／アガー	玉葱／レタス／きゅうり／にんじん／キャベツ／バナナ	牛乳 ココアプリン		エネルギー たんぱく質	522 kcal 20.4 g
14 水	絵本献立(ちゅるちゅる) 冷やし中華 チーズポテト サラダ ブルー	蒸し中華めん／三温糖／ごま油／いりごま／じゃがいも／マヨドレ／精白米	牛乳／たまご／ロースハム／鉄カルチーズ／鶏ひき肉	きゅうり／トマト／にんじん／とうもろこし缶詰(ホム)／ブルー	牛乳 鶏そぼろおにぎり		エネルギー たんぱく質	529 kcal 18.5 g
21 水	ご飯 麻婆豆腐 もやしのりし和え 春雨スープ ブルー	精白米／調合油／かたくり粉／ごま油／緑豆はるさめ	牛乳／豚ひき肉／木綿豆腐／米みそ／焼きのり	ねぎ／グリーンピース／りよくとうもろやし／エリンギ／こまつな／にんじん／玉葱／ブルー／バナナ／りんご／レモン(果汁)／とうもろこし	ミックスジュース 蒸しとうもろこし		エネルギー たんぱく質	497 kcal 18.6 g
28 水	郷土料理(沖縄県) タコライス もずくサラダ おかず味噌汁 グレープフルーツ	精白米／三温糖／薄力粉／黒砂糖／調合油	牛乳／豚ひき肉／鉄分鉄カルチーズ／もずく／カットわかめ／木綿豆腐／スバムポーク／米みそ	玉葱／レタス／トマト／きゅうり／梅びしお／キャベツ／ぶなしめじ／グレープフルーツ	牛乳 サーターアンダギー		エネルギー たんぱく質	533 kcal 17.1 g
29 木	お誕生日会献立 ケチャップライス ひじき和え マカロニスープ オレンジ	精白米／無塩バター／三温糖／調合油／マカロニ／薄力粉	牛乳／豚ひき肉／まぐろ缶詰(水煮)	玉葱／にんじん／グリーンピース(冷凍)／ほうれんそう／キャベツ／オレンジ	ミロ クッキー		エネルギー たんぱく質	520 kcal 15.6 g
(★食材の都合により変更になる場合があります)					月平均栄養価		エネルギー たんぱく質	521 kcal 18.9 g
					脂質		鉄 カルシウム	15.8g 268mg
					食塩相当量			1.6g

令和3年 7月 3歳未満児献立表

太陽の子池袋本町保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
1 木	ご飯 赤魚のみみじ焼き 高野豆腐の煮物 味噌汁 りんご	水稲穀粒(精白米)／マヨドレ／なたね油／三温糖／食パン／無塩バター	牛乳／凍り豆腐／米みそ／たまご	にんじん／こまつな／ぶなしめじ／ねぎ／だいこん／りんご	牛乳 フレンチトースト 牛乳 ハイハイ	午後 午前	エネルギー 451 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 15.2 g 食塩相当量 1.2 g
2 金	ご飯 鶏肉のピザ焼き さつま芋サラダ コンソメスープ グレープフルーツ	カルテツスティック／精白米／なたね油／さつまいも／マヨドレ／薄力粉／三温糖／調合油	牛乳／鶏モモ肉／プロセスチーズ／ヨーグルト	玉葱／青ピーマン／干しぶどう／にんじん／こまつな／かぶ／グレープフルーツ／ほうれんそう	牛乳 野菜ポッキー 牛乳 カル鉄スティック		エネルギー 451 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 13.7 g 食塩相当量 1.2 g
3 土	チキンカレーライス マカロニサラダ ブルー	マリー／精白米／じゃがいも／調合油／マカロニ／マヨドレ／パイ皮／三温糖	牛乳／鶏モモ肉／まぐろ缶詰(水煮)／飲むヨーグルトFe／脱脂粉乳	玉葱／にんじん／きゅうり／ブルー／かぼちゃ	飲むヨーグルトFe かぼちゃパイ 牛乳 ビスケット		エネルギー 485 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 13.5 g 食塩相当量 1.6 g
5 月	ご飯 さわら南蛮 小松菜のお浸し 味噌汁 ブルー	マンナビスケット／精白米／薄力粉／調合油／三温糖／マヨドレ／さといも／三温糖／調合油	牛乳／さわら／かつお節／米みそ／ロースハム／鉄カルチーズ	玉葱／レモン(果汁)／こまつな／にんじん／えのきたけ／なす／ブルー	牛乳 ハムチーズ蒸しパン 牛乳 ビスケット		エネルギー 472 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 15.7 g 食塩相当量 1.3 g
6 火	ねぎ塩チャーハン 切干大根と厚揚げの中華和え わかめスープ グレープフルーツ	ハイハイ野菜／精白米／おおむぎ／ごま油／三温糖／いりごま／ぎょうざの皮／調合油	牛乳／豚ひき肉／あおのり／生揚げ／カットわかめ／きな粉	ねぎ／にんじん／切干しだいこん／きゅうり／玉葱／グレープフルーツ／バナナ	牛乳 バナナの包み焼き 牛乳 ハイハイ野菜		エネルギー 450 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 15.9 g 食塩相当量 1.6 g
7 水	七夕献立 七夕ちらし寿司 豆ツナサラダ そうめん汁 オレンジ	精白米／三温糖／調合油／マヨドレ／塩分ゼロそうめん／グラニュー糖	牛乳／たまご／大豆(水煮缶詰)／まぐろ缶詰(水煮)／アガー	ブルー／れんこん／きゅうり／にんじん／えだまめ／とうもろこし缶詰(ホム)／オクラ／なめこ／オレンジ／温州蜜柑缶詰	牛乳 七夕ゼリー 牛乳 ブルー		エネルギー 470 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 11.9 g 食塩相当量 1.3 g
8 木 31 土	ご飯 鶏肉と夏野菜のクリーム煮 かぼちゃサラダ コンソメスープ バナナ	コーンフレーク／精白米／無塩バター／薄力粉／マヨドレ／ぎょうざの皮／三温糖／いりごま	牛乳／鶏モモ肉／米みそ／あおのり	ズッキーニ／なす／玉葱／かぼちゃ／にんじん／干しぶどう／キャベツ／切干しだいこん／バナナ／ねぎ	牛乳 ねぎみそせんべい 牛乳 コーンフレーク		エネルギー 453 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 11.7 g 食塩相当量 1.5 g
9 金	ご飯 カレイのカレーマヨ焼き 大根の梅かつお和え 味噌汁 ブルー	カルテツスティック／水稲穀粒精白米／薄力粉／無塩バター／マヨドレ／三温糖／じゃがいも／調合油	牛乳／まがれい／かつお節／米みそ／ウイニー	だいこん／きゅうり／えのきたけ／梅ひしお／玉葱／ブルー	牛乳 アメリカドック 牛乳 カル鉄スティック		エネルギー 475 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 16.2 g 食塩相当量 1.2 g
10 土	しらすひききご飯 厚揚げのそぼろあんかけ 味噌汁 りんご	精白米／調合油／三温糖／かたくり粉	牛乳／しらす干し／あおのり／生揚げ／鶏ひき肉／木綿豆腐／米みそ／鉄カルチーズ／かつお節	バナナ／玉葱／にんじん／かぶ／りんご／えだまめ	牛乳 枝豆チーズおにぎり 牛乳 バナナ		エネルギー 499 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 14.5 g 食塩相当量 1.5 g
12 月	ご飯 鶏つくね焼き 三色和え じゃがいもスープ オレンジ	マンナビスケット／精白米／ごま油／三温糖／かたくり粉／じゃがいも／パイ皮／さつまいも／無塩バター	牛乳／鶏ひき肉／ゆで小豆缶詰	玉葱／にんじん／ほうれんそう／とうもろこし(冷凍)／切干しだいこん／オレンジ	牛乳 さつまいもパイ 牛乳 ビスケット		エネルギー 457 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 1.2 g
13 火	ご飯 鮭とじゃがいものチーズ焼き ひじきのフレンチサラダ 豆乳スープ バナナ	コーンフレーク／精白米／じゃがいも／マヨドレ／調合油／三温糖／三温糖	牛乳／しらす干し／プロセスチーズ／調製豆乳／ベーコン／アガー	玉葱／レタス／きゅうり／にんじん／キャベツ／バナナ	牛乳 ココアプリン 牛乳 コーンフレーク		エネルギー 462 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 15.2 g 食塩相当量 1.4 g
14 水	絵本献立(ちゆるちゆる) 冷やし中華 チーズポテト サラダ ブルー	マリー／蒸し中華めん／三温糖／ごま油／いりごま／じゃがいも／マヨドレ／精白米	牛乳／たまご／ロースハム／鉄カルチーズ／鶏ひき肉	きゅうり／トマト／にんじん／とうもろこし缶詰(ホム)／ブルー	牛乳 鶏そぼろおにぎり 牛乳 ビスケット		エネルギー 475 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 14.3 g 食塩相当量 1.2 g
21 水	ご飯 麻婆豆腐 もやしのにりと和え 春雨スープ ブルー	コーンフレーク／精白米／調合油／かたくり粉／ごま油／緑豆はるさめ	牛乳／豚ひき肉／木綿豆腐／米みそ／焼きのり	ねぎ／グリーンピース／りよくとうもろやし／エリンギ／こまつな／にんじん／玉葱／ブルー／バナナ／りんご／モモ／レモン(果汁)／とうもろこし	ミックスジュース 蒸しとうもろこし 牛乳 コーンフレーク		エネルギー 434 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 13.2 g 食塩相当量 1.6 g
28 水	郷土料理(沖縄県) モずくサラダ おかず味噌汁 グレープフルーツ	ハイハイ野菜／精白米／三温糖／薄力粉／黒砂糖／調合油	牛乳／豚ひき肉／鉄分鉄カルチーズ／もずく／カットわかめ／木綿豆腐／スバムポーク／米みそ	玉葱／レタス／トマト／きゅうり／梅ひしお／キャベツ／ぶなしめじ／グレープフルーツ	牛乳 サターアングギー 牛乳 ハイハイ野菜		エネルギー 489 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 1.8 g
29 木	お誕生会献立 ケチャップライス ひじき和え マカロニスープ オレンジ	コーンフレーク／精白米／無塩バター／三温糖／調合油／マカロニ／薄力粉	牛乳／豚ひき肉／まぐろ缶詰(水煮)	玉葱／にんじん／グリーンピース(冷凍)／ほうれんそう／キャベツ／オレンジ	ミロ クッキー 牛乳 コーンフレーク		エネルギー 463 kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 13.3 g 食塩相当量 1.3 g
(★食材の都合により変更になる場合があります)				月 平均 栄 養 価	エネルギー 466kcal 脂 質 14.6g	たんぱく質 16.8g カルシウム 269mg	鉄 2.5mg 食塩相当量 1.4g

この印のメニューの卵が除去です