

リト	昼食	3色食品群				1-2歳児				3-5歳児				リト	昼食	3色食品群				1-2歳児				3-5歳児																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		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	3色食品群以外の使用食材	午前おやつ (1-2歳児)	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー	アレルギー	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分			アレルギー	アレルギー	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	3色食品群以外の使用食材	午前おやつ (1-2歳児)	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー	アレルギー	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー	アレルギー																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
1	水	ご飯 白菜タラのサクサクフライ 鶏肉ともやしの醤油炒め スープ フルーツ (バナナ)	かぼちゃ&にんじんリン グ・ご飯・バター・パン 粉・砂糖・小麦粉・油	シロイトタラ・牛乳・鶏 肉・鉄強化チーズ・豆乳	パセリ・バナナ・もやし・ 玉ねぎ・小松菜・人参・長 ねぎ	ウスターソース・ベーキン グパウダー・出し汁・醬 油・水・精製塩	牛乳 かぼちゃ&にんじんリン グ チーズスコーン	529 kcal 22.0 g 20.5 g 66.8 g 1.9 g	乳・小麦	662 kcal 27.3 g 25.1 g 84.6 g 2.4 g	乳・小麦	26	木	鉄分強化!ふりかけご飯 肉じゃが トマトとブロッコリーのサラダ みそ汁	ごま油・ご飯・じゃが 芋・とうもろこしすなっ く・砂糖・油	ワカメ・牛乳・鶏肉・豚 肉・味噌	インゲン・かぶ・トマト・ ブロッコリー・玉ねぎ・人 参	ふりかけ・みりん風調味 料・酒・出し汁・醤油・ 酢・精製塩	牛乳 とうもろこしすなっ く 牛乳 鶏そぼろチャーハン	501 kcal 20.6 g 16.1 g 72.4 g 1.2 g	乳・小麦	624 kcal 25.4 g 19.2 g 92.2 g 1.5 g	乳・小麦	17	金	豚丼 キャベツともやしのサラダ フルーツ (オレンジ)	ご飯・さつまい・しらす &わかめせんべい・花 ふ・みそ汁 フルーツ (オレンジ)	牛乳・豆乳・豚肉・味 噌・油揚げ	オレンジ・キャベツ・ピー マン・もやし・玉ねぎ・人 参	ベーキングパウダー・み りん風調味料・酒・出し汁・ 醤油・酢	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 鶏そぼろチャーハン	457 kcal 17.5 g 12.9 g 71.8 g 1.2 g	乳・小麦	562 kcal 21.1 g 14.7 g 90.6 g 1.5 g	乳・小麦	2	木	●鬼さんライス キャベツともやしのサラダ みそ汁 フルーツ (オレンジ)	ごませんべい・ご飯・さ つま芋・花ふ・砂糖・小 麦粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・味 噌・油揚げ	えのき茸・オレンジ・キャ ベツ・ピーマン・もやし・ レズン・玉ねぎ・人参	ケチャップ・ベーキングパ ウダー・みりん風調味料・ 酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 ごませんべい 牛乳 ●鬼まんじゅう	490 kcal 17.1 g 14.3 g 77.2 g 1.1 g	乳・小麦	602 kcal 20.5 g 16.5 g 97.6 g 1.4 g	乳・小麦	18	土	ご飯 鶏肉と野菜の甘辛炒め 白菜と人参のおかか煮 みそ汁	ご飯・ほうれん草と小松 菜せんべい・砂糖・油	花かつお・牛乳・鶏肉・ 味噌	かぼちゃ・ごぼう・りん ご・玉ねぎ・小松菜・人 参・白菜・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出し 汁・醤油・精製塩	牛乳 ほうれん草と小松菜せん べい 牛乳 かぼちゃ茶巾 フルーツ (りんご)	422 kcal 16.5 g 14.1 g 62.8 g 0.9 g	乳・小麦	510 kcal 19.7 g 13.6 g 74.7 g 1.2 g	乳・小麦	19	日	ご飯 鶏肉と野菜の甘辛炒め 白菜と人参のおかか煮 みそ汁 フルーツ (いよかん)	ご飯・スパゲッティ・砂 糖・小麦粉・焼 ふ・片栗粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・味 噌	いよかん・グリーンピース・ しめじ・パプリカ赤・玉ね ぎ	ベーキングパウダー・み りん風調味料・酒・出し汁・ 醤油・酢	牛乳 わかめせんべい 牛乳 豆乳ホットケーキ	493 kcal 20.8 g 13.6 g 74.7 g 1.2 g	乳・小麦	608 kcal 25.5 g 15.7 g 94.1 g 1.5 g	乳・小麦	20	月	ご飯 助寮タラの甘酢漬 肉とさつま芋のとうもろ煮 みそ汁 フルーツ (りんご)	ご飯・スパゲッティ・砂 糖・小麦粉・焼 ふ・片栗粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・味 噌	かぼちゃ・きゅうり・コー ン・パセリ・りんご・玉ね ぎ・人参	S B シチューの王子さま類 粒・ケチャップ・酒・酢・ 水・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 粉豆腐ナゲット	525 kcal 21.0 g 20.0 g 69.3 g 1.3 g	乳・小麦	656 kcal 25.8 g 24.4 g 88.0 g 1.6 g	乳・小麦	5	日	ご飯 助寮タラの甘酢漬 肉とさつま芋のとうもろ煮 みそ汁 フルーツ (いよかん)	ご飯・スパゲッティ・砂 糖・小麦粉・焼 ふ・片栗粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・味 噌	かぼちゃ・きゅうり・コー ン・パセリ・りんご・玉ね ぎ・人参	S B シチューの王子さま類 粒・ケチャップ・酒・酢・ 水・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 粉豆腐ナゲット	525 kcal 21.0 g 20.0 g 69.3 g 1.3 g	乳・小麦	656 kcal 25.8 g 24.4 g 88.0 g 1.6 g	乳・小麦	6	月	ご飯 かぼちゃのシチュー スパゲティサラダ フルーツ (りんご)	ご飯・スパゲッティ・砂 糖・小麦粉・焼 ふ・片栗粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・味 噌	かぼちゃ・きゅうり・コー ン・パセリ・りんご・玉ね ぎ・人参	S B シチューの王子さま類 粒・ケチャップ・酒・酢・ 水・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 粉豆腐ナゲット	495 kcal 18.2 g 17.0 g 73.3 g 1.0 g	乳・小麦	616 kcal 22.1 g 20.4 g 93.4 g 1.2 g	乳・小麦	21	火	ご飯 白菜タラの漬け焼き 炒りおから みそ汁 フルーツ (オレンジ)	ご飯・じゃが芋・しらす &わかめせんべい・パ ター・花ふ・砂糖・小麦 粉・油	おから・シロイトタラ・ 牛乳・豆乳・味噌・油揚 げ	オレンジ・キャベツ・グ リンピース・チンゲン菜・人 参	みりん風調味料・酒・出し 汁・醤油・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 ヘルシーくずもち	497 kcal 18.3 g 17.1 g 73.9 g 1.0 g	乳・小麦	616 kcal 22.1 g 20.4 g 93.4 g 1.2 g	乳・小麦	22	水	鉄分強化!ふりかけご飯 鶏肉のから揚げ 豆腐と野菜のやわらか煮 みそ汁	ごま・ご飯・ほうれん草 と小松菜せんべい・砂 糖・小麦粉・片栗粉・油 みそ汁	きな粉・ワカメ・牛乳・ 鶏肉・豆乳・豆腐・味噌	トマト・ほうれん草・もや し・人参・生姜	ふりかけ・みりん風調味 料・酒・出し汁・醤油	牛乳 とうもろこしすなっ く 牛乳 ヘルシーくずもち	488 kcal 22.4 g 21.0 g 55.8 g 1.0 g	乳・小麦	606 kcal 27.8 g 25.8 g 69.8 g 1.2 g	乳・小麦	7	火	ひじきご飯 カラスカレイの煮付け 鶏さきと小松菜の炒め物 みそ汁 フルーツ (オレンジ)	ご飯・わかめせんべい・ 砂糖・小麦粉・焼ふ・油 みそ汁 フルーツ (オレンジ)	おから・カラスカレイ・ 牛乳・鶏肉・豆乳・味 噌・油揚げ	オレンジ・コーン・ひじ き・りんご・小松菜・人 参・白菜	ベーキングパウダー・み りん風調味料・酒・出し汁・ 醤油・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 りんごのおからボール撰 み	535 kcal 21.8 g 18.4 g 76.5 g 1.3 g	乳・小麦	664 kcal 22.9 g 22.1 g 96.5 g 1.6 g	乳・小麦	24	金	ご飯 鶏の照り焼き 切干大根サラダ みそ汁	ご飯・ソフトな塩せん べい・砂糖・小麦粉・焼ふ・ 油	牛乳・鶏肉・豆乳・味 噌	きゅうり・チンゲン菜・玉 ねぎ・人参・切干大根	ベーキングパウダー・み りん風調味料・酒・出し汁・ 醤油・酢・水・精製塩	牛乳 ソフトな塩せん べい 牛乳 キャロット蒸しパン	466 kcal 17.8 g 15.8 g 65.3 g 1.2 g	乳・小麦	572 kcal 21.5 g 18.8 g 81.4 g 1.4 g	乳・小麦	25	土	ご飯 鶏の照り焼き 切干大根サラダ みそ汁	ご飯・ソフトな塩せん べい・砂糖・小麦粉・焼ふ・ 油	牛乳・鶏肉・豆乳・味 噌	きゅうり・チンゲン菜・玉 ねぎ・人参・切干大根	ベーキングパウダー・み りん風調味料・酒・出し汁・ 醤油・酢・水・精製塩	牛乳 ソフトな塩せん べい 牛乳 キャロット蒸しパン	466 kcal 17.8 g 15.8 g 65.3 g 1.2 g	乳・小麦	572 kcal 21.5 g 18.8 g 81.4 g 1.4 g	乳・小麦	26	日	ご飯 鶏の照り焼き 切干大根サラダ みそ汁	ご飯・ソフトな塩せん べい・砂糖・小麦粉・焼ふ・ 油	牛乳・鶏肉・豆乳・味 噌	きゅうり・チンゲン菜・玉 ねぎ・人参・切干大根	ベーキングパウダー・み りん風調味料・酒・出し汁・ 醤油・酢・水・精製塩	牛乳 ソフトな塩せん べい 牛乳 キャロット蒸しパン	466 kcal 17.8 g 15.8 g 65.3 g 1.2 g	乳・小麦	572 kcal 21.5 g 18.8 g 81.4 g 1.4 g	乳・小麦	27	月	ご飯 鶏のみそ煮 鶏レバーの甘辛炒め すまし汁 ヨーグルト	うどん・ごま・ご飯・砂 糖・小魚せんべい・小麦 粉・片栗粉・油	ヨーグルト・ワカメ・牛 乳・鶏レバー・鶏肉・ 鮭・味噌	パプリカ黄・玉ねぎ・小松 菜・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し 汁・醤油・水・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 ミニあんかけ鶏うどん	502 kcal 26.5 g 14.6 g 66.7 g 1.4 g	乳・小麦	625 kcal 33.3 g 17.1 g 84.5 g 1.8 g	乳・小麦	28	火	ハヤシライス キャベツとトマトのごまサラダ フルーツ (いよかん)	ごま・ご飯・じゃが芋・ バター・ほうれん草と小 松菜せんべい・マカロニ ミックス・砂糖・片栗 粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・鶏 豆腐	いよかん・キャベツ・グ リンピース・トマト・りん ご・玉ねぎ・人参・大根	S B ハヤシの王子さま類 粒・酒・出し汁・醤油・ 酢・水・精製塩	牛乳 ほうれん草と小松菜せん べい 牛乳 お汁粉風マカロニ フルーツ (りんご)	489 kcal 16.5 g 13.8 g 79.3 g 1.1 g	乳・小麦	602 kcal 19.6 g 15.9 g 100.3 g 1.8 g	乳・小麦	28	火	●バレンタイン☆ハヤシライス キャベツとトマトのごまサラダ 豆乳スープ フルーツ (いよかん)	いわしせんべい・ごま・ ご飯・じゃが芋・パ ター・マカロニミックス・ 砂糖・片栗粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・鶏 豆腐	いよかん・キャベツ・グ リンピース・トマト・りん ご・玉ねぎ・人参・大根	S B ハヤシの王子さま類 粒・酒・出し汁・醤油・ 酢・水・精製塩	牛乳 お汁粉風マカロニ フルーツ (りんご)	489 kcal 16.5 g 13.8 g 79.3 g 1.1 g	乳・小麦	602 kcal 19.6 g 15.9 g 100.3 g 1.8 g	乳・小麦	14	火	ご飯 鶏の照り焼き 切干大根サラダ みそ汁	かぼちゃ&にんじんリン グ・ご飯・砂糖・小麦 粉・焼ふ・油	牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	きゅうり・チンゲン菜・玉 ねぎ・人参・切干大根	ベーキングパウダー・み りん風調味料・酒・出し汁・ 醤油・酢・水・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 ミニあんかけ鶏うどん	463 kcal 17.7 g 15.8 g 64.4 g 1.1 g	乳・小麦	572 kcal 21.5 g 18.8 g 81.4 g 1.4 g	乳・小麦	11	土	ご飯 鶏のみそ煮 鶏レバーの甘辛炒め すまし汁 ヨーグルト	うどん・ごま・ご飯・と うもろこしすなっく・砂 糖・小麦粉・片栗粉・油	ヨーグルト・ワカメ・牛 乳・鶏レバー・鶏肉・ 鮭・味噌	パプリカ黄・玉ねぎ・小松 菜・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し 汁・醤油・水・精製塩	牛乳 ソフトな塩せん べい 牛乳 ミニあんかけ鶏うどん	502 kcal 26.5 g 14.6 g 66.7 g 1.4 g	乳・小麦	625 kcal 33.3 g 17.1 g 84.5 g 1.8 g	乳・小麦	12	日	ご飯 鶏のみそ煮 鶏レバーの甘辛炒め すまし汁 ヨーグルト	うどん・ごま・ご飯・と うもろこしすなっく・砂 糖・小麦粉・片栗粉・油	ヨーグルト・ワカメ・牛 乳・鶏レバー・鶏肉・ 鮭・味噌	パプリカ黄・玉ねぎ・小松 菜・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し 汁・醤油・水・精製塩	牛乳 ソフトな塩せん べい 牛乳 ミニあんかけ鶏うどん	502 kcal 26.5 g 14.6 g 66.7 g 1.4 g	乳・小麦	625 kcal 33.3 g 17.1 g 84.5 g 1.8 g	乳・小麦	12	日	ご飯 鶏のみそ煮 鶏レバーの甘辛炒め すまし汁 ヨーグルト	うどん・ごま・ご飯・と うもろこしすなっく・砂 糖・小麦粉・片栗粉・油	ヨーグルト・ワカメ・牛 乳・鶏レバー・鶏肉・ 鮭・味噌	パプリカ黄・玉ねぎ・小松 菜・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し 汁・醤油・水・精製塩	牛乳 ソフトな塩せん べい 牛乳 ミニあんかけ鶏うどん	502 kcal 26.5 g 14.6 g 66.7 g 1.4 g	乳・小麦	625 kcal 33.3 g 17.1 g 84.5 g 1.8 g	乳・小麦	12	日	ご飯 鶏のみそ煮 鶏レバーの甘辛炒め すまし汁 ヨーグルト	うどん・ごま・ご飯・と うもろこしすなっく・砂 糖・小麦粉・片栗粉・油	ヨーグルト・ワカメ・牛 乳・鶏レバー・鶏肉・ 鮭・味噌	パプリカ黄・玉ねぎ・小松 菜・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し 汁・醤油・水・精製塩	牛乳 ソフトな塩せん べい 牛乳 ミニあんかけ鶏うどん	502 kcal 26.5 g 14.6 g 66.7 g 1.4 g	乳・小麦	625 kcal 33.3 g 17.1 g 84.5 g 1.8 g	乳・小麦	12	日	ご飯 鶏のみそ煮 鶏レバーの甘辛炒め すまし汁 ヨーグルト	うどん・ごま・ご飯・と うもろこしすなっく・砂 糖・小麦粉・片栗粉・油	ヨーグルト・ワカメ・牛 乳・鶏レバー・鶏肉・ 鮭・味噌	パプリカ黄・玉ねぎ・小松 菜・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し 汁・醤油・水・精製塩	牛乳 ソフトな塩せん べい 牛乳 ミニあんかけ鶏うどん	502 kcal 26.5 g 14.6 g 66.7 g 1.4 g	乳・小麦	625 kcal 33.3 g 17.1 g 84.5 g 1.8 g	乳・小麦	12	日	ご飯 鶏のみそ煮 鶏レバーの甘辛炒め すまし汁 ヨーグルト	うどん・ごま・ご飯・と うもろこしすなっく・砂 糖・小麦粉・片栗粉・油	ヨーグルト・ワカメ・牛 乳・鶏レバー・鶏肉・ 鮭・味噌	パプリカ黄・玉ねぎ・小松 菜・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し 汁・醤油・水・精製塩	牛乳 ソフトな塩せん べい 牛乳 ミニあんかけ鶏うどん	502 kcal 26.5 g 14.6 g 66.7 g 1.4 g	乳・小麦	625 kcal 33.3 g 17.1 g 84.5 g 1.8 g	乳・小麦	12	日	ご飯 鶏のみそ煮 鶏レバーの甘辛炒め すまし汁 ヨーグルト	うどん・ごま・ご飯・と うもろこしすなっく・砂 糖・小麦粉・片栗粉・油	ヨーグルト・ワカメ・牛 乳・鶏レバー・鶏肉・ 鮭・味噌	パプリカ黄・玉ねぎ・小松 菜・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し 汁・醤油・水・精製塩	牛乳 ソフトな塩せん べい 牛乳 ミニあんかけ鶏うどん	502 kcal 26.5 g 14.6 g 66.7 g 1.4 g	乳・小麦	625 kcal 33.3 g 17.1 g 84.5 g 1.8 g	乳・小麦	12	日	ご飯 鶏のみそ煮 鶏レバーの甘辛炒め すまし汁 ヨーグルト	うどん・ごま・ご飯・と うもろこしすなっく・砂 糖・小麦粉・片栗粉・油	ヨーグルト・ワカメ・牛 乳・鶏レバー・鶏肉・ 鮭・味噌	パプリカ黄・玉ねぎ・小松 菜・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し 汁・醤油・水・精製塩	牛乳 ソフトな塩せん べい 牛乳 ミニあんかけ鶏うどん	502 kcal 26.5 g 14.6 g 66.7 g 1.4 g	乳・小麦	625 kcal 33.3 g 17.1 g 84.5 g 1.8 g	乳・小麦	12	日	ご飯 鶏のみそ煮 鶏レバーの甘辛炒め すまし汁 ヨーグルト	うどん・ごま・ご飯・と うもろこしすなっく・砂 糖・小麦粉・片栗粉・油	ヨーグルト・ワカメ・牛 乳・鶏レバー・鶏肉・ 鮭・味噌	パプリカ黄・玉ねぎ・小松 菜・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し 汁・醤油・水・精製塩	牛乳 ソフトな塩せん べい 牛乳 ミニあんかけ鶏うどん	502 kcal 26.5 g 14.6 g 66.7 g 1.4 g	乳・小麦	625 kcal 33.3 g 17.1 g 84.5 g 1.8 g	乳・小麦	12	日	ご飯 鶏のみそ煮 鶏レバーの甘辛炒め すまし汁 ヨーグルト	うどん・ごま・ご飯・と うもろこしすなっく・砂 糖・小麦粉・片栗粉・油	ヨーグルト・ワカメ・牛 乳・鶏レバー・鶏肉・ 鮭・味噌	パプリカ黄・玉ねぎ・小松 菜・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し 汁・醤油・水・精製塩	牛乳 ソフトな塩せん べい 牛乳 ミニあんかけ鶏うどん	502 kcal 26.5 g 14.6 g 66.7 g 1.4 g	乳・小麦	625 kcal 33.3 g 17.1 g 84.5 g 1.8 g	乳・小麦	12	日	ご飯 鶏のみそ煮 鶏レバーの甘辛炒め すまし汁 ヨーグルト	うどん・ごま・ご飯・と うもろこしすなっく・砂 糖・小麦粉・片栗粉・油	ヨーグルト・ワカメ・牛 乳・鶏レバー・鶏肉・ 鮭・味噌	パプリカ黄・玉ねぎ・小松 菜・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し 汁・醤油・水・精製塩	牛乳 ソフトな塩せん べい 牛乳 ミニあんかけ鶏うどん	502 kcal 26.5 g 14.6 g 66.7 g 1.4 g	乳・小麦	625 kcal 33.3 g 17.1 g 84.5 g 1.8 g	乳・小麦	12	日	ご飯 鶏のみそ煮 鶏レバーの甘辛炒め すまし汁 ヨーグルト	うどん・ごま・ご飯・と うもろこしすなっく・砂 糖・小麦粉・片栗粉・油	ヨーグルト・ワカメ・牛 乳・鶏レバー・鶏肉・ 鮭・味噌	パプリカ黄・玉ねぎ・小松 菜・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し 汁・醤油・水・精製塩	牛乳 ソフトな塩せん べい 牛乳 ミニあんかけ鶏うどん	502 kcal 26.5 g 14.6 g 66.7 g 1.4 g	乳・小麦	625 kcal 33.3 g 17.1 g 84.5 g 1.8 g	乳・小麦	12	日	ご飯 鶏のみそ煮 鶏レバーの甘辛炒め すまし汁 ヨーグルト	うどん・ごま・ご飯・と うもろこしすなっく・砂 糖・小麦粉・片栗粉・油	ヨーグルト・ワカメ・牛 乳・鶏レバー・鶏肉・ 鮭・味噌	パプリカ黄・玉ねぎ・小松 菜・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し 汁・醤油・水・精製塩	牛乳 ソフトな塩せん べい 牛乳 ミニあんかけ鶏うどん	502 kcal 26.5 g 14.6 g 66.7 g 1.4 g	乳・小麦	625 kcal 33.3 g 17.1 g 84.5 g 1.8 g	乳・小麦	12	日	ご飯 鶏のみそ煮 鶏レバーの甘辛炒め すまし汁 ヨーグルト	うどん・ごま・ご飯・と うもろこしすなっく・砂 糖・小麦粉・片栗粉・油	ヨーグルト・ワカメ・牛 乳・鶏レバー・鶏肉・ 鮭・味噌	パプリカ黄・玉ねぎ・小松 菜・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し 汁・醤油・水・精製塩	牛乳 ソフトな塩せん べい 牛乳 ミニあんかけ鶏うどん	502 kcal 26.5 g 14.6 g 66.7 g 1.4 g	乳・小麦	625 kcal 33.3 g 17.1 g 84.5 g 1.8 g	乳・小麦	12	日	ご飯 鶏のみそ煮 鶏レバーの甘辛炒め すまし汁 ヨーグルト	うどん・ごま・ご飯・と うもろこしすなっく・砂 糖・小麦粉・片栗粉・油	ヨーグルト・ワカメ・牛 乳・鶏レバー・鶏肉・ 鮭・味噌	パプリカ黄・玉ねぎ・小松 菜・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し 汁・醤油・水・精製塩	牛乳 ソフトな塩せん べい 牛乳 ミニあんかけ鶏うどん	502 kcal 26.5 g 14.6 g 66.7 g 1.4 g	乳・小麦	625 kcal 33.3 g 17.1 g 84.5 g 1.8 g	乳・小麦	12	日	ご飯 鶏のみそ煮 鶏レバーの甘辛炒め すまし汁 ヨーグルト	うどん・ごま・ご飯・と うもろこしすなっく・砂 糖・小麦粉・片栗粉・油	ヨーグルト・ワカメ・牛 乳・鶏レバー・鶏肉・ 鮭・味噌	パプリカ黄・玉ねぎ・小松 菜・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し 汁・醤油・水・精製塩	牛乳 ソフトな塩せん べい 牛乳 ミニあんかけ鶏うどん	502 kcal 26.5 g 14.6 g 66.7 g 1.4 g	乳・小麦	625 kcal 33.3 g 17.1 g 84.5 g 1.8 g	乳・小麦	12	日	ご飯 鶏のみそ煮 鶏レバーの甘辛炒め すまし汁 ヨーグルト	うどん・ごま・ご飯・と うもろこしすなっく・砂 糖・小麦粉・片栗粉・油	ヨーグルト・ワカメ・牛 乳・鶏レバー・鶏肉・ 鮭・味噌	パプリカ黄・玉ねぎ・小松 菜・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し 汁・醤油・水・精製塩	牛乳 ソフトな塩せん べい 牛乳 ミニあんかけ鶏うどん	502 kcal 26.5 g 14.6 g 66.7 g 1.4 g	乳・小麦	625 kcal 33.3 g 17.1 g 84.5 g 1.8 g	乳・小麦	12	日	ご飯 鶏のみそ煮 鶏レバーの甘辛炒め すまし汁 ヨーグルト	うどん・ごま・ご飯・と うもろこしすなっく・砂 糖・小麦粉・片栗粉・油	ヨーグルト・ワカメ・牛 乳・鶏レバー・鶏肉・ 鮭・味噌	パプリカ黄・玉ねぎ・小松 菜・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し 汁・醤油・水・精製塩	牛乳 ソフトな塩せん べい 牛乳 ミニあんかけ鶏うどん	502 kcal 26.5 g 14.6 g 66.7 g 1.4 g	乳・小麦	625 kcal 33.3 g 17.1 g 84.5 g 1.8 g	乳・小麦	12	日	ご飯 鶏のみそ煮 鶏レバーの甘辛炒め すまし汁 ヨーグルト	うどん・ごま・ご飯・と うもろこしすなっく・砂 糖・小麦粉・片栗粉・油	ヨーグルト・ワカメ・牛 乳・鶏レバー・鶏肉・ 鮭・味噌	パプリカ黄・玉ねぎ・小松 菜・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し 汁・醤油・水・精製塩	牛乳 ソフトな塩せん べい 牛乳 ミニあんかけ鶏うどん	502 kcal 26.5 g 14.6 g 66.7 g 1.4 g	乳・小麦	625 kcal 33.3 g 17.1 g 84.5 g 1.8 g	乳・小麦	12	日	ご飯 鶏のみそ煮 鶏レバーの甘辛炒め すまし汁 ヨーグルト	うどん・ごま・ご飯・と うもろこしすなっく・砂 糖・小麦粉・片栗粉・油	ヨーグルト・ワカメ・牛 乳・鶏レバー・鶏肉・ 鮭・味噌	パプリカ黄・玉ねぎ・小松 菜・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し 汁・醤油・水・精製塩	牛乳 ソフトな塩せん べい 牛乳 ミニあんかけ鶏うどん	502 kcal 26.5 g 14.6 g 66.7 g 1.4 g	乳・小麦	625 kcal 33.3 g 17.1 g 84.5 g 1.8 g	乳・小麦	12	日	ご飯 鶏のみそ煮 鶏レバーの甘辛炒め すまし汁 ヨーグルト	うどん・ごま・ご飯・と うもろこしすなっく・砂 糖・小麦粉・片栗粉・油	ヨーグルト・ワカメ・牛 乳・鶏レバー・鶏肉・ 鮭・味噌	パプリカ黄・玉ねぎ・小松 菜・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し 汁・醤油・水・精製塩	牛乳 ソフトな塩せん べい 牛乳 ミニあんかけ鶏うどん	502 kcal 26.5 g 14.6 g 66.7 g 1.4 g	乳・小麦	625 kcal 33.3 g 17.1 g 84.5 g 1.8 g	乳・小麦	12	日	ご飯 鶏のみそ煮 鶏レバーの甘辛炒め すまし汁 ヨーグルト	うどん・ごま・ご飯・と うもろこしすなっく・砂 糖・小麦粉・片栗粉・油	ヨーグルト・ワカメ・牛 乳・鶏レバー・鶏肉・ 鮭・味噌	パプリカ黄・玉ねぎ・小松 菜・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し 汁・醤油・水・精製塩	牛乳 ソフトな塩せん べい 牛乳 ミニあんかけ鶏うどん	502 kcal 26.5 g 14.6 g 66.7 g 1.4 g	乳・小麦	625 kcal 33.3 g 17.1 g 84.5 g 1.8 g	乳・小麦	12	日	ご飯 鶏のみそ煮 鶏レバーの甘辛炒め すまし汁 ヨーグルト