


日	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	15日(月)	16日(火)	17日(水)
献立名	・ごはん ・豆腐のあんかけ ・ごま入り野菜煮 ・みかん	・豚肉入り煮込みカレー ・じゃが芋のコンソメ煮 ・王林	・ごはん ・カラスガレイの味噌煮 ・野菜煮込み ・バナナ	・ビーフライス ・コーンクリームスープ ・りんご	・ごはん ★ ・スパニッシュオムレツ (ア)豚つくね ・ブロッコリーのマヨ和え ・オレンジ	・和風スパゲティ ・鮭の塩焼き ・バナナ	・冬野菜カレーライス ・ヨーグルトサラダ (ア)フルーツサラダ	・ごはん ・酢豚 ・鶏がらスープ ・みかん	・ごはん ・鯖の照り焼き ・味噌野菜煮 ・バナナ	・ごはん ・すき焼き風煮 ・わかめのみそ汁 ・オレンジ	・ごはん ・鯖の磯辺焼き ・きのこ味噌煮 ・りんご	・塩焼きそば ・中華スープ ・バナナ	・木の葉丼 (ア)鶏肉丼 ・もずくのすまし汁 ・みかん	・ごはん ・麻婆豆腐 ・粉ふき芋 ・王林	・ごはん ・鯖のおろし煮 ・ひじき豆煮(小松菜) ・バナナ
材料名および数量(g)	米 36 絹ごし豆腐 58.5 鶏ミンチ 9 たまねぎ 9 にんじん 3.6 混合削り節 0.9 食塩 0.27 こいくちしょうゆ 3.15 三温糖 1.8 酒 0.45 本みりん 0.45 片栗粉 1.8 はくさい 15 こまつな 10 にんじん 20 かぼちゃ 25 たまねぎ 20 いりごま 1.3 混合削り節 0.9 こいくちしょうゆ 3.1 三温糖 1.8 食塩 0.1 早生みかん 40	ゆで中華めん 90 豚肉 15 にんじん 20 たまねぎ 20 ほうれんそう 10 もやし 15 カレー粉 0.1 鳥がら 0.9 こいくちしょうゆ 2 三温糖 2.7 木綿豆腐 15 こまつな 10.8 じゃがいも 36 コンソメ 1 にんじん 20 かぼちゃ 25 たまねぎ 22.5 かつお節 0.45 混合削り節 0.9 食塩 1.3 こいくちしょうゆ 3.1 バナナ 22.5 りんご 22.5	米 36 カラスガレイ 45 赤みそ 3.6 こいくちしょうゆ 2.2 三温糖 2.7 油揚げ 3.6 こいくちしょうゆ 3.6 白ワイン 0.36 本みりん 0.72 木綿豆腐 15 コンソメ 0.81 三温糖 2.3 コンソメ 15 じゃがいも 36 にんじん 20 かぼちゃ 25 たまねぎ 13.5 たまねぎ 0.45 コンソメ 0.9 食塩 1.3 薄力粉 3.6 マーガリン 2.7 牛乳 9 りんご 22.5	米 45 牛ミンチ 13.5 ごぼう 9 にんじん 9 さやいんげん 3.6 かぼちゃ 3.6 ブロセスチーズ 5.4 鶏卵 36 こいくちしょうゆ 0.09 コンソメ 0.9 コンソメ 2.3 クリームコーン缶 9 たまねぎ 13.5 パセリ 0.09 コンソメ 0.9 食塩 0.09 薄力粉 3.6 マーガリン 2.7 牛乳 9 りんご 22.5	米 36 スパゲティ 36 かぼちゃ 25 にんじん 20 えのきたけ 7.2 だいこん 13.5 酒 0.45 片栗粉 3.6 なたね油 2.7 たまねぎ 27 じゃがいも 18 にんじん 9 たけのこ水煮 9 薄力粉 6.3 マーガリン 4 カレー粉 0.27 こいくちしょうゆ 1.35 白ワイン 0.4 トマトケチャップ 1 食塩 0.09 コンソメ 2.7 ごま油 0.45 みかん缶 9 もも缶 9 りんご 9 バナナ 22.5	米 45 鶏肉 18 さつまいも 27 にんじん 13.5 だいこん 13.5 ブロッコリー 20 なたね油 4.5 たまねぎ 9 じゃがいも 18 にんじん 13.5 たけのこ水煮 9 薄力粉 6.3 マーガリン 4 カレー粉 0.27 こいくちしょうゆ 1.35 トマトケチャップ 1 三温糖 1.35 コンソメ 0.9 ごま油 0.45 バナナ 22.5	米 36 鶏肉 18 さつまいも 27 にんじん 13.5 酒 0.45 片栗粉 3.6 なたね油 2.7 たまねぎ 27 じゃがいも 18 にんじん 9 たけのこ水煮 9 薄力粉 6.3 マーガリン 4 カレー粉 0.27 こいくちしょうゆ 1.35 白ワイン 0.4 トマトケチャップ 1 食塩 0.09 コンソメ 2.7 ごま油 0.45 みかん缶 9 もも缶 9 バナナ 22.5	米 36 牛肉 18 さば 45 こいくちしょうゆ 2.7 たまねぎ 2.2 にんじん 13.5 はくさい 1.35 葉ねぎ 9 たまねぎ 27 本みりん 0.5 三温糖 0.6 にんじん 20 混合削り節 0.9 こいくちしょうゆ 3.1 ほうれんそう 10 三温糖 1.35 じゃがいも 25 本みりん 15 酒 0.9 食塩 0.18 片栗粉 1.8 バナナ 22.5	米 36 牛肉 18 さわら 45 薄力粉 4.5 あおのり 0.09 たまねぎ 0.2 もやし 9 葉ねぎ 27 たまねぎ 20 かき油 1.35 えのきたけ 9 はくさい 15 本みりん 0.9 混合削り節 0.9 こいくちしょうゆ 3.1 ほうれんそう 10 三温糖 1.35 かつお節 0.45 木綿豆腐 0.9 混合削り節 0.9 味噌 4 りんご 22.5	米 36 ゆで中華めん 90 豚肉 13.5 たまねぎ 9 にんじん 13.5 たまねぎ 9 干しいたけ 0.45 しらたき 9 酒 0.9 鶏卵(ア) 36 混合削り節 0.9 コンソメ 1 かき油 0.09 あおのり 0.09 こいくちしょうゆ 3.6 三温糖 1.8 コンソメ 0.9 食塩 0.09 白ワイン 0.45 片栗粉 1.35 赤みそ 1.8 油揚げ 2.7 混合削り節 1.8 焼きのり 0.54 片栗粉 1.8 混合削り節 0.9 こいくちしょうゆ 1.4 もずく 9 じゃがいも 36 たまねぎ 13.5 パセリ 0.09 食塩 0.18 酒 0.18 片栗粉 0.45 バナナ 22.5	米 45 かまぼこ(ア)鶏肉 9 たまねぎ 45 豚ミンチ 18 さば 45 だいこん 27 三温糖 31.5 こいくちしょうゆ 4.5 にんじん 9 しらたき 4.5 酒 0.45 干しいたけ 1 だし 0.9 だいず 4.5 竹輪(ア) 5.4 ひじき 2.7 こまつな 4.5 にんじん 7.2 油揚げ 2.7 混合削り節 0.45 片栗粉 1.35 赤みそ 1.8 油揚げ 2.7 焼きのり 0.54 片栗粉 1.8 混合削り節 0.9 こいくちしょうゆ 1.4 もずく 9 じゃがいも 36 たまねぎ 13.5 パセリ 0.09 食塩 0.18 酒 0.18 片栗粉 0.45 バナナ 22.5	米 36 かまぼこ(ア)鶏肉 9 たまねぎ 45 豚ミンチ 18 さば 45 だいこん 27 三温糖 31.5 こいくちしょうゆ 4.5 にんじん 9 しらたき 4.5 酒 0.45 干しいたけ 1 だし 0.9 だいず 4.5 竹輪(ア) 5.4 ひじき 2.7 こまつな 4.5 にんじん 7.2 油揚げ 2.7 混合削り節 0.45 片栗粉 1.35 赤みそ 1.8 油揚げ 2.7 焼きのり 0.54 片栗粉 1.8 混合削り節 0.9 こいくちしょうゆ 1.4 もずく 9 じゃがいも 36 たまねぎ 13.5 パセリ 0.09 食塩 0.18 酒 0.18 片栗粉 0.45 バナナ 22.5	米 45 かまぼこ(ア)鶏肉 9 たまねぎ 45 豚ミンチ 18 さば 45 だいこん 27 三温糖 31.5 こいくちしょうゆ 4.5 にんじん 9 しらたき 4.5 酒 0.45 干しいたけ 1 だし 0.9 だいず 4.5 竹輪(ア) 5.4 ひじき 2.7 こまつな 4.5 にんじん 7.2 油揚げ 2.7 混合削り節 0.45 片栗粉 1.35 赤みそ 1.8 油揚げ 2.7 焼きのり 0.54 片栗粉 1.8 混合削り節 0.9 こいくちしょうゆ 1.4 もずく 9 じゃがいも 36 たまねぎ 13.5 パセリ 0.09 食塩 0.18 酒 0.18 片栗粉 0.45 バナナ 22.5	米 36 かまぼこ(ア)鶏肉 9 たまねぎ 45 豚ミンチ 18 さば 45 だいこん 27 三温糖 31.5 こいくちしょうゆ 4.5 にんじん 9 しらたき 4.5 酒 0.45 干しいたけ 1 だし 0.9 だいず 4.5 竹輪(ア) 5.4 ひじき 2.7 こまつな 4.5 にんじん 7.2 油揚げ 2.7 混合削り節 0.45 片栗粉 1.35 赤みそ 1.8 油揚げ 2.7 焼きのり 0.54 片栗粉 1.8 混合削り節 0.9 こいくちしょうゆ 1.4 もずく 9 じゃがいも 36 たまねぎ 13.5 パセリ 0.09 食塩 0.18 酒 0.18 片栗粉 0.45 バナナ 22.5	
おやつ	レーズンリッチ牛乳	しめじおにぎり牛乳	フライドポテト(とりがら)牛乳	セサミトースト牛乳	アップルケーキ牛乳	おかし牛乳	おからホットケーキ牛乳	ツナだいずおにぎり牛乳	ほうれん草入り甘食牛乳	メロンパントースト牛乳	蒸しパン牛乳	おかし牛乳	ベーコンチーズホットケーキ(ア)ツナチーズホットケーキ	スイートポテト牛乳	青菜おにぎり牛乳
エネルギーたんぱく質	484 17.3	441 16.7	429 21.3	507 15.7	595 19.6	463 23.5	578 15.6	521 19.9	500 21.5	492 19.9	477 21.3	407 15.5	427 15.2	477 16.2	530 22.7
日	18日(木)	19日(金)	20日(土)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)	【12月の行事食】 ★ 5日(金) お誕生日会 ★ 24日(水) クリスマス祝会 【てづくりおやつの日】 ○ 1日(月) レーズン、強力粉、薄力粉、ドライイースト、三温糖、卵、牛乳、水、バター、塩 (ア)卵除去 ○ 2日(火) 米、しめじ、油揚げ、しょうゆ、酒、みりん、塩 ○ 3日(水) じゃが芋、油、鶏がら ○ 4日(木) 食パン、マーガリン、ごま、グラニュー糖 ○ 5日(金) りんご、三温糖、薄力粉、ベーキングパウダー、卵、バター (ア)卵除去 ○ 8日(月) おから、薄力粉、ベーキングパウダー、牛乳、卵、塩、三温糖、バター (ア)卵除去 ○ 9日(火) 米、ツナ缶、塩昆布、ごま、水煮大豆 ○ 10日(水) ほうれん草、薄力粉、ベーキングパウダー、重曹、バター、油、三温糖、卵、練乳、牛乳、メープルシロップ、水 (ア)ほうれん草、薄力粉、ベーキングパウダー、バター、油、三温糖、練乳、牛乳、メープルシロップ、水 ○ 11日(木) 食パン、ホットケーキミックス、三温糖、バター、牛乳、グラニュー糖 ○ 12日(金) 薄力粉、ベーキングパウダー、バター、三温糖、卵、牛乳 (ア)卵除去 ○ 15日(月) ベーコン、粉チーズ、薄力粉、ベーキングパウダー、牛乳、卵、塩、三温糖、バター (ア)ツナ缶、粉チーズ、薄力粉、ベーキングパウダー、牛乳、塩、三温糖、バター ○ 16日(火) さつまいも、バター、生クリーム、三温糖、卵、みりん (ア)卵、みりん除去 ○ 17日(水) 米、青菜ふりかけ、ごま ○ 18日(木) おつゆ麩、バター、三温糖、ココア ○ 19日(金) バター、三温糖、卵、薄力粉、ベーキングパウダー、オレンジマーレド (ア)卵除去 ○ 22日(月) 米、ツナ缶、塩昆布 ○ 23日(火) バナナ、薄力粉、ベーキングパウダー、バター、三温糖、卵 (ア)卵除去 ○ 24日(水) 卵、三温糖、薄力粉、油、牛乳、いちご、みかん缶、桃缶、生クリーム (ア)卵除去 ○ 25日(木) 食パン、パセリ、ミックスチーズ、ハム (ア)食パン、パセリ、ミックスチーズ、ツナ缶 ○ 26日(金) じゃが芋、三温糖、バター、片栗粉、しょうゆ、みりん ※5日(金)「豚つくね」材料:豚ミンチ、木綿豆腐、人参、玉ねぎ、干しいたけ、パン粉、しょうゆ、三温糖					
献立名	・ごはん ・筑前煮 ・揚げのみそ汁 ・オレンジ	・パセリライス ・鮭のクリームシチュー ・りんご	・ピビンパ ・ビーフスープ ・バナナ	・豚肉入り煮込みうどん ・さつまいもの甘煮 ・野菜味噌煮 ・りんご	・ごはん ・鮭のあけぼの焼き ・野菜味噌煮 ・りんご	・ごはん ★ ・唐揚げ ・ポテトサラダ(マヨドレ) ・バナナ	・ツナピラフ ・ポトフ ・バナナ	・ごはん ・つくねのあんかけ ・ごま入り野菜煮 ・りんご	・牛丼 ・みそ汁 ・みかん	【12月の行事食】 ★ 5日(金) お誕生日会 ★ 24日(水) クリスマス祝会 【てづくりおやつの日】 ○ 1日(月) レーズン、強力粉、薄力粉、ドライイースト、三温糖、卵、牛乳、水、バター、塩 (ア)卵除去 ○ 2日(火) 米、しめじ、油揚げ、しょうゆ、酒、みりん、塩 ○ 3日(水) じゃが芋、油、鶏がら ○ 4日(木) 食パン、マーガリン、ごま、グラニュー糖 ○ 5日(金) りんご、三温糖、薄力粉、ベーキングパウダー、卵、バター (ア)卵除去 ○ 8日(月) おから、薄力粉、ベーキングパウダー、牛乳、卵、塩、三温糖、バター (ア)卵除去 ○ 9日(火) 米、ツナ缶、塩昆布、ごま、水煮大豆 ○ 10日(水) ほうれん草、薄力粉、ベーキングパウダー、重曹、バター、油、三温糖、卵、練乳、牛乳、メープルシロップ、水 (ア)ほうれん草、薄力粉、ベーキングパウダー、バター、油、三温糖、練乳、牛乳、メープルシロップ、水 ○ 11日(木) 食パン、ホットケーキミックス、三温糖、バター、牛乳、グラニュー糖 ○ 12日(金) 薄力粉、ベーキングパウダー、バター、三温糖、卵、牛乳 (ア)卵除去 ○ 15日(月) ベーコン、粉チーズ、薄力粉、ベーキングパウダー、牛乳、卵、塩、三温糖、バター (ア)ツナ缶、粉チーズ、薄力粉、ベーキングパウダー、牛乳、塩、三温糖、バター ○ 16日(火) さつまいも、バター、生クリーム、三温糖、卵、みりん (ア)卵、みりん除去 ○ 17日(水) 米、青菜ふりかけ、ごま ○ 18日(木) おつゆ麩、バター、三温糖、ココア ○ 19日(金) バター、三温糖、卵、薄力粉、ベーキングパウダー、オレンジマーレド (ア)卵除去 ○ 22日(月) 米、ツナ缶、塩昆布 ○ 23日(火) バナナ、薄力粉、ベーキングパウダー、バター、三温糖、卵 (ア)卵除去 ○ 24日(水) 卵、三温糖、薄力粉、油、牛乳、いちご、みかん缶、桃缶、生クリーム (ア)卵除去 ○ 25日(木) 食パン、パセリ、ミックスチーズ、ハム (ア)食パン、パセリ、ミックスチーズ、ツナ缶 ○ 26日(金) じゃが芋、三温糖、バター、片栗粉、しょうゆ、みりん ※5日(金)「豚つくね」材料:豚ミンチ、木綿豆腐、人参、玉ねぎ、干しいたけ、パン粉、しょうゆ、三温糖					
材料名および数量(g)	米 36 鶏肉 18 ごぼう 18 れんこん 18 干しいたけ 1.35 にんじん 13.5 しらたき 9 冷凍さといも 27 混合削り節 0.9 こいくちしょうゆ 3.1 三温糖 1.35 酒 0.45 本みりん 1.35 食塩 0.18 片栗粉 1.35 油揚げ 4.5 カットわかめ 0.45 たまねぎ 13.5 混合削り節 0.9 味噌 4 オレンジ 22.5	米 36 コンソメ 1 パセリ 0.09 紅さけ 45 ブロッコリー 9 にんじん 13.5 じゃがいも 27 冷凍さといも 13.5 たまねぎ 36 コーン缶 3.1 薄力粉 6.3 バター 4.5 牛乳 18 コンソメ 1.2 食塩 0.18 白ワイン 0.18 りんご 22.5	米 45 牛肉 18 干しいたけ 0.9 にんじん 13.5 三温糖 1.35 本みりん 0.9 こいくちしょうゆ 1.8 味噌 1.35 かき油 0.27 チンゲンサイ 18 もやし 18 いりごま 2.15 ごま油 0.54 カットわかめ 0.45 たまねぎ 13.5 ビーフン 4.5 こいくちしょうゆ 1.8 鳥がら 0.9 バナナ 22.5	ゆでうどん 90 豚肉 15 にんじん 20 たまねぎ 20 赤ピーマン 15 マヨネーズ(ア)マヨドレ 5.4 粉チーズ(ア) 0.9 パセリ 0.18 たまねぎ 20 にんじん 20 木綿豆腐 15 かぼちゃ 25 たまねぎ 15 きゅうり 5 コーン缶 0.9 マヨドレ 4 食塩 0.09 りんご 22.5	米 36 紅さけ 45 鶏肉 54 こいくちしょうゆ 3.15 本みりん 0.9 酒 0.36 薄力粉 0.45 片栗粉 2.7 ウインナーソーセージ(ア)卵不使用ウインナー 9 だいず 45 にんじん 13.5 たまねぎ 27 三温糖 18 食塩 0.18 片栗粉 1.35 チンゲンサイ 10 にんじん 20 かぼちゃ 25 たまねぎ 20 いりごま 1.3 混合削り節 0.9 こいくちしょうゆ 3.1 三温糖 1.8 食塩 0.1 りんご 22.5	米 45 鶏肉 18 さつまいも 27 にんじん 13.5 酒 0.45 片栗粉 3.6 なたね油 2.7 たまねぎ 27 じゃがいも 18 にんじん 9 たけのこ水煮 9 薄力粉 6.3 マーガリン 4 カレー粉 0.27 こいくちしょうゆ 1.35 白ワイン 0.4 トマトケチャップ 1 三温糖 1.35 コンソメ 0.9 ごま油 0.45 みかん缶 9 もも缶 9 バナナ 22.5	米 36 鶏肉 18 さつまいも 27 にんじん 13.5 酒 0.45 片栗粉 3.6 なたね油 2.7 たまねぎ 27 じゃがいも 18 にんじん 9 たけのこ水煮 9 薄力粉 6.3 マーガリン 4 カレー粉 0.27 こいくちしょうゆ 1.35 白ワイン 0.4 トマトケチャップ 1 三温糖 1.35 コンソメ 0.9 ごま油 0.45 みかん缶 9 もも缶 9 バナナ 22.5	米 36 牛肉 27 たまねぎ 45 にんじん 13.5 葉ねぎ 9 混合削り節 0.9 こいくちしょうゆ 3.6 三温糖 1.8 食塩 0.18 酒 0.45 片栗粉 1.35 木綿豆腐 9 たまねぎ 13.5 かぼちゃ 9 混合削り節 0.9 味噌 4.05 早生みかん 40	米 36 ゆで中華めん 90 豚肉 13.5 たまねぎ 9 にんじん 13.5 たまねぎ 9 干しいたけ 0.45 しらたき 9 酒 0.9 鶏卵(ア) 36 混合削り節 0.9 コンソメ 1 かき油 0.09 あおのり 0.09 こいくちしょうゆ 3.6 三温糖 1.8 コンソメ 0.9 食塩 0.09 白ワイン 0.45 片栗粉 1.35 赤みそ 1.8 油揚げ 2.7 混合削り節 1.8 焼きのり 0.54 片栗粉 1.8 混合削り節 0.9 こいくちしょうゆ 1.4 もずく 9 じゃがいも 36 たまねぎ 13.5 パセリ 0.09 食塩 0.18 酒 0.18 片栗粉 0.45 バナナ 22.5	米 45 かまぼこ(ア)鶏肉 9 たまねぎ 45 豚ミンチ 18 さば 45 だいこん 27 三温糖 31.5 こいくちしょうゆ 4.5 にんじん 9 しらたき 4.5 酒 0.45 干しいたけ 1 だし 0.9 だいず 4.5 竹輪(ア) 5.4 ひじき 2.7 こまつな 4.5 にんじん 7.2 油揚げ 2.7 混合削り節 0.45 片栗粉 1.35 赤みそ 1.8 油揚げ 2.7 焼きのり 0.54 片栗粉 1.8 混合削り節 0.9 こいくちしょうゆ 1.4 もずく 9 じゃがいも 36 たまねぎ 13.5 パセリ 0.09 食塩 0.18 酒 0.18 片栗粉 0.45 バナナ 22.5	米 36 かまぼこ(ア)鶏肉 9 たまねぎ 45 豚ミンチ 18 さば 45 だいこん 27 三温糖 31.5 こいくちしょうゆ 4.5 にんじん 9 しらたき 4.5 酒 0.45 干しいたけ 1 だし 0.9 だいず 4.5 竹輪(ア) 5.4 ひじき 2.7 こまつな 4.5 にんじん 7.2 油揚げ 2.7 混合削り節 0.45 片栗粉 1.35 赤みそ 1.8 油揚げ 2.7 焼きのり 0.54 片栗粉 1.8 混合削り節 0.9 こいくちしょうゆ 1.4 もずく 9 じゃがいも 36 たまねぎ 13.5 パセリ 0.09 食塩 0.18 酒 0.18 片栗粉 0.45 バナナ 22.5	米 45 かまぼこ(ア)鶏肉 9 たまねぎ 45 豚ミンチ 18 さば 45 だいこん 27 三温糖 31.5 こいくちしょうゆ 4.5 にんじん 9 しらたき 4.5 酒 0.45 干しいたけ 1 だし 0.9 だいず 4.5 竹輪(ア) 5.4 ひじき 2.7 こまつな 4.5 にんじん 7.2 油揚げ 2.7 混合削り節 0.45 片栗粉 1.35 赤みそ 1.8 油揚げ 2.7 焼きのり 0.54 片栗粉 1.8 混合削り節 0.9 こいくちしょうゆ 1.4 もずく 9 じゃがいも 36 たまねぎ 13.5 パセリ 0.09 食塩 0.18 酒 0.18 片栗粉 0.45 バナナ 22.5	米 36 かまぼこ(ア)鶏肉 9 たまねぎ 45 豚ミンチ 18 さば 45 だいこん 27 三温糖 31.5 こいくちしょうゆ 4.5 にんじん 9 しらたき 4.5 酒 0.45 干しいたけ 1 だし 0.9 だいず 4.5 竹輪(ア) 5.4 ひじき 2.7 こまつな 4.5 にんじん 7.2 油揚げ 2.7 混合削り節 0.45 片栗粉 1.35 赤みそ 1.8 油揚げ 2.7 焼きのり 0.54 片栗粉 1.8 混合削り節 0.9 こいくちしょうゆ 1.4 もずく 9 じゃがいも 36 たまねぎ 13.5 パセリ 0.09 食塩 0.18 酒 0.18 片栗粉 0.45 バナナ 22.5	米 45 かまぼこ(ア)鶏肉 9 たまねぎ 45 豚ミンチ 18 さば 45 だいこん 27 三温糖 31.5 こいくちしょうゆ 4.5 にんじん 9 しらたき 4.5 酒 0.45 干しいたけ 1 だし 0.9 だいず 4.5 竹輪(ア) 5.4 ひじき 2.7 こまつな 4.5 にんじん 7.2 油揚げ 2.7 混合削り節 0.45 片栗粉 1.35 赤みそ 1.8 油揚げ 2.7 焼きのり 0.54 片栗粉 1.8 混合削り節 0.9 こいくちしょうゆ 1.4 もずく 9 じゃがいも 36 たまねぎ 13.5 パセリ 0.09 食塩 0.18 酒 0.18 片栗粉 0.45 バナナ 22.5	
おやつ	麩ラスク(ココア)牛乳	オレンジマーレドケーキ牛乳	おかし牛乳	ツナごはんおにぎり牛乳	バナナケーキ牛乳	てづくりクリスマスケーキ牛乳	チーズトースト牛乳	じゃが餅牛乳	おかし牛乳						
エネルギーたんぱく質	431 16	565 22.5	476 14.9	460 16.4	516 23	578 19.6	477 18.5	459 17.4	475 17.2						