

# 給食だより

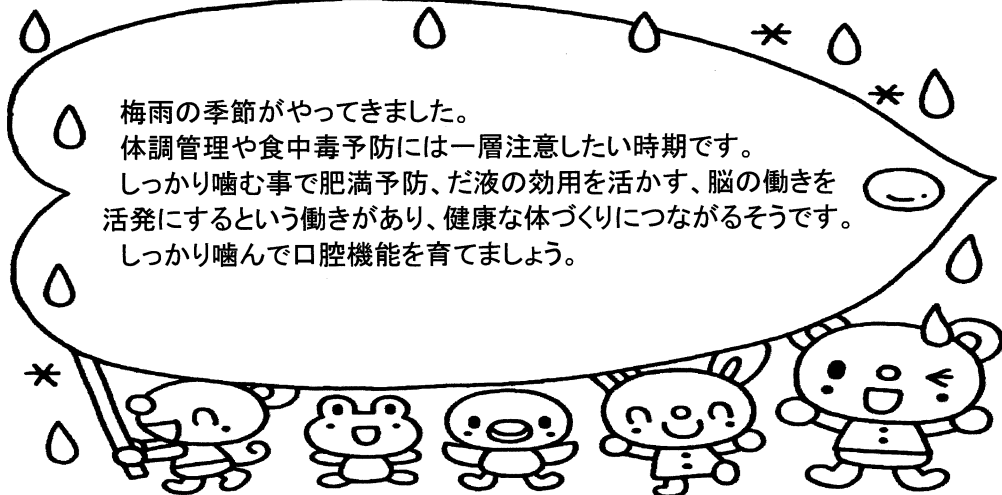
認定こども園 桜保育園

日	献立		主材料				おやつ	栄養価	
	メニュー		強い力を作る	体を丈夫にする	病気から守ってくれる	味のお手伝い		エネルギー	
1 (水)	麦ごはん 野菜コロッケ マカロニサラダ 味噌汁(大根人参)	グレープフルーツ	米、マヨネーズ、なたね油、押麦、マカロニ	牛乳、減塩みそ、ハム、いわし(煮干し)	グレープフルーツ、だいこん、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)	中濃ソース、しょうゆ	牛乳 おやつ(サンワールド)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	516 kcal 13 g 28 g 207 mg
2 (木)	麦ごはん 鶏肉の五目煮 もやしの和え物 みそ汁(じゃが芋・たまねぎ)	みかん缶	米、じゃがいも、板こんにゃく、押麦、なたね油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、減塩みそ、かにかまぼこ	みかん缶、もやし、たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、いんげん、干しいたけ	煮干だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、めんつゆ・3倍濃縮	牛乳 おやつ(サンワールド)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	299 kcal 12 g 9.4 g 169 mg
3 (金)	麦ごはん 煮魚 小松菜と竹輪のお浸し 味噌汁(豆腐)	オレンジ	米、中ざら糖、押麦、なたね油	牛乳、あかうお、木綿豆腐、減塩みそ、ちくわ、いわし(煮干し)、かつお節	オレンジ、こまつな、にんじん、生わかめ	しょうゆ、めんつゆ・ストレート	牛乳 おやつ(サンワールド)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	324 kcal 19 g 9.3 g 245 mg
4 (土)	ひじきご飯 味噌汁(キャベツ) バナナ		米、なたね油、三温糖	牛乳、減塩みそ、油揚げ、豚肉(ばら)、いわし(煮干し)	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん	しょうゆ、酒、食塩	牛乳 おやつ(サンワールド)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	311 kcal 11 g 10 g 200 mg
6 (月)	麦ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ 中華スープ(キャベツ)	キウイフルーツ	米、押麦、はるさめ、三温糖、焼ふ、なたね油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵(錦糸卵)、ハム	キウイフルーツ、たまねぎ、えのきたけ、きゅうり、ねぎ、にんじん	酢、めんつゆ・ストレート、中華だし、しょうゆ、食塩	牛乳 おやつ(サンワールド)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	348 kcal 16 g 14 g 214 mg
7 (火)	麦ごはん 鱈の味噌焼 ほうれん草と油揚げのお浸し 清汁(豆腐)	オレンジ	米、押麦、なたね油、三温糖	ヨーグルト(無糖)、たら、木綿豆腐、減塩みそ、油揚げ、かつお節	オレンジ、バナナ、ほうれん草、にんじん、しめじ、生わかめ	昆布だし汁、本みりん、食塩、めんつゆ・3倍濃縮	ヨーグルト(バナナ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	272 kcal 16 g 6.9 g 181 mg
8 (水)	麦ごはん 鶏のから揚げ アスパラサラダ 味噌汁(じゃが芋)	もも缶	米、じゃがいも、マヨネーズ、油、片栗粉、押麦、なたね油	牛乳、鶏もも肉、減塩みそ、卵(錦糸卵)、いわし(煮干し)	もも缶(白桃)、グリーンアスパラガス、たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒	牛乳 おやつ(サンワールド)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	422 kcal 20 g 17 g 190 mg
9 (木)	麦ごはん カップ納豆 ほうれん草とツナの和えもの 味噌汁(大根)	グレープフルーツ	米、押麦、なたね油	牛乳、納豆、減塩みそ、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)	グレープフルーツ、ほうれん草、にんじん、だいこん	めんつゆ・ストレート、めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ	牛乳 おやつ(サンワールド)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	301 kcal 14 g 9.9 g 222 mg
10 (金)	麦ごはん 鮭のマヨネーズ焼 ブロッコリーのおひたし 味噌汁(もやし)	バナナ	米、マヨネーズ、押麦、なたね油	牛乳、さけ、減塩みそ、かつお節、いわし(煮干し)	バナナ、ブロッコリー、緑豆もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ	めんつゆ・ストレート、しょうゆ、パセリ粉	牛乳 おやつ(サンワールド)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	432 kcal 25 g 17 g 208 mg
11 (土)	スパゲティートマトソース 野菜スープ(キャベツ) オレンジ		スパゲティ、米、なたね油、油	牛乳、ツナ油漬缶、粉チーズ、バター	オレンジ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、しめじ、にんじん、キャベツ、にんにく	ケチャップ、食塩、洋風だしの素、しょうゆ	牛乳 おやつ(サンワールド)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	299 kcal 12 g 12 g 176 mg
13 (月)	麦ごはん 炒り豆腐 若布の酢の物 味噌汁(もやし)	グレープフルーツ	米、押麦、三温糖、なたね油、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、減塩みそ、かにかまぼこ、いわし(煮干し)	グレープフルーツ、緑豆もやし、はくさい、きゅうり、にんじん、ねぎ、生わかめ、干しいたけ	酢、しょうゆ、めんつゆ・ストレート	牛乳 おやつ(サンワールド)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	349 kcal 18 g 13 g 241 mg
14 (火)	麦ごはん 鮭の味噌焼 切干大根煮 清汁(豆腐)	オレンジ	米、板こんにゃく、押麦、なたね油、三温糖	牛乳、さけ、木綿豆腐、油揚げ、減塩みそ	バナナ、オレンジ、にんじん、さやえんどう、切り干しだいこん、生わかめ、干しいたけ	昆布だし汁、本みりん、めんつゆ・ストレート、酒、食塩、しょうゆ	牛乳 バナナ おやつ(サンワールド)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	396 kcal 20 g 12 g 206 mg
15 (水)	麦ごはん 豚肉とピーマンの炒め物 春雨サラダ みそ汁(じゃが芋・たまねぎ)	キウイフルーツ	米、じゃがいも、押麦、ごま油、はるさめ、三温糖、なたね油、片栗粉	牛乳、豚肉(ロース)、減塩みそ、卵(錦糸卵)、ハム	キウイフルーツ、たまねぎ、たけのこ(水煮缶)、ピーマン、にんじん、きゅうり、しょうが	煮干だし汁、酢、しょうゆ、酒、めんつゆ・ストレート、本みりん、食塩	牛乳 おやつ(サンワールド)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	357 kcal 13 g 14 g 171 mg
16 (木)	麦ごはん 味噌汁肉だんご ゴマ酢和え 味噌汁(玉葱えのき)	もも缶	米、押麦、ごま、三温糖、なたね油	牛乳、減塩みそ、いわし(煮干し)	もも缶(白桃)、緑豆もやし、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、えのきたけ、にんじん	酢、めんつゆ・ストレート、しょうゆ	牛乳 おやつ(サンワールド)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	406 kcal 16 g 15 g 220 mg
17 (金)	麦ごはん 鯖のゴマ味噌焼 小松菜と竹輪のお浸し 清汁(豆腐)	バナナ	米、ごま、押麦、三温糖、なたね油	牛乳、さば、木綿豆腐、ちくわ、減塩みそ、かつお節	バナナ、こまつな、にんじん、生わかめ	昆布だし汁、めんつゆ・ストレート、本みりん、しょうゆ、食塩	牛乳 おやつ(サンワールド)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	406 kcal 19 g 16 g 245 mg

# 給食だより

認定こども園 桜保育園

日	献立		主材料				おやつ	栄養価	
	メニュー		強い力を作る	体を丈夫にする	病気から守ってくれる	味の お手伝い			
18 (土)	五目うどん オレンジ		干しうどん、米、なたね油	牛乳、油揚げ、なると	オレンジ、ほうれんそう、にんじん	めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ	牛乳 おやつ (サンワールド)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	249 kcal 9.8 g 9.4 g 184 mg
20 (月)	麦ごはん 豚肉と大根の煮物 もやしの和え物 味噌汁(豆腐)	みかん缶	米、じゃがいも、押麦、なたね油、三温糖	牛乳、木綿豆腐、豚肉(ばら)、減塩みそ、かにかまぼこ、いわし(煮干し)	みかん缶、だいこん、緑豆もやし、にんじん、きゅうり、いんげん、生わかめ	しょうゆ、本みりん、酒、めんつゆ・ストレート	牛乳 おやつ (サンワールド)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	373 kcal 15 g 16 g 222 mg
21 (火)	麦ごはん 鱈と野菜の蒸し焼 ブロッコリーのおひたし 味噌汁(じゃが芋)	キウイフルーツ	米、じゃがいも、押麦、なたね油	たら、バター、減塩みそ、かつお節、いわし(煮干し)	オレンジ天然果汁、キウイフルーツ、たまねぎ、ブロッコリー、しめじ、にんじん	めんつゆ・ストレート、しょうゆ	ジュース おやつ (サンワールド)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	384 kcal 15 g 14 g 95 mg
22 (水)	麦ごはん エビフライ すき昆布煮 味噌汁(もやし玉葱)	グレープフルーツ	なたね油、米、押麦	牛乳、減塩みそ、さつま揚げ、大豆水煮缶、いわし(煮干し)	グレープフルーツ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、さやえんどう、切り干しだいこん、刻みこんぶ	中濃ソース、めんつゆ・3倍濃縮、本みりん、酒、しょうゆ	牛乳 おやつ (サンワールド)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	618 kcal 16 g 38 g 231 mg
23 (木)	麦ごはん カップ納豆 茄子のそぼろ煮 味噌汁(大根人参)	オレンジ	米、片栗粉、押麦、なたね油	牛乳、納豆、豚ひき肉、減塩みそ、いわし(煮干し)	オレンジ、なす、にんじん、だいこん、ピーマン	めんつゆ・ストレート、酒、しょうゆ	牛乳 おやつ (サンワールド)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	323 kcal 14 g 10 g 215 mg
24 (金)	麦ごはん 煮魚 小松菜の磯和え みそ汁(じゃが芋・たまねぎ)	もも缶	米、じゃがいも、中ざら糖、押麦、なたね油	牛乳、あかうお、減塩みそ、ちくわ	もも缶(白桃)、たまねぎ、こまつな、にんじん、ほしのり	煮干だし汁、しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮	牛乳 おやつ (サンワールド)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	329 kcal 16 g 8 g 185 mg
25 (土)	混ぜご飯 味噌汁(豆腐) バナナ		めし、米、なたね油、ごま	牛乳、木綿豆腐、減塩みそ、しらす、いわし(煮干し)	バナナ、うめ干し・調味漬、やまごぼう(みそ漬)、生わかめ、しそ	しょうゆ	牛乳 おやつ (サンワールド)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	349 kcal 12 g 8.5 g 226 mg
27 (月)	麦ごはん 鶏のから揚げ 切干大根煮 味噌汁(もやし玉葱)	キウイフルーツ	米、板こんにゃく、油、片栗粉、押麦、なたね油	牛乳、鶏もも肉、減塩みそ、油揚げ、いわし(煮干し)	キウイフルーツ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、さやえんどう、切り干しだいこん、干しいたけ、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒、めんつゆ・ストレート、本みりん	牛乳 おやつ (サンワールド)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	383 kcal 20 g 15 g 221 mg
28 (火)	麦ごはん 鮭の味噌焼 ほうれん草と油揚げのお浸し 清汁(豆腐)	グレープフルーツ	米、押麦、なたね油、三温糖	乳酸菌飲料(非乳製品)、さけ、木綿豆腐、油揚げ、減塩みそ、かつお節	グレープフルーツ、ほうれんそう、にんじん、しめじ、生わかめ	昆布だし汁、本みりん、食塩、めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ	ジョア おやつ (サンワールド)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	309 kcal 16 g 7.9 g 87 mg
29 (水)	麦ごはん 豚肉の生姜焼き ゴマ酢和え 味噌汁(豆腐)	バナナ	米、押麦、三温糖、ごま、なたね油	牛乳、豚肉(ロース)、木綿豆腐、減塩みそ、いわし(煮干し)	バナナ、緑豆もやし、キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうが、生わかめ	しょうゆ、酢、酒、本みりん、めんつゆ・ストレート	牛乳 おやつ (サンワールド)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	397 kcal 18 g 15 g 233 mg
30 (木)	カレーライス ブロッコリーのおひたし 麦茶 オレンジ		米、じゃがいも、油、なたね油	牛乳、豚肉(肩ロース)、かつお節	オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん	カレールウ、めんつゆ・ストレート、しょうゆ	牛乳 おやつ (サンワールド)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	482 kcal 16 g 17 g 181 mg





# 離乳食献立表



認定こども園桜保育園

日	献立	材料名
1 水	麦ごはん、肉じゃが風、小松菜の煮浸し、味噌汁(大根人参)、グレープフルーツ	米、押麦、/豚肉(肩ロース)、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、砂糖、水、/こまつな、にんじん、めんつゆ・3倍濃縮、/だいこん、にんじん、減塩みそ、いわし(煮干し)、/グレープフルーツ、/牛乳、/米、なたね油、しょうゆ
2 木	麦ごはん、鶏肉の五目煮、もやしの和え物、みそ汁(じゃが芋・たまねぎ)、みかん缶	米、押麦、/鶏もも肉(皮付き)、にんじん、だいこん、しょうゆ、/もやし、にんじん、めんつゆ・3倍濃縮、/じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、/みかん缶、/牛乳、/米、なたね油、しょうゆ、
3 金	麦ごはん、煮魚、小松菜煮、味噌汁(豆腐)、オレンジ	米、押麦、/あかうお、三温糖、しょうゆ、/こまつな、にんじん、めんつゆ・ストレート、/木綿豆腐、生わかめ、いわし(煮干し)、減塩みそ、/オレンジ、/牛乳、/米、なたね油、しょうゆ、
4 土	麦ごはん、肉じゃが風、味噌汁(キャベツ)、バナナ、ブロッコリー煮	米、押麦、/豚肉(肩ロース)、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、砂糖、水、/キャベツ、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、/バナナ、/ブロッコリー、にんじん、めんつゆ・3倍濃縮、水、/牛乳、/米、なたね油、しょうゆ、
6 月	麦ごはん、ふんわり煮、グリーンマッシュ、中華スープ(キャベツ)、キウイフルーツ	米、押麦、/木綿豆腐、豚ひき肉、めんつゆ・3倍濃縮、三温糖、/ブロッコリー、じゃがいも、にんじん、めんつゆ・ストレート、/たまねぎ、えのきたけ、焼ふ、水、中華だし、の素、食塩、/キウイフルーツ、/牛乳、/油、なたね油、しょうゆ、
7 火	麦ごはん、鱈の味噌煮、ほうれん草の煮浸し、清汁(豆腐)、オレンジ	米、押麦、/たら、減塩みそ、三温糖、/ほうれん草、にんじん、めんつゆ・3倍濃縮、/木綿豆腐、生わかめ、昆布だし汁、食塩、/オレンジ、/米、なたね油、しょうゆ、/麦茶(浸出液)、
8 水	麦ごはん、煮鶏、グリーンマッシュ、味噌汁(じゃが芋)、もも缶	米、押麦、/鶏もも肉、めんつゆ・3倍濃縮、/グリーンアスパラガス、にんじん、キャベツ、めんつゆ・ストレート、/じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、/もも缶(白桃)、/牛乳、/米、なたね油、しょうゆ、
9 木	麦ごはん、カップ納豆、やわらか煮、味噌汁(大根)、グレープフルーツ	米、押麦、/納豆、めんつゆ・ストレート、/キャベツ、にんじん、めんつゆ・3倍濃縮、/だいこん、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ、/グレープフルーツ、/牛乳、/米、なたね油、しょうゆ、
10 金	麦ごはん、赤魚味噌煮、茶きん風、清汁(玉葱)、バナナ	米、押麦、/あかうお、三温糖、減塩みそ、/じゃがいも、ほうれん草、洋風だしの素、/たまねぎ、えのきたけ、焼ふ、昆布だし汁、食塩、酒、/バナナ、/牛乳、/米、なたね油、しょうゆ、
11 土	スープパスタ、オレンジ	スパゲティ、にんじん、たまねぎ、ホールトマト缶詰、ケチャップ、豚ひき肉、食塩、/オレンジ、/牛乳、/米、なたね油、しょうゆ、
13 月	麦ごはん、炒り豆腐風、ほうれん草の煮浸し、味噌汁(もやし)、グレープフルーツ	米、押麦、/鶏ひき肉、木綿豆腐、にんじん、三温糖、しょうゆ、/ほうれん草、にんじん、めんつゆ・ストレート、/緑豆もやし、はくさい、いわし(煮干し)、減塩みそ、/グレープフルーツ、/牛乳、/米、なたね油、しょうゆ、
14 火	麦ごはん、鮭の味噌煮、やわらか煮、清汁(豆腐)、オレンジ	米、押麦、/さけ、減塩みそ、三温糖、/だいこん、にんじん、めんつゆ・ストレート、/木綿豆腐、生わかめ、昆布だし汁、酒、食塩、/オレンジ、/牛乳、/バナナ、/米、なたね油、しょうゆ、
15 水	麦ごはん、豚肉とピーマンの炒め物、キャベツ煮、みそ汁(じゃが芋・たまねぎ)、キウイフルーツ	米、押麦、/豚肉(ロース)、たまねぎ、ピーマン、しょうゆ、三温糖、/キャベツ、にんじん、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ、/じゃがいも、たまねぎ、煮干し、減塩みそ、/キウイフルーツ、/牛乳、/米、なたね油、しょうゆ、
16 木	麦ごはん、肉だんご風、やわらか煮、味噌汁(玉葱えのき)、もも缶	米、押麦、/豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、めんつゆ・ストレート、/キャベツ、緑豆もやし、にんじん、洋風スープ、三温糖、/たまねぎ、えのきたけ、いわし(煮干し)、減塩みそ、/もも缶(白桃)、/牛乳、/米、なたね油、しょうゆ、
17 金	麦ごはん、赤魚の味噌煮、小松菜の煮浸し、清汁(豆腐)、バナナ	米、押麦、/あかうお、減塩みそ、三温糖、/こまつな、にんじん、めんつゆ・ストレート、/木綿豆腐、生わかめ、昆布だし汁、食塩、酒、/バナナ、/米、なたね油、しょうゆ、/牛乳、
18 土	煮込みうどん、オレンジ	干しうどん、にんじん、ほうれん草、めんつゆ・3倍濃縮、/オレンジ、/牛乳、/米、なたね油、しょうゆ、
20 月	麦ごはん、豚肉と大根の煮物、もやし煮浸し、味噌汁(豆腐)、みかん缶	米、押麦、/豚肉(ばら)、だいこん、にんじん、じゃがいも、めんつゆ・3倍濃縮、三温糖、/緑豆もやし、にんじん、めんつゆ・ストレート、/木綿豆腐、生わかめ、いわし(煮干し)、減塩みそ、/みかん缶、/牛乳、/米、なたね油、しょうゆ、
21 火	麦ごはん、鱈の煮付け、ブロッコリーのおひたし、味噌汁(じゃが芋)、キウイフルーツ	米、押麦、/たら、めんつゆ・3倍濃縮、/ブロッコリー、中華スープ、/じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、/キウイフルーツ、/麦茶(浸出液)、/米、なたね油、しょうゆ
22 水	麦ごはん、赤魚の煮魚、大根の煮物、味噌汁(もやし玉葱)、グレープフルーツ	米、押麦、/あかうお、三温糖、しょうゆ、/だいこん、にんじん、しょうゆ、砂糖、/キャベツ、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、/グレープフルーツ、/牛乳、/米、なたね油、しょうゆ、
23 木	麦ごはん、カップ納豆、茄子のそぼろ煮風、味噌汁(大根人参)、オレンジ	米、押麦、/納豆、めんつゆ・ストレート、/豚ひき肉、なす、めんつゆ・ストレート、/だいこん、にんじん、減塩みそ、いわし(煮干し)、/オレンジ、/牛乳、/米、なたね油、しょうゆ、
24 金	麦ごはん、煮魚、小松菜の煮浸し、みそ汁(じゃが芋・たまねぎ)、もも缶	米、押麦、/あかうお、三温糖、めんつゆ・3倍濃縮、/こまつな、にんじん、めんつゆ・3倍濃縮、/じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、/もも缶(白桃)、/米、なたね油、しょうゆ、/牛乳、
25 土	麦ごはん、鮭そぼろ、味噌汁(豆腐)、バナナ、キャベツのコーン煮	米、押麦、/さけ、めんつゆ・3倍濃縮、/木綿豆腐、生わかめ、いわし(煮干し)、減塩みそ、/バナナ、/キャベツ、にんじん、水、洋風だしの素、/牛乳、/米、なたね油、しょうゆ、
27 月	麦ごはん、鶏の煮物、大根と野菜の煮物、味噌汁(もやし玉葱)、キウイフルーツ	米、押麦、/鶏もも肉、しょうゆ、/だいこん、にんじん、めんつゆ・3倍濃縮、砂糖、片栗粉、/キャベツ、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、/キウイフルーツ、/牛乳、/米、なたね油、しょうゆ、
28 火	麦ごはん、鮭の味噌煮、ほうれん草の煮お浸し、清汁(豆腐)、グレープフルーツ	米、押麦、/さけ、減塩みそ、三温糖、/ほうれん草、にんじん、めんつゆ・3倍濃縮、/木綿豆腐、生わかめ、昆布だし汁、食塩、酒、/グレープフルーツ、/麦茶(浸出液)、/米、なたね油、しょうゆ、
29 水	麦ごはん、豚肉と野菜の煮物、キャベツ煮、バナナ、味噌汁(豆腐)	米、押麦、/豚肉(ロース)、たまねぎ、にんじん、めんつゆ・3倍濃縮、三温糖、/キャベツ、にんじん、洋風スープ、/バナナ、/木綿豆腐、生わかめ、いわし(煮干し)、減塩みそ、/牛乳、/米、なたね油、しょうゆ、
30 木	肉じゃが、ブロッコリーのおひたし、お茶・麦茶、オレンジ	豚肉(肩ロース)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、めんつゆ・3倍濃縮、三温糖、/ブロッコリー、にんじん、洋風スープ、/麦茶(浸出液)、/オレンジ、/牛乳、/米、なたね油、しょうゆ、