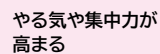
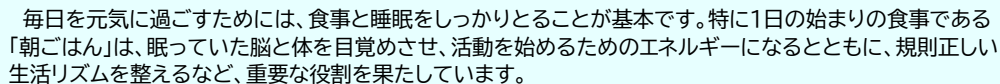




食育センター TEL29-1663 昭和調理場 TEL22-6111 養正調理場 TEL28-1590 北栄北陵調理場 TEL27-8400
滝呂小学校 TEL22-0657 池田小学校 TEL22-0883 笠原中学校 TEL43-4165



イライラ
しにくくなる



運動能力が
アップする

便秘を
予防する

生活リズムが整う



しっかり食べよう朝ごはん

朝ごはんをしっかり食べるには、
十分な睡眠と、起床から朝ごはん
までに30分くらいの間隔が必要です。



朝ごはんをステップアップ！

食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることを
目指しましょう。



主食を食べている人

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から
食べやすいものを1品プラスしましょう。



主食+1品食べている人

さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります！



岐阜県の郷土料理 黒豆おこわ

黒豆おこわは、岐阜県や愛知県で昔から子どもの日によく食べられてきました。くちなしの実を煮出した汁で黄色くした「黄飯」と言って、厄除けや魔除けの力があると信じられており、黒豆には「まめに育つように」という願いがこめられています。



旬の食べ物で給食メニューを
作ってみよう！

ぶた肉と新じゃがの
ピリから煮



【材料】 5人分

- ☆豚もも肉 (ブロック) 150g
- ☆しょうが 少々
- ☆んにく 少々
- ☆じゃがいも 1個
- ☆片栗粉 大さじ2
- ☆上新粉(米粉) 大さじ1
- ☆しょうゆ 大さじ1.5
- ☆砂糖 小さじ2
- ☆みりん 小さじ1
- ☆コチジャン 少々
- ☆水 少々
- ☆枝豆 100g
- ☆揚げ油 適量

《下準備》

- ①しょうがが・にんにくはすりおろす。
豚肉は1.5cmくらいの角切りにして、すりおろしたしょうがとにんにく、しょうゆ少々(分量外)で下味をつける。
- ②じゃがいもは7mmくらいの厚さのいちよう切りにして水にさらした後、水気を切っておく。
- ③枝豆はゆでた後、さやから豆を外しておく。

《作り方》

- ① 豚肉は汁気を切り、Aを混ぜ合わせたものをまぶして
180℃の油で3～4分揚げ。じゃがいもは水気をふきとり
180℃でまわりがかりとするまで揚げ。
- ② 鍋にBの調味料を煮立てたら、揚げた豚肉とじゃがいもを
仕立て、汁気をとばしながら煮詰める。
- ③ 仕上げにゆでた枝豆を加えたら、できあがり。



枝豆のほか、ピーマンやさやえんどうもおすすめです。

◆今月の魚◆

＜角切り・切り身の魚＞
1日(水)かつお
7日(火)ほき
15日(水)さわら
＜丸ごと食べる魚＞
30日(木)ししゃも

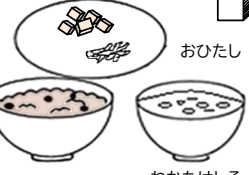
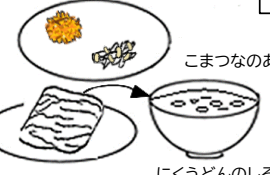
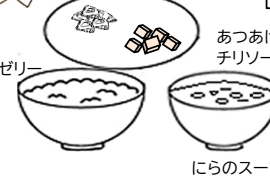
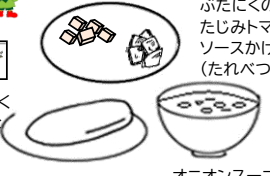


学校給食は「学校給食地産地消推進事業」により一部助成を受けています。岐阜県・市町村・JA中央会が、学校で使用する県内産の米・パン・食糧用の小麦粉・大豆・野菜などを対象に購入経費の一部を助成する事業です。

令和6年5月

ようちえん もりつけず

昭和調理場

月	火	水	木	金
		1 かつおのあげがらめ  おひたし わかたけしる 【主食】 くらめおこわ	2 チンゲンサイのあえもの  むしゅうまい とうふのちゅうかに 【主食】 むぎごはん	3 けんぽうきねんび 憲法記念日
6 ふりかえきゅうじつ 振替休日	7 ほきのたつたあげ  たけのこのにも かぼちゃのみそしる 【主食】 はつがげんまいごはん	8 ごぼうのサラダ  ツナとポテの マヨネーズやき ミネストローネ 【主食】 しょくパン(ブルーベリージャム)	9 にんじんサラダ  ぶたにくと しんじゃがの ピリからに はるさめスープ 【主食】 むぎごはん	10 だいこんのサラダ  シュガービーンズ カレーシチュー 【主食】 むぎごはん
13 ちくわのいそべあげ  にびたし ぶたにくとごぼうのたきあわせ 【主食】 ゆかりごはん	14 ポイルやさい  フランクフルトいり スクランブルエッグ (たれべつづけ) ▲とうにゅうポタージュ(ノンミルク) 【主食】 しょくパン	15 さわらのてりやき  ヨーグルト すのもの キャバツのしるみそしる 【主食】 あじごはん	16 やきとりどんのぐ(たれべつづけ)  ブロッコリーのおかかあえ さわにわん 【主食】 むぎごはん(きざみのり)	17 イタリアンサラダ  かぼちゃのグラタン やさいスープ 【主食】 トマトピラフ
20 ★ いかのやさしいあんかけ (たれべつづけ)  ひじきのいために 【主食】 むぎごはん けんちんじる	21 ちゅうかいため  チャブチェ メロン ちゅうかスープ 【主食】 はつがげんまいごはん	22 ▲かきあげ(ノンエッグ)  こまつなのあえもの にくうどんのしる 【主食】 いっしょくうどん	23 あげどうふのさんしょうだれか (たれべつづけ)  ブロッコリーの ごまあえ ぶたじる 【主食】 むぎごはん	24 レタスのサラダ  とりにくの ガーリックソルトやき いんげんまめのスープ 【主食】 くらコッパン
27 ぶたにくのねぎだれかけ  きんぴら すましじる 【主食】 むぎごはん	28 とりにくのからあげ  かぼちゃのにも たまねぎのみそしる 【主食】 むぎごはん	29 れんごんのオイスターいため  ぶどうゼリー あつあげの チリソースかけ にらのスープ 【主食】 はつがげんまいごはん	30 しやものカレーあげ  ハリハリづけ しんじゃがのにも 【主食】 むぎごはん(ひじきのつくだに)	31 ポテトサラダ  ぶたにくの たじみトマト ソースかけ (たれべつづけ) いっしょく こざかな オニオンスープ 【主食】 コッパン

令和6年5月予定献立表

昭和調理場

日曜日	献立名			6つの食品群材料名(※6つの食品群をそろえてバランスの良い食事をしましょう) 体の調子を整えるもの						
	しゅしよく	しゅさい	ふくさい・くだもの・デザート	肉・魚・卵・豆・豆腐製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・くだもの	穀類・いも・さとう	油脂類	
	1水	くろめめおこわ	かつおのあげがらめ かしわもち(小中)	※黒豆 ※かつお ※かまぼこ	※牛乳 ※わかめ ※だしこんぶ	こまつな にんじん みつば	しょうが ※梅干し キャベツ たけのこ えのきたけ	米 もちこめ ※上白糖 ※でん粉 ※上新粉 ※黒砂糖 ※かしわもち(小中)	※なたね油	
	2木	むぎごはん	とうふのちゅうかに チンゲンサイのあえもの	※しゅうまい ※冷凍角切り豆腐 豚肉 ※なと	※牛乳	チンゲンサイ にんじん	しょうが にんにく 根菜ねぎ たまねぎ キャベツ 干し椎茸 ※冷凍コーン	※麦ごはん ※上白糖 ※でん粉	※なたね油 ※ごま油 ※中華ドレ	
	7火	はつがげんまいごはん	ほきのこのにも かぼちゃのみそする たにゅうココアデザート(中)	※ホキ 鶏肉 ※白みそ ※赤みそ	※牛乳 ※わかめ ※煮干し	にんじん かぼちゃ	にんにく しょうが たけのこ ふき たまねぎ えのきたけ 根菜ねぎ	米 発芽玄米 ※でん粉 ※上新粉 ※上白糖 ※豆乳ココアデザート(中)	※なたね油	
	8水	しよくパン (ブルーベリージャム)	ツナとポテトのマヨネーズやき	ごぼうのサラダ ミネストローネ	※オイルツナ ※大豆ペースト 豚肉 ※ひよこ豆	※牛乳	パセリ ※カットマト	にんにく たまねぎ ※冷凍コーン ごぼう きゅうり レタス キャベツ だいこん ※マッシュルーム水煮	※食パン じゃがいも ※ブルーベリージャム	※なたね油 ※マヨネーズ (卵不使用) ※サウザンドレ ※オリーブ油
	9木	むぎごはん	ぶたにくとしんじやがの ピリからに	にんじんサラダ はるさめスープ	豚肉 ※糸かまぼこ	※牛乳	にんじん パセリ にら	しょうが にんにく ※冷凍えだまめ たまねぎ ※たけのこ水煮 ※冷凍コーン	※麦ごはん ※でん粉 ※上新粉 じゃがいも ※上白糖 ※春雨	※なたね油 ※棒々鶏ドレ
	10金	カレーライス (むぎごはん・カレーシチュー)		シュガービーンズ だいこんのサラダ	豚肉 ※大豆水煮(幼) 大豆(小中)	※牛乳 ※チーズ	にんじん みずな	たまねぎ にんにく しょうが だいこん	米 麦 じゃがいも ※小麦粉 ※上白糖	※なたね油 ※マヨネーズ ※有塩バター ※青じそドレ
	13月	ゆかりごはん	ちくわのいそべあげ	にびたし ぶたにくとごぼうのたきあわせ ヨーグルト(中)	※焼き竹輪 ※オイルツナ 豚肉 ※県産厚揚げ ※フレーク節	※牛乳 ※青のり粉 ※ヨーグルト(中)	にんじん ※冷凍さやいんげん	はくさい キャベツ ごぼう だいこん	米 麦 ※小麦粉 ※上白糖 ※つきこんにゃく	※なたね油
	14火	しよくパン	フランクフルトいり スクランブルエッグ	ボイルやさい ▲とうにゅうポタージュ(ノンミルク)	※フランクフルト ※冷凍液卵 ※豆乳	※牛乳	グリーンアスパラガス にんじん ピーマン パセリ	キャベツ ※クリームコーン たまねぎ ※冷凍コーン	※食パン ※上白糖 ※でん粉 じゃがいも ※上新粉	※なたね油
	15水	あじごはん	さわらのてりやき	すのもの キャベツのしろみそする ヨーグルト(幼小) メロン	鶏肉 ※さわら ※冷凍角切り豆腐 ※白みそ	※牛乳 ※わかめ ※煮干し ※ヨーグルト(幼小)	にんじん	ごぼう しょうが だいこん きゅうり キャベツ 根菜ねぎ ※メロン(中)	米 麦 ※上白糖 ※でん粉 じゃがいも	※なたね油
	16木	やきとりどん (むぎごはん・やきとりどんのぐ・きざみのり)		ブロッコリーのおかかあえ さわにわん ぎふももゼリー(中)	鶏肉 ※糸かつお ※糸かまぼこ	※牛乳 ※一食ぎざみのり ※糸こんぶ ※だしこんぶ	ブロッコリー にんじん	しょうが きゅうり ごぼう だいこん 干し椎茸 根菜ねぎ	※麦ごはん ※三温糖 ※上白糖 ※でん粉 ※ぎふももゼリー(中)	※なたね油
	17金	トマトピラフ	かぼちゃのグラタン	イタリアンサラダ やさいスープ	※ハム 豚肉	※牛乳 ※粉チーズ	※ドライミックストマトピラフ ※マトビュレー ほうれんそう にんじん かぼちゃ	にんにく たまねぎ ※マッシュルーム水煮 レタス だいこん キャベツ ごぼう エリンギ	米 麦 ※エルボマカロニ ※小麦粉 ※パン粉	※有塩バター ※なたね油 ※イタリアンドレ
	20月	むぎごはん	いかのやさいあんかけ	ひじきのいために けんちんじる おいものだいふく(中)	※いか ※半月スライスちくわ ※冷凍角切り豆腐 ※フレーク節	※牛乳 ※ひじき	ピーマン ※冷凍さやいんげん にんじん	しょうが たまねぎ ※たけのこ水煮 まいたけ ごぼう 根菜ねぎ	※麦ごはん ※でん粉 ※上新粉 ※上白糖 ※お芋の大福(中)	※なたね油
	21火	はつがげんまいごはん	チャブチェ	ちゅうかいため ちゅうかスープ メロン(幼小) ミルクプリン(中)	牛肉 ※ほぐしきさみ	※牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	にんにく しょうが 干し椎茸 はくさい ※メンマ たまねぎ だいこん 根菜ねぎ ※メロン(幼小)	米 発芽玄米 ※春雨 ※上白糖 ※ミルクプリン(中)	※なたね油 ※ごま油
	22水	にくうどん (いっしょくうどん・ にくうどんのしる)	▲かきあげ(ノンエッグ)	こまつなのあえもの	豚肉 ※油揚げ ※フレーク節 ※大豆水煮	※牛乳 ※だしこんぶ ※きわかめ	かぼちゃ にんじん こまつな パプリカ黄	キャベツ はくさい まいたけ 根菜ねぎ たまねぎ だいこん	※一食うどん ※小麦粉	※なたね油 ※玉ねぎドレ
	23木	むぎごはん	あげどうふの さんしょうだれかけ	ブロッコリーのごまあえ ぶたじる	※揚げ出し豆腐 豚肉 ※赤みそ	※牛乳 ※煮干し	ブロッコリー にんじん	キャベツ だいこん ごぼう 根菜ねぎ	米 麦 ※上白糖 ※でん粉 里芋 ※板こんにゃく	※なたね油 ※白すりごま
	24金	くろコッペパン	とりにくの ガーリックソルトやき	レタスのサラダ いんげんまめのスープ	鶏肉 ※白いんげん豆 豚肉	※牛乳	パプリカ赤 トマト パセリ	にんにく レタス きゅうり たまねぎ キャベツ	※黒コッペパン じゃがいも	※オリーブ油 ※なたね油 ※シーザードレ
	27月	むぎごはん	ぶたにくの ねぎだれかけ	きんぴら すましじる	豚肉 鶏肉 ※冷凍角切り豆腐 ※フレーク節	※牛乳	にんじん みつば	しょうが 根菜ねぎ ごぼう たまねぎ ※たけのこ水煮 干し椎茸	※麦ごはん ※上白糖 ※でん粉	※なたね油
	28火	むぎごはん	とりにくのからあげ	かぼちゃのにも たまねぎのみそしる	鶏肉 ※油揚げ ※赤みそ ※白みそ	※牛乳 ※わかめ ※煮干し	かぼちゃ ※冷凍さやいんげん にんじん	しょうが にんにく たまねぎ しめじ 根菜ねぎ	米 麦 北菜のみ※麦ごはん ※でん粉 ※上白糖	※なたね油
	29水	はつがげんまいごはん	あつあげのチリソースかけ	れんこんのオイスターいため にらのスープ ぶどうゼリー	※冷凍厚揚げ 豚肉 鶏肉	※牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	たまねぎ セロリ しょうが にんにく れんこん ※千切りくらげ キャベツ だいこん ※たけのこ水煮	米 発芽玄米 ※上白糖 ※でん粉 ※ぶどうゼリー	※なたね油
	30木	むぎごはん (ひじきのつくだに)	ししゃものカレーあげ	しんじやがのにも ハリハリづけ	豚肉 ※フレーク節	※牛乳 ※ししゃも ※ひじきの佃煮	にんじん ※冷凍さやいんげん みずな	たまねぎ 県産切干大根 ※たこん	※麦ごはん ※でん粉 ※上新粉 じゃがいも ※糸こんにゃく ※上白糖	※なたね油
	31金	コッペパン	ぶたにくのたじみ トマトソースかけ	ポテトサラダ オニオンスープ いっしょくこざかな	豚肉 ※白いんげん豆 ※ペーコン	※牛乳 ※一食小魚	トマト ※カットマト にんじん パセリ	にんにく しょうが ※冷凍コーン たまねぎ エリンギ	※コッペパン ※上白糖 ※でん粉 じゃがいも	※なたね油 ※ノンエッグ マヨネーズ

この献立表には調味料等記載されていないものがあります。アレルギーの確認は、「献立および材料表」と「原材料明細」を使用してください。

幼稚園、小・中学校のお休みは園、学校の行事予定をご確認ください。

(単位: グラム)

日	5月20日月	5月21日 火	5月22日 水	5月23日 木	5月24日 金	5月27日月	5月28日 火	5月29日 水	5月30日 木	5月31日 金
献立及 び 材 料 (幼稚園)	むぎごはん	はつがげんまいごはん	いっしょくうどん	むぎごはん	くろコッパパン	むぎごはん	むぎごはん	はつがげんまいごはん	むぎごはん	コッパパン
	※麦ごはん 60.5	米 52.5	※一食うどん 60	麦 7.77	※黒コッパパン 40	※麦ごはん 60.5	麦 7.77	米 52.5	※麦ごはん 60.5	※コッパパン 40
	牛乳	発芽玄米 7.77	牛乳	米 52.5	牛乳	牛乳	米 52.5	発芽玄米 7.77	牛乳	牛乳
	※牛乳 185	水 70.35	※牛乳 185	牛乳 185	※牛乳 185	※牛乳 185	牛乳 185	水 70.35	※牛乳 185	※牛乳 185
	いかにやさいあんかけ	牛乳	にくうどんのしる	※牛乳 185	とりにくのガーリックソルトやき	ぶたにくのねぎだれかけ	※牛乳 185	牛乳	ししゃものカレーあげ	ぶたにくのたじみ トマトソースかけ
	※いか 30	※牛乳 185	豚肉 14	あげどうふのさんしょうだれかけ	鶏肉 35	豚肉 35	とりにくのからあげ	※牛乳 185	※ししゃも 20	
	※酒 1.4	チャブチエ	※なたね油 0.35	※揚げ出し豆腐 小 45	にんにく 0.35	しょうが 0.7	鶏肉 31.5	あつあげのチリソースかけ	※酒 0.7	豚肉 35
	※しょうゆ 0.7	牛肉 28	キャベツ 14	※なたね油 4	※ガーリックパウダー 0.04	※酒 1.4	しょうが 0.7	※冷凍厚揚げ 35	※カレー粉 0.11	※酒 1.4
	しょうが 0.7	にんにく 0.21	はくさい 14	たれべつづけ	※黒こしょう 0.01	※しょうゆ 0.7	にんにく 0.35	※なたね油 0.7	※でん粉 1.4	にんにく 0.21
	※でん粉 1.4	しょうが 0.35	まいたけ 7	※こなさんしょう 0.01	※食塩 0.21	※なたね油 0.7	※酒 1.4	たまねぎ 5.6	※上新粉 1.4	しょうが 0.21
	※上新粉 1.4	※酒 0.7	※油揚げ 2.1	※しょうゆ 1.05	※バジル 0.01	根深ねぎ 2.1	※しょうゆ 0.56	セロリー 0.7	※なたね油 2.8	塩コショウ 0.07
	※なたね油 2.8	※なたね油 0.7	根深ねぎ 7	※みりん 0.7	※オリーブ油 0.7	※しょうゆ 1.4	塩コショウ 0.06	豚肉 5.6	しんじゃがのにももの	※なたね油 0.7
	たれべつづけ	※春雨 2.1	※だしこんぶ 0.7	※上白糖 0.7	※酒 0.7	※酢 1.4	※でん粉 5.6	しょうが 0.21	豚肉 14	たれべつづけ
	たまねぎ 7	にんじん 7	※フレーク節 1.4	※でん粉 0.21	※なたね油 0.7	※上白糖 1.4	※なたね油 2.8	にんにく 0.14	じゃがいも 35	トマト 5.6
	ピーマン 2.1	干し椎茸 0.35	※しょうゆ 4.2	水 4.2	レタスのサラダ	※でん粉 0.21	かぼちゃのにももの	※なたね油 0.21	にんじん 14	※カットトマト 4.9
	※しょうゆ 1.4	にら 5.6	※みりん 0.7	ブロッコリーのごまあえ	レタス 17.5	水 3.5	かぼちゃ 31.5	※チリソース 2.1	たまねぎ 28	にんにく 0.21
	※みりん 0.7	※鶏ガラスープ 0.21	※食塩 0.07	ブロッコリー 15.4	きゅうり 14	きんぴら	※冷凍さやいんげん 2.1	※ケチャップ 2.1	※糸こんにゃく 7	※ケチャップ 3.5
	※上白糖 0.07	※しょうゆ 1.4	水 84	キャベツ 12.6	パプリカ赤 3.5	鶏肉 7	※上白糖 0.21	※上白糖 0.14	※冷凍さやいんげん 3.5	※ウスターソース 1.4
	※でん粉 0.21	※上白糖 0.56	▲かきあげ(ノンエッグ)	※みりん 0.35	※シーザードレ 3.5	ごぼう 17.5	※みりん 0.35	※しょうゆ 0.49	※しょうゆ 3.5	※しょうゆ 0.7
	水 3.5	※ごま油 0.42	※大豆水煮 7	※上白糖 0.21	いんげんまめのスープ	にんじん 7	※しょうゆ 1.05	塩コショウ 0.04	※上白糖 1.4	※上白糖 0.7
	ひじきのいために	※なたね油 0.35	たまねぎ 17.5	※しょうゆ 1.05	※白いんげん豆 10.5	※みりん 0.7	※液体かつおだし 0.21	※酒 0.7	※みりん 0.7	※でん粉 0.21
	※ひじき 1.05	ちゅうかいため	かぼちゃ 10.5	※白すりごま 0.21	たまねぎ 14	※しょうゆ 1.05	水 7	※豆板醤 0.01	※フレーク節 0.7	水 3.5
	※たけのこ水煮 7	チンゲンサイ 17.5	にんじん 7	ぶたじる	キャベツ 10.5	※上白糖 0.21	たまねぎのみそしる	※でん粉 0.14	水 14	ポテトサラダ
	※半月スライスちくわ 7	はくさい 17.5	※くきわかめ 0.21	豚肉 14	じゃがいも 10.5	※一味唐辛子 0.01	たまねぎ 21	水 3.5	ハリハリづけ	じゃがいも 21
	※冷凍さやいんげん 2.1	※メンマ 7	※食塩 0.14	にんじん 3.5	トマト 7	※なたね油 0.7	にんじん 5.6	れんこんのオイスターいため	県産切干大根 2.8	にんじん 7
	※上白糖 0.21	※鶏ガラスープ 0.14	※小麦粉 10.5	里芋 10.5	豚肉 3.5	※なたね油 0.21	しめじ 5.6	れんこん 14	※たくあん 4.9	※冷凍コーン 7
	※みりん 0.7	※しょうゆ 0.7	※ベーキングパウダー 0.14	だいこん 7	※なたね油 0.21	※冷凍角切り豆腐 14	※油揚げ 2.1	※千切きくらげ 0.21	みずな 10.5	※ノンエッグマヨネーズ 3.5
	※しょうゆ 0.84	※上白糖 0.21	※なたね油 3.5	ごぼう 7	パセリ 0.21	たまねぎ 14	※わかめ 0.21	にんじん 5.6	※しょうゆ 0.35	オニオンスープ
	※なたね油 0.35	塩コショウ 0.04	こまつなのあえもの	※板こんにゃく 3.5	※コンソメ 0.7	※たけのこ水煮 7	根深ねぎ 7	チンゲンサイ 7	※上白糖 0.7	たまねぎ 28
	けんちんじる	※なたね油 0.21	こまつな 14	根深ねぎ 3.5	塩コショウ 0.07	干し椎茸 0.21	※煮干し 1.4	※なたね油 0.35	※酢 1.4	※白いんげん豆 5.6
	にんじん 7	ちゅうかスープ	だいこん 14	※赤みそ 5.6	※しょうゆ 0.7	みつば 3.5	※赤みそ 2.8	※かき油 0.35	※フレーク節 0.7	エリンギ 7
	※冷凍角切り豆腐 17.5	たまねぎ 14	パプリカ黄 7	※煮干し 1.4	水 77	※淡口しょうゆ 1.05	※白みそ 2.8	※鶏ガラスープ 0.21	※ひじきの佃煮 8	※ベーコン 3.5
まいたけ 7	だいこん 14	※玉ねぎドレ 2.8			※しょうゆ 1.05	水 77	※しょうゆ 0.7		※なたね油 0.35	
ごぼう 14	※ほくしやさみ 7				※みりん 0.7		塩コショウ 0.07		※洋風スープの素 0.7	
根深ねぎ 7	根深ねぎ 7				※フレーク節 1.4		にらのスープ		塩コショウ 0.07	
※なたね油 0.21	※しょうゆ 1.05				※食塩 0.07		鶏肉 7		パセリ 0.21	
※フレーク節 1.4	※中華スープの素 0.7				水 77		にら 7		※しょうゆ 0.7	
※しょうゆ 1.05	塩コショウ 0.07						キャベツ 14		水 77	
※白しょうゆ 1.05	水 77						だいこん 10.5		いっしょくこざかな	
※食塩 0.04	メロン(幼小)						※たけのこ水煮 7		※一食小魚 5	
水 70	※メロン 幼 40						※しょうゆ 1.05			
							※中華スープの素 0.7			
							塩コショウ 0.07			
							水 77			
							ぶどうゼリー			
							※ぶどうゼリー 60			
	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分
幼稚園	468 1.4	455 1.4	493 1.5	474 1.2	467 1.6	493 1.3	508 1.2	494 1.4	527 1.8	479 2.1

*牛乳は、昭和幼稚園はビン牛乳(180ml)、笠原幼稚園はパック牛乳(200ml)です。