


	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前					1 麦茶	2 オレンジジュース
昼食				芋煮会 	ハヤシライス、きのこのスープ、フルーツヨーグルト	マーボー豆腐丼、はるさめスープ、プリン
午後					シュガートースト、牛乳	おにぎりせんべい、ジョア
午前	4	5 スキムミルク	6 麦茶 	7 ヤクルト	8 牛乳	9 麦茶
昼食	振替休日		ナポリタン、白菜スープ、寒天入りホワイトボンチ	塩おにぎり、さつま芋汁、焼き芋	御飯、みそ汁(かぼちゃ・麩)、豚肉のすき焼き風煮物、もやしとささみの和え物、りんご	コーントーストピザ、ポトフ、バナナ
午後		栗ムース、野菜チップス	メロンパン、おせんべい、牛乳	マドレーヌ、牛乳	ずいとん汁、麦茶	バームクーヘン、牛乳
午前	11 麦茶  	12 牛乳	13 麦茶 	14 スキムミルク	15 麦茶 	16 飲むヨーグルト
昼食	醤油ラーメン、かぼちゃのそぼろあんかけ、ぶどうゼリー	御飯、すまし汁(豆腐・わかめ)、鮭のちゃんちゃん焼き、切干大根のサラダ、グレープフルーツ	御飯(玄米)、水戸っぽ汁、チキンのパン粉焼き、切昆布の煮物	御飯、みそ汁(えのき・ほうれん草)、八宝菜、わかめサラダ	ポークカレーライス、イタリアンサラダ、ジョア	焼きそば、卵スープ、オレンジゼリー
午後	パンプティング、牛乳	にゅうめん、麦茶	マーラーカオ、牛乳	2色ゼリー	米粉のタルト、ウエハース(以上児)、牛乳	クレープ、牛乳
午前	18 牛乳 	19 麦茶  	20 麦茶	21 オレンジジュース	22 スキムミルク 	23
昼食	豚丼、みそ汁(さつまいも・ねぎ)、五目煮豆、キウイ	御飯、のっぺい汁、鶏のから揚げ、コールスローサラダ	焼きうどん、中華スープ、シュウマイ、バナナ	御飯、みそ汁(かぶ・葉)、擬製豆腐、キャベツとツナのサラダ	御飯、ふりかけ、すまし汁(玉ねぎ・しめじ)、あじの西京焼き、ひじきの炒め煮	
午後	ヨーグルト、コーンクッキー	ケーキ、牛乳	味噌おにぎり、麦茶	ピザトースト、牛乳	せんべい、チーズ、野菜ジュース	
午前	25 スキムミルク	26 麦茶	27 牛乳	28 スキムミルク	29 麦茶	30 麦茶
昼食	ツナそぼろ丼、みそ汁(なめこ・豆腐)、ほうれん草の磯あえ、バナナ	御飯、みそ汁(小松菜・大根)、ポークビーンズ、キャベツの胡麻マヨネーズあえ	麦ごはん、みそ汁(白菜・えのき)、カレイのおろし煮、アロココとササミのサラダ	御飯、具沢山汁、にらの卵とじ、中華ポテト、オレンジ	菜飯、みそ汁(豆腐・わかめ)、鶏肉の治部煮、韓国風和え物	ミートソーススパゲティ、コーンスープ、オレンジ
午後	マカロニナポリタン、麦茶	ホットドッグ、牛乳	塩焼きそば、麦茶	しらすチャーハン、麦茶	コーン蒸しパン、牛乳	ヨーグルト、せんべい

 今月のリクエストメニュー 

★星組

くん(6日)ナポリタン、プリン、ポテト  
ちゃん(10日)グラタン、黒豆、ゼリー

★月組

くん(17日)

ヨーグルト、ゼリー、納豆、野菜スープ、チキンナゲット

★太陽組

くん(11日)醤油ラーメン、マカロニサラダ、ブドウゼリー  
くん(16日)カレー、からあげ、アイス  
ちゃん(19日)わかめご飯、からあげ、みかん  
くん(19日)豚肉、おせんべい、ケーキ

今月の平均給与栄養量

		エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	食塩相当量
		(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(g)
未満児	平均値	441	17.3	12.5	195	1.5
	目標値	463	18.5	12.9	213	1.6
以上児	平均値	547	20.6	15.4	201	1.9
	目標値	576	23	16	261	1.9

※上記の通り、1ヶ月の必要栄養量は目標値を元に作成しております。

注意：3歳以上児は10時のおやつありません。☆材料の都合で変更する場合があります。☆アレルギー対応児には献立に応じて代替え食、除去食で提供します。

献立表

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		
								1	麦茶	2		イオン水
								野菜とコーンのドリア	米 豚ひき肉 ジャがいも たまねぎ にんじん クリームコーン 洋風スープ 粉チーズ	<h1>お弁当持参</h1>		
						きのこのスープ	えのきだけ しめじ しいたけ にんじん 水 洋風だし	フルーツヨーグルト	りんご バナナ ヨーグルト(無糖)			
								かぼちゃサンド	サンドイッチパン かぼちゃ 三温糖	赤ちゃんせんべい	赤ちゃんせんべい	
								牛乳	牛乳	プチグルト	プチグルト	
4		5	スキムミルク	6	麦茶	7	イオン水	8	牛乳	9	麦茶	
<h1>振替休日</h1>		軟飯	米	ナポリタン	スパゲティ 豚ひき肉 たまねぎ しめじ ケチャップ 三温糖 ビーマン	おにぎり	米	軟飯	米	<h1>お弁当持参</h1>		
		みそ汁(大根・キャベツ)	だいこん キャベツ かつお・昆布だし汁 米みそ(赤色辛みそ)	白菜スープ	はくさい たまねぎ えのきだけ 水 洋風だしの素	さつま芋汁	豚肉(もも) さつまいも しめじ だいこん にんじん はくさい 木綿豆腐 かつおだし汁 米みそ(淡色辛みそ)	みそ汁(かぼちゃ・麩)	かぼちゃ 焼豆 かつお・昆布だし汁 米みそ(淡色辛みそ)			
		しらすと野菜の和風煮込み	しらす干し たまねぎ にんじん はくさい かつお・昆布だし汁 しょうゆ 片栗粉	バナナ	バナナ	焼き芋	さつまいも	豚肉のすき焼き風煮物	豚肉(もも) はくさい たまねぎ えのきだけ にんじん しょうゆ 砂糖 みりん 料理酒			
		マカロニグラタン	マカロニ ツナ水煮缶 かぼちゃ ブロッコリー クリームコーン 粉チーズ	チーズ	チーズ	ベビーダノンヨーグルト	ヨーグルト	もやしとささみの和え物	鶏ささ身 もやし きゅうり カットわかめ 酢 砂糖 しょうゆ			
		りんごのパンケーキ	りんご ホットケーキ粉 水	きな粉クリームサンド	サンドイッチパン きな粉 ヨーグルト(無糖)	フルーツ	りんご バナナ	りんご	りんご	ソフトボーロ	ソフトボーロ	
		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	赤ちゃんせんべい	赤ちゃんせんべい	麦茶	麦茶(浸出液)	牛乳	牛乳	
11	麦茶	12	牛乳	13	麦茶	14	スキムミルク	15	麦茶	16	野菜ジュース	
白身魚と野菜の味噌煮込みうどん	干しとうどん たい はくさい だいこん にんじん ほうれんそう かつお・昆布だし汁 米みそ(赤色辛みそ)	軟飯	米	ふりかけ御飯	米 ふりかけ	あんかけそうめん	干しとうめん 昆布だし汁 鶏ひき肉 だいこん にんじん はくさい しょうゆ 片栗粉 水	野菜あんかけ丼	米 豚肉(もも) たまねぎ にんじん ジャがいも かつお・昆布だし汁 しょうゆ 片栗粉	<h1>お弁当持参</h1>		
かぼちゃのそぼろあんかけ	かぼちゃ かつおだし汁 鶏ひき肉 かつおだし汁 みりん 三温糖 しょうゆ 片栗粉 グリンピース	すまし汁(豆腐・わかめ)	木綿豆腐 カットわかめ かつお・昆布だし汁 しょうゆ	水戸っぽ汁	絹ごし豆腐 だいこん にんじん かつお・昆布だし汁 米みそ(淡色辛みそ)	豆腐のおやき	ジャがいも 絹ごし豆腐 ツナ水煮缶 にんじん しょうゆ 片栗粉	かぼちゃスープ	かぼちゃ たまねぎ 洋風スープ			
ぶどうゼリー	ぶどう濃縮果汁 水 砂糖 イナアガー	鮭のちゃんちゃん煮込み	さけ 食塩 キャベツ にんじん しめじ コーン 米みそ(赤色辛みそ) みりん 砂糖 酒 しょうゆ アレルギー用マーガリン	鶏肉と野菜のミルク煮	鶏もも小間 さつまいも キャベツ にんじん 育児用ミルク 洋風だしの素 片栗粉	りんごヨーグルト	りんご ヨーグルト(無糖)	白菜と豆腐のトロトロ煮	はくさい 絹ごし豆腐 しらす干し かつお・昆布だし汁 しょうゆ 片栗粉			
パンプティング	食パン 卵 牛乳 砂糖	マッシュポテト	ジャがいも にんじん 牛乳 洋風だしの素	鮭ポテトバーグ	さけ ジャがいも にんじん 片栗粉 牛乳 食塩 ブロッコリー			おかかおにぎり	米 かつお節 しょうゆ	ミルクパン	ミルクパン	
牛乳	牛乳	グレープフルーツ	グレープフルーツ			チキンのトマトリゾット	米 鶏もも肉 トマト ほうれんそう コーン たまねぎ 洋風スープ 粉チーズ	麦茶	麦茶(浸出液)	牛乳	牛乳	
18	牛乳	19	麦茶	20	麦茶	21	イオン水	22	スキムミルク	23		
麻婆豆腐丼	米 絹ごし豆腐 豚ひき肉 たまねぎ 米みそ(赤色辛みそ) しょうゆ 三温糖 片栗粉	軟飯	米	焼きうどん	ゆでうどん 鶏ささ身 キャベツ にんじん たまねぎ 油 和風だしの素 しょうゆ ビーマン かつお節	軟飯	米	ふりかけ御飯	米 ふりかけ			
みそ汁(さつまいも・はくさい)	さつまいも はくさい かつお・昆布だし汁 米みそ(淡色辛みそ)	のっぺい汁	鶏もも小間 にんじん ごぼう ねぎ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩 片栗粉	野菜スープ	チンゲンサイ にんじん えのきだけ しょうゆ 洋風スープ	みそ汁(かぶ・葉)	かぶ かぶ・葉 かつお・昆布だし汁 米みそ(淡色辛みそ)	すまし汁(玉ねぎ・しめじ)	たまねぎ しめじ かつおだし汁 しょうゆ			
野菜煮豆	だいこん にんじん 大豆水煮缶 かつお・昆布だし汁 しょうゆ 三温糖 みりん	高野豆腐と鶏肉の野菜煮	鶏もも肉 凍り豆腐 だいこん にんじん かつお・昆布だし汁 三温糖 しょうゆ 片栗粉 水	さつま芋のスティックおやき	さつまいも きな粉 あおのり 片栗粉 牛乳	擬製豆腐	木綿豆腐 鶏ひき肉 しいたけ にんじん いんげん 和風だしの素 しょうゆ 砂糖 卵	タラと野菜の味噌煮	たら ジャがいも はくさい にんじん ほうれんそう かつお・昆布だし汁 米みそ(赤色辛みそ)			
青のりポテト	ジャがいも あおのり	コールスローサラダ	キャベツ きゅうり にんじん コーン クリームコーン	バナナ	バナナ	キャベツとツナのサラダ	キャベツ ツナ水煮缶 にんじん きゅうり ヨーグルト(無糖)	四色野菜	だいこん かつお・昆布だし汁 ブロッコリー にんじん さつまいも			
かぼちゃのやわらかクッキー	かぼちゃ ホットケーキ粉 油	お麩のフレンチトースト	焼豆 牛乳 砂糖 卵	味噌おにぎり	米 米みそ(淡色辛みそ) 砂糖 みりん すりごま	ピザトースト	サンドイッチパン たまねぎ コーン ビーマン ケチャップ チーズ	赤ちゃんせんべい	赤ちゃんせんべい			
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	麦茶	麦茶(浸出液)	牛乳	牛乳	チーズ	チーズ			
25	スキムミルク	26	麦茶	27	牛乳	28	スキムミルク	29	麦茶	30	麦茶	
ツナと麩の卵としり	米 卵 ツナ水煮缶 焼豆 たまねぎ しょうゆ 砂糖	軟飯	米	軟飯	米	軟飯	米	軟飯	米	<h1>お弁当持参</h1>		
みそ汁(ジャがいも・豆腐)	ジャがいも 絹ごし豆腐 かつお・昆布だし汁 米みそ(淡色辛みそ)	みそ汁(小松菜・大根)	こまつな だいこん かつお・昆布だし汁 米みそ(淡色辛みそ)	みそ汁(白菜・えのき)	はくさい えのきだけ かつお・昆布だし汁 米みそ(淡色辛みそ)	具沢山汁	だいこん にんじん ごぼう ねぎ かつおだし汁 米みそ(淡色辛みそ)	みそ汁(豆腐・わかめ)	絹ごし豆腐 カットわかめ かつお・昆布だし汁 米みそ(淡色辛みそ)			
ほうれん草の磯あえ	ほうれんそう はくさい にんじん しらす干し 焼きのり しょうゆ	ポークビーンズ	豚肉(もも) ゆで大豆 ジャがいも にんじん たまねぎ トマト ケチャップ 砂糖 洋風だしの素 水	白身魚と野菜のおろし煮	かれい にんじん たまねぎ なす だいこん かつおだし汁 しょうゆ みりん	にらの卵としり	にら にんじん たまねぎ 鶏ひき肉 かつお・昆布だし汁 料理酒 みりん 三温糖 しょうゆ 卵	鶏肉の治部煮	鶏もも肉 片栗粉 ジャがいも だいこん にんじん しいたけ かつお・昆布だし汁 しょうゆ みりん 砂糖 酒			
ヨーグルト(フルーツ入り)	ヨーグルト(無糖) バナナ みかん	キャベツの胡麻コーンあえ	キャベツ にんじん ごま クリームコーン しょうゆ	アロカリと芥子の揚げ	フロッコリー にんじん コーン 鶏ささ身 しょうゆ	トマトとじゃが芋のおやき	トマト ジャがいも ツナ水煮缶 片栗粉	キャベツの海苔サラダ	キャベツ にんじん しょうゆ 焼きのり 白いりごま			
マカロニナポリタン	マカロニ にんじん たまねぎ ケチャップ 三温糖	バナナパンケーキ	ホットケーキ粉 バナナ 牛乳	さつま芋入りおにぎり	米 さつまいも 食塩	しらすチャーハン	米 しらす干し にんじん たまねぎ しょうゆ	コーン蒸しパン	小麦粉 ベーキングパウダー 三温糖 牛乳 油 ホットケーキ粉 コーン	ベビーダノンヨーグルト	ヨーグルト(加糖)	
麦茶	麦茶(浸出液)	牛乳	牛乳	麦茶	麦茶(浸出液)	麦茶	麦茶(浸出液)	牛乳	牛乳	赤ちゃんせんべい	赤ちゃんせんべい	

☆材料の都合で変更する場合があります。 ☆アレルギー対応児には献立に応じて代替え食、除去食で対応します。

## 献立表

2019年11月

百合が丘 ひまわり保育園(一般)

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
01 金	ハヤシライス,きのこのスープ,フルーツヨーグルト	麦茶(浸出液)、/米、豚小間、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム缶、油、ハヤシライス、ケチャップ、/えのきたけ、しめじ、しいたけ、にんじん、ウインナー、水、コンソメ、食塩、こしょう、/みかん缶、りんご、もも缶(黄桃)、バナナ、ヨーグルト(無糖)、三温糖、/食パン、マーガリン、三温糖、/牛乳	◎麦茶, シュガー トースト, 牛乳	604(491) 17.7(14.0) 19.2(15.1) 3.5(3.0)
02 土	マーボー豆腐丼,はるさめスープ,プリン	オレンジ濃縮果汁、/米、木綿豆腐、豚ひき肉、ねぎ、しょうが、ごま油、しょうゆ、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、酒、水、片栗粉、/はるさめ、ほうれんそう、にんじん、なると、水、中華だし(素)、しょうゆ、食塩、ごま油、/カスタードプリン、/せんべい、/ジョア	◎オレンジジュース, おにぎりせんべい, ジョア	568(429) 15.7(11.8) 10.3(7.6) 1.3(0.9)
05 火	御飯,みそ汁(切干大根・長ねぎ),さばの塩焼き,マカロニサラダ	脱脂粉乳、水、/米、/切り干しだいこん、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(赤色辛みそ)、/さば、食塩、/マカロニ、にんじん、きゅうり、ロースハムスライス、マヨネーズ、脱脂粉乳、食塩、/くり、砂糖、豆乳、/とうもろこし、わかめ、にんじん、かぼちゃ、ほうれんそう、食塩	◎スキムミルク, 栗 ムース, 野菜チップ ス	508(402) 19.0(16.8) 12.2(9.3) 6.5(5.1)
06 水	ナポリタン,白菜スープ,寒天入りホワイトボンチ	麦茶(浸出液)、/スパゲティ、ウインナーソーセージ、たまねぎ、しめじ、ケチャップ、三温糖、コンソメ、ピーマン、/はくさい、たまねぎ、ハム、えのきたけ、水、コンソメ、食塩、/水、イナアガー、砂糖、バナナ、みかん缶、もも缶(黄桃)、りんご、パイン缶、カルピス、/メロンパン、/牛乳	◎麦茶, メロンパン, 牛乳	613(488) 20.3(16.2) 15.7(12.6) 4.9(3.9)
07 木	塩おにぎり,さつま芋汁,焼き芋	ヤクルト、/米、食塩、/豚小間、さつまいも、しめじ、だいこん、にんじん、はくさい、ごぼう、ねぎ、板こんにやく、油揚げ、木綿豆腐、油、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/さつまいも、/バター、三温糖、卵、バニラエッセンス、小麦粉、ベーキングパウダー、/牛乳	◎ヤクルト, マド レーヌ, 牛乳	603(547) 19.1(14.8) 22.1(17.2) 5.3(4.2)
08 金	御飯,みそ汁(かぼちゃ・麩),豚肉のすき焼き風煮物,もやしとささみの和え物,りんご	牛乳、/米、/かぼちゃ、焼ふ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/豚小間、はくさい、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、しょうゆ、砂糖、みりん、料理酒、/鶏ささ身、もやし、きゅうり、カットわかめ、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、/りんご、/小麦粉、水、食塩、鶏もも小間、だいこん、にんじん、ねぎ、油揚げ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、/麦茶(浸出液)	◎牛乳, すいとん 汁, 麦茶	531(396) 21.5(16.5) 12.5(9.5) 4.8(3.7)
09 土	コーントーストピザ,ポトフ,バナナ	麦茶(浸出液)、/食パン、たまねぎ、コーン、マヨネーズ、ピザ用チーズ、パセリ粉、/鶏もも、じゃがいも、たまねぎ、キャベツ、にんじん、水、コンソメ、食塩、こしょう、/バナナ、/バームクーヘン、/牛乳	◎麦茶, バームクー ヘン, 牛乳	559(450) 21.0(16.6) 19.5(15.2) 4.8(4.0)
11 月	醤油ラーメン,かぼちゃのそぼろあんかけ,ぶどうゼリー	麦茶(浸出液)、/ラーメン、豚小間、にんじん、ほうれんそう、コーン、なると、油、水、中華だし(素)、がらあじ、しょうゆ、/かぼちゃ、かつおだし汁、鶏ひき肉、かつおだし汁、みりん、三温糖、片栗粉、砂糖、/グリンピース、/ぶどう濃縮果汁、水、砂糖、イナアガー、/食パン、卵、牛乳、砂糖、/牛乳	◎麦茶, バンプティ ング, 牛乳	565(453) 24.0(19.2) 18.1(14.5) 3.9(3.1)
12 火	御飯,すまし汁(豆腐・わかめ),鮭のちゃんちゃん焼き,切干大根のサラダ,グレープフルーツ	牛乳、/米、/木綿豆腐、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、/さけ、食塩、こしょう、キャベツ、にんじん、しめじ、コーン、油、米みそ(赤色辛みそ)、みりん、砂糖、酒、しょうゆ、アレルギー用マーガリン、/切り干しだいこん、にんじん、きゅうり、ちくわ、マヨネーズ、砂糖、/グレープフルーツ、/干しそうめん、鶏ひき肉、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、かつお・昆布だし汁、和風だし(素)、食塩、しょうゆ、みりん、/麦茶(浸出液)	◎牛乳, にゅうめん, 麦茶	515(433) 22.7(19.9) 10.6(10.0) 4.4(3.5)
13 水	御飯(玄米),水戸っぼ汁,チキンのパン粉焼き,切昆布の煮物	麦茶(浸出液)、/米、発芽玄米、/絹ごし豆腐、じゃがいも、にんじん、だいこん、ごぼう、かつお・昆布だし汁、ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、/鶏もも、マヨネーズ、おろしにんにく、パン粉、粉チーズ、パセリ粉、ケチャップ、/刻みこんぶ、にんじん、ちくわ、油、かつお・昆布だし汁、料理酒、みりん、砂糖、しょうゆ、/小麦粉、黒砂糖、ベーキングパウダー、加糖練乳、卵、水、しょうゆ、油、/牛乳	◎麦茶, マーラーカ オ, 牛乳	613(482) 22.6(17.8) 20.5(15.9) 3.1(2.5)
14 木	御飯,みそ汁(もやし・ほうれん草),八宝菜,わかめサラダ	脱脂粉乳、水、/米、/もやし、ほうれんそう、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/はくさい、たけのこ、にんじん、干しいたけ、かまぼこ、豚小間、油、水、中華だし(素)、三温糖、料理酒、しょうゆ、片栗粉、ごま油、/カットわかめ、もやし、きゅうり、コーン、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、白いりごま、/りんご濃縮果汁、水、砂糖、イナアガー、ゼリー	◎スキムミルク, 2色 ゼリー	435(356) 12.9(12.5) 11.2(9.0) 3.3(2.6)
15 金	ボークカレーライス,イタリアンサラダ,ジョア	麦茶(浸出液)、/米、豚小間、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、カレーウ、牛乳、/キャベツ、きゅうり、ロースハムスライス、コーン、酢、油、砂糖、食塩、こしょう、赤ピーマン、チーズ、/ジョア、/タルト、/ウエハース(クリーム入り)、/牛乳	◎麦茶, 米粉のタ ルト, ウエハース(以 上児), 牛乳	585(456) 16.5(12.7) 21.1(16.6) 3.4(2.7)
16 土	焼きそば,卵スープ,オレンジゼリー	ヨーグルト(ドリンク)、/焼きそばめん、豚小間、キャベツ、たまねぎ、にんじん、油、中濃ソース、あおのり、/にら、にんじん、水、中華だし(素)、食塩、こしょう、卵、/ゼリー・オレンジ、/クレープ、/牛乳	◎飲むヨーグルト, クレープ, 牛乳	603(474) 21.8(17.0) 19.3(15.0) 3.7(3.0)
18 月	豚丼,みそ汁(さつまいも・ねぎ),五目煮豆,キウイ	牛乳、/米、豚バラ、しょうが、たまねぎ、ごぼう、しょうゆ、三温糖、みりん、/さつまいも、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/だいこん、にんじん、ごぼう、大豆水煮缶、こんぶ、ちくわ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、三温糖、みりん、/キウイフルーツ、/ヨーグルト(加糖)、/クッキー	◎牛乳, ヨーグルト, クッキー	578(494) 18.2(16.4) 16.0(16.2) 7.4(5.5)

以上児(未満児)

# 献立表

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
19 火	御飯,のっぺい汁,鶏のから揚げ,コールスローサラダ	麦茶(浸出液)、/米、/鶏もも小間、さといも、にんじん、ごぼう、ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、片栗粉、/鶏もも、しょうゆ、みりん、料理酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油、/キャベツ、きゅうり、にんじん、ローズハムスライス、コーン、マヨネーズ、脱脂粉乳、フレンチドレッシング、/ケーキ、/牛乳	◎麦茶,ケーキ,牛乳	632(464) 24.7(17.6) 23.7(17.4) 2.9(2.3)
20 水	焼うどん,中華スープ,シュウマイ,バナナ	麦茶(浸出液)、/ゆでうどん、豚バラ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、油、和風だしの素、しょうゆ、めんつゆ、ピーマン、かつお節、/チンゲンサイ、にんじん、えのきたけ、干しいたけ、水、中華だしの素、酒、しょうゆ、ごま油、/しょうまい、/バナナ、/米、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、みりん、すりごま、/麦茶(浸出液)	◎麦茶,味噌おにぎり,麦茶	494(380) 14.0(10.9) 13.9(11.1) 4.0(3.1)
21 木	御飯,みそ汁(かぶ・葉),擬製豆腐,キャベツとツナのサラダ	オレンジ濃縮果汁、/米、/かぶ、かぶ・葉、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/木綿豆腐、鶏ひき肉、しいたけ、にんじん、いんげん、和風だしの素、しょうゆ、砂糖、食塩、油、卵、/キャベツ、ツナ油漬缶、にんじん、きゅうり、ドレッシング、/食パン、たまねぎ、コーン、ピーマン、ケチャップ、とろけるチーズ、/牛乳	◎オレンジジュース,ピザトースト,牛乳	584(436) 24.7(18.8) 18.9(14.6) 3.9(3.0)
22 金	御飯,ふりかけ,すまし汁(玉ねぎ・しめじ),あじの西京焼き,ひじきの炒め煮	脱脂粉乳、水、/米、/ふりかけ、/たまねぎ、しめじ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、/あじ、米みそ(甘みそ)、砂糖、みりん、酒、/ひじき、にんじん、キャベツ、さつま揚げ、しらたき、油、かつお・昆布だし汁、料理酒、みりん、砂糖、しょうゆ、/せんべい、/チーズ、/野菜ジュース	◎スキムミルク,せんべい,チーズ,野菜ジュース	382(325) 17.1(15.7) 6.5(5.1) 3.5(2.7)
25 月	ツナそぼろ丼,みそ汁(なめこ・豆腐),ほうれん草の磯あえ,バナナ	脱脂粉乳、水、/米、ツナ油漬缶、ツナ水煮缶、しょうが、しょうゆ、砂糖、酒、みりん、卵、砂糖、食塩、グリーンピース、/なめこ、絹ごし豆腐、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/ほうれん草、はくさい、にんじん、しらす干し、焼きのり、しょうゆ、/バナナ、/マカロニ、にんじん、たまねぎ、ウインナーソーセージ、油、ケチャップ、コンソメ、三温糖、パセリ粉、/麦茶(浸出液)	◎スキムミルク,マカロニナポリタン,麦茶	538(434) 21.3(19.1) 15.5(12.5) 3.7(2.9)
26 火	御飯,みそ汁(小松菜・大根),ポークビーンズ,キャベツの胡麻マヨネーズあえ	麦茶(浸出液)、/米、/こまつな、だいこん、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/豚小間、酒、ゆで大豆、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、油、にんにく、ホールトマト缶詰、ケチャップ、砂糖、洋風だしの素、水、食塩、パセリ粉、/キャベツ、にんじん、ちくわ、ごま、マヨネーズ、しょうゆ、/ロールパン、ソーセージ、ケチャップ、/牛乳	◎麦茶,ホットドッグ,牛乳	579(428) 19.9(14.4) 17.6(12.4) 5.1(3.7)
27 水	麦ごはん,みそ汁(白菜・えのき),カレイのおろし煮,ブロッコリーとチキンのサラダ	牛乳、/米、押麦、/はくさい、えのきたけ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/かれい、しょうが、料理酒、片栗粉、油、だいこん、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、/ブロッコリー、にんじん、コーン、鶏ささ身、ドレッシング、/焼きそばめん、豚小間、キャベツ、たまねぎ、にんじん、油、食塩、白こしょう、/麦茶(浸出液)	◎牛乳,塩焼きそば,麦茶	462(412) 20.8(18.4) 9.7(10.2) 4.9(3.9)
28 木	御飯,具沢山汁,にらの卵とじ,中華ポテト,オレンジ	脱脂粉乳、水、/米、/だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、油揚げ、油、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/にら、にんじん、たまねぎ、豚小間、油、かつお・昆布だし汁、料理酒、みりん、三温糖、しょうゆ、卵、/さつまいも、砂糖、/オレンジ、/米、しらす干し、にんじん、ねぎ、ごま油、しょうゆ、みりん、がらあじ、/麦茶(浸出液)	◎スキムミルク,しらすチャーハン,麦茶	504(428) 13.4(14.6) 8.1(9.4) 4.0(3.1)
29 金	菜飯,みそ汁(豆腐・わかめ),鶏肉の治部煮,韓国風和え物	麦茶(浸出液)、/米、菜飯、/絹ごし豆腐、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/鶏もも、酒、片栗粉、じゃがいも、だいこん、にんじん、しいたけ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、/キャベツ、にんじん、もやし、ローズハムスライス、ごま油、しょうゆ、がらあじ、焼きのり、白すりごま、ごま油、/小麦粉、ベーキングパウダー、三温糖、牛乳、油、ホットドッグ、/牛乳	◎麦茶,コーン蒸しパン,牛乳	601(465) 23.2(18.4) 16.2(13.0) 3.5(2.8)
30 土	ミートソーススパゲティ、コーンスープ,オレンジ	麦茶(浸出液)、/スパゲティ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、油、ケチャップ、ウスターソース、ホールトマト缶詰、砂糖、しょうゆ、食塩、水、パセリ粉、/クリームコーン、コーン、たまねぎ、豆乳、洋風だしの素、食塩、パセリ粉、/オレンジ、/ヨーグルト(加糖)、/せんべい	◎麦茶,ヨーグルト,せんべい	503(378) 19.9(15.0) 10.3(7.8) 4.3(3.2)

## 献立表

2019年11月

百合が丘 ひまわり保育園(一般)

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
01 金	ハヤシライス,きのこのスープ,フルーツヨーグルト	麦茶(浸出液)、/米、豚小間、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム缶、油、ハヤシルウ、ケチャップ、/えのきたけ、しめじ、しいたけ、にんじん、ウインナー、水、コンソメ、食塩、こしょう、/みかん缶、りんご、もも缶(黄桃)、バナナ、ヨーグルト(無糖)、三温糖、/食パン、マーガリン、三温糖、/牛乳	◎麦茶,シュガー トースト,牛乳	604(491) 17.7(14.0) 19.2(15.1) 3.5(3.0)
02 土	マーボー豆腐丼,はるさめ スープ,プリン	オレンジ濃縮果汁、/米、木綿豆腐、豚ひき肉、ねぎ、しょうが、ごま油、しょうゆ、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、酒、水、片栗粉、/はるさめ、ほうれんそう、にんじん、なると、水、中華だし、の素、しょうゆ、食塩、ごま油、/カスタードプリン、/せんべい、/ジョア	◎オレンジジュース,おにぎりせんべい,ジョア	568(429) 15.7(11.8) 10.3(7.6) 1.3(0.9)
05 火	御飯,みそ汁(切干大根・ 長ねぎ),さばの塩焼き, マカロニサラダ	脱脂粉乳、水、/米、/切り干しだいこん、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(赤色辛みそ)、/さば、食塩、/マカロニ、にんじん、きゅうり、 <b>ローズハムスライス</b> 、 <b>マヨネーズ</b> 、脱脂粉乳、食塩、/くり、砂糖、豆乳、/とうもろこし、わかめ、にんじん、かぼちゃ、ほうれんそう、食塩	◎スキムミルク,栗 ムース,野菜チップ ス	508(402) 19.0(16.8) 12.2(9.3) 6.5(5.1)
06 水	ナポリタン, <b>白菜スープ</b> , 寒天入りホワイトボンチ	麦茶(浸出液)、/スパゲティ、ウインナーソーセージ、たまねぎ、しめじ、ケチャップ、三温糖、コンソメ、ピーマン、/はくさい、たまねぎ、 <b>ハム</b> 、えのきたけ、水、コンソメ、食塩、/水、イナアガー、砂糖、 <b>バナナ</b> 、みかん缶、もも缶(黄桃)、りんご、パイン缶、カルピス、/ <b>メロンパン</b> 、/牛乳	◎麦茶, <b>メロンパン</b> , 牛乳	613(488) 20.3(16.2) 15.7(12.6) 4.9(3.9)
07 木	塩おにぎり,さつまい 汁,焼き芋	ヤクルト、/米、食塩、/豚小間、さつまいも、しめじ、だいこん、にんじん、はくさい、ごぼう、ねぎ、板こんにやく、油揚げ、木綿豆腐、油、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/さつまいも、/バター、三温糖、 <b>卵</b> 、バニラエッセンス、小麦粉、ベーキングパウダー、/牛乳	◎ヤクルト, <b>マド レーヌ</b> ,牛乳	603(547) 19.1(14.8) 22.1(17.2) 5.3(4.2)
08 金	御飯,みそ汁(かぼちゃ・ 麩),豚肉のすき焼き風煮 物,もやしとささみの和え 物,りんご	牛乳、/米、/かぼちゃ、焼ふ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/豚小間、はくさい、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、しょうゆ、砂糖、みりん、料理酒、/鶏ささ身、もやし、きゅうり、カットわかめ、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、/りんご、/小麦粉、水、食塩、鶏もも小間、だいこん、にんじん、ねぎ、油揚げ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、/麦茶(浸出液)	◎牛乳,すいとん 汁,麦茶	531(396) 21.5(16.5) 12.5(9.5) 4.8(3.7)
09 土	<b>コーントーストピザ</b> ,ポトフ, <b>バナナ</b>	麦茶(浸出液)、/食パン、たまねぎ、コーン、 <b>マヨネーズ</b> 、ピザ用チーズ、パセリ粉、/鶏もも、じゃがいも、たまねぎ、キャベツ、にんじん、水、コンソメ、食塩、こしょう、/ <b>バナナ</b> 、/ <b>バームクーヘン</b> 、/牛乳	◎麦茶, <b>バームクー ヘン</b> ,牛乳	559(450) 21.0(16.6) 19.5(15.2) 4.8(4.0)
11 月	醤油ラーメン,かぼちゃの そばろあんかけ,ぶどうゼ リー	麦茶(浸出液)、/ラーメン、豚小間、にんじん、ほうれんそう、コーン、なると、油、水、中華だし、の素、がらあじ、しょうゆ、/かぼちゃ、かつおだし汁、鶏ひき肉、かつおだし汁、みりん、三温糖、しょうゆ、片栗粉、グリーンピース、/ぶどう濃縮果汁、水、砂糖、イナアガー、/食パン、 <b>卵</b> 、牛乳、砂糖、/牛乳	◎麦茶, <b>パンプティ ング</b> ,牛乳	565(453) 24.0(19.2) 18.1(14.5) 3.9(3.1)
12 火	御飯,すまし汁(豆腐・わか め),鮭のちゃんちゃん焼 き, <b>切干大根のサラダ</b> ,グ レープフルーツ	牛乳、/米、/木綿豆腐、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、/さけ、食塩、こしょう、キャベツ、にんじん、しめじ、コーン、油、米みそ(赤色辛みそ)、みりん、砂糖、酒、しょうゆ、アレルギー用マーガリン、/切り干しだいこん、にんじん、きゅうり、ちくわ、 <b>マヨネーズ</b> 、砂糖、/グレープフルーツ、/干しそうめん、鶏ひき肉、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、かつお・昆布だし汁、和風だし、の素、食塩、しょうゆ、みりん、/麦茶(浸出液)	◎牛乳,にゅうめん, 麦茶	515(433) 22.7(19.9) 10.6(10.0) 4.4(3.5)
13 水	御飯(玄米),水戸っぼ汁, <b>チキンのパン粉焼き</b> ,切昆 布の煮物	麦茶(浸出液)、/米、発芽玄米、/絹ごし豆腐、じゃがいも、にんじん、だいこん、ごぼう、かつお・昆布だし汁、ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、/鶏もも、 <b>マヨネーズ</b> 、おろしにんにく、パン粉、粉チーズ、パセリ粉、ケチャップ、/刻みこんぶ、にんじん、ちくわ、油、かつお・昆布だし汁、料理酒、みりん、砂糖、しょうゆ、/小麦粉、黒砂糖、ベーキングパウダー、加糖練乳、 <b>卵</b> 、水、しょうゆ、油、 <b>牛乳</b>	◎麦茶, <b>マーラーカ オ</b> ,牛乳	613(482) 22.6(17.8) 20.5(15.9) 3.1(2.5)
14 木	御飯,みそ汁(もやし・ほう れん草),八宝菜,わかめサ ラダ	脱脂粉乳、水、/米、/もやし、ほうれんそう、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/はくさい、たけのこ、にんじん、干しいたけ、かまぼこ、豚小間、油、水、中華だし、の素、三温糖、料理酒、しょうゆ、片栗粉、ごま油、/カットわかめ、もやし、きゅうり、コーン、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、白いりごま、/りんご濃縮果汁、水、砂糖、イナアガー、ゼリー	◎スキムミルク,2色 ゼリー	435(356) 12.9(12.5) 11.2(9.0) 3.3(2.6)
15 金	ポークカレーライス, <b>イタリ ア</b> ンサラダ,ジョア	麦茶(浸出液)、/米、豚小間、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、カレールウ、牛乳、/キャベツ、きゅうり、 <b>ローズハムスライス</b> 、コーン、酢、油、砂糖、食塩、こしょう、赤ピーマン、チーズ、/ジョア、/タルト、/ウエハース(クリーム入り)、/牛乳	◎麦茶,米粉のタ ルト,ウエハース(以 上児),牛乳	585(456) 16.5(12.7) 21.1(16.6) 3.4(2.7)
16 土	焼きそば, <b>卵スープ</b> ,オレン ジゼリー	ヨーグルト(ドリンク)、/焼きそばめん、豚小間、キャベツ、たまねぎ、にんじん、油、中濃ソース、あおのり、/にら、にんじん、水、中華だし、の素、食塩、こしょう、 <b>卵</b> 、/ゼリー・オレンジ、/クレープ、/牛乳	◎飲むヨーグルト, クレープ,牛乳	603(474) 21.8(17.0) 19.3(15.0) 3.7(3.0)
18 月	豚丼,みそ汁(さつまいも・ ねぎ),五目煮豆, <b>キウイ</b>	牛乳、/米、豚バラ、しょうが、たまねぎ、ごぼう、しょうゆ、三温糖、みりん、/さつまいも、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/だいこん、にんじん、ごぼう、大豆水煮缶、こんぶ、ちくわ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、三温糖、みりん、/ <b>キウイフルーツ</b> 、/ヨーグルト(加糖)、/クッキー	◎牛乳,ヨーグルト, クッキー	578(494) 18.2(16.4) 16.0(16.2) 7.4(5.5)

以上児(未満児)

# 献立表

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
19 火	御飯,のっぺい汁,鶏のから揚げ,コールスローサラダ	麦茶(浸出液)、/米、/鶏もも小間、さといも、にんじん、ごぼう、ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、片栗粉、/鶏もも、しょうゆ、みりん、料理酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油、/キャベツ、きゅうり、にんじん、 <b>ローズハムスライス</b> 、コーン、 <b>マヨネーズ</b> 、脱脂粉乳、フレンチドレッシング、/ケーキ、/牛乳	◎麦茶, <b>ケーキ</b> ,牛乳	632(464) 24.7(17.6) 23.7(17.4) 2.9(2.3)
20 水	焼きうどん,中華スープ, シュウマイ,バナナ	麦茶(浸出液)、/ゆでうどん、豚バラ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、油、和風だしの素、しょうゆ、めんつゆ、ピーマン、かつお節、/チンゲンサイ、にんじん、えのきたけ、干しいたけ、水、中華だしの素、酒、しょうゆ、ごま油、/しゅうまい、/ <b>バナナ</b> 、/米、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、みりん、すりごま、/麦茶(浸出液)	◎麦茶,味噌おにぎり,麦茶	494(380) 14.0(10.9) 13.9(11.1) 4.0(3.1)
21 木	御飯,みそ汁(かぶ・葉), <b>擬製豆腐</b> ,キャベツとツナのサラダ	オレンジ濃縮果汁、/米、/かぶ、かぶ・葉、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/木綿豆腐、鶏ひき肉、しいたけ、にんじん、いんげん、和風だしの素、しょうゆ、砂糖、食塩、油、 <b>卵</b> 、/キャベツ、ツナ油漬缶、にんじん、きゅうり、フレンチドレッシング、/食パン、たまねぎ、コーン、ピーマン、ケチャップ、とろけるチーズ、/牛乳	◎オレンジジュース,ピザトースト,牛乳	584(436) 24.7(18.8) 18.9(14.6) 3.9(3.0)
22 金	御飯,ふりかけ,すまし汁(玉ねぎ・しめじ),あじの西京焼き,ひじきの炒め煮	脱脂粉乳、水、/米、/ふりかけ、/たまねぎ、しめじ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、/あじ、米みそ(甘みそ)、砂糖、みりん、酒、/ひじき、にんじん、キャベツ、さつま揚げ、しらたき、油、かつお・昆布だし汁、料理酒、みりん、砂糖、しょうゆ、/せんべい、/チーズ、/野菜ジュース	◎スキムミルク,せんべい,チーズ,野菜ジュース	382(325) 17.1(15.7) 6.5(5.1) 3.5(2.7)
25 月	<b>ツナそぼろ丼</b> ,みそ汁(なめこ・豆腐),ほうれん草の磯あえ, <b>バナナ</b>	脱脂粉乳、水、/米、ツナ油漬缶、ツナ水煮缶、しょうが、しょうゆ、砂糖、酒、みりん、 <b>卵</b> 、砂糖、食塩、グリーンピース、/なめこ、絹ごし豆腐、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/ほうれん草、はくさい、にんじん、しらす干し、焼きのり、しょうゆ、/ <b>バナナ</b> 、/マカロニ、にんじん、たまねぎ、ウインナーソーセージ、油、ケチャップ、コンソメ、三温糖、パセリ粉、/麦茶(浸出液)	◎スキムミルク,マカロニ,ポリタン,麦茶	538(434) 21.3(19.1) 15.5(12.5) 3.7(2.9)
26 火	御飯,みそ汁(小松菜・大根),ポークビーンズ, <b>キャベツの胡麻マヨネーズあえ</b>	麦茶(浸出液)、/米、/ごまつな、だいこん、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/豚小間、酒、ゆで大豆、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、油、にんにく、ホールのトマト缶詰、ケチャップ、砂糖、洋風だしの素、水、食塩、パセリ粉、/キャベツ、にんじん、ちくわ、ごま、 <b>マヨネーズ</b> 、しょうゆ、/ <b>ロールパン</b> 、ソーセージ、ケチャップ、/牛乳	◎麦茶, <b>ホットドッグ</b> ,牛乳	579(428) 19.9(14.4) 17.6(12.4) 5.1(3.7)
27 水	麦ごはん,みそ汁(白菜・えのき),カレイのおろし煮,ブロッコリーとチキンのサラダ	牛乳、/米、押麦、/はくさい、えのきたけ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/かえり、しょうが、料理酒、片栗粉、油、だいこん、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、/ブロッコリー、にんじん、コーン、鶏ささ身、ドレッシング、/焼きそばめん、豚小間、キャベツ、たまねぎ、にんじん、油、食塩、白こしょう、/麦茶(浸出液)	◎牛乳,塩焼きそば,麦茶	462(412) 20.8(18.4) 9.7(10.2) 4.9(3.9)
28 木	御飯,具沢山汁, <b>にらの卵とじ</b> ,中華ポテト,オレンジ	脱脂粉乳、水、/米、/だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、油揚げ、油、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/にら、にんじん、たまねぎ、豚小間、油、かつお・昆布だし汁、料理酒、みりん、三温糖、しょうゆ、 <b>卵</b> 、/さつまいも、砂糖、/オレンジ、/米、しらす干し、にんじん、ねぎ、ごま油、しょうゆ、みりん、がらあじ、/麦茶(浸出液)	◎スキムミルク,しらすチャーハン,麦茶	504(428) 13.4(14.6) 8.1(9.4) 4.0(3.1)
29 金	菜飯,みそ汁(豆腐・わかめ),鶏肉の治部煮, <b>韓国風和え物</b>	麦茶(浸出液)、/米、菜飯、/絹ごし豆腐、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/鶏もも、酒、片栗粉、じゃがいも、だいこん、にんじん、しいたけ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、/キャベツ、にんじん、もやし、 <b>ローズハムスライス</b> 、ごま油、しょうゆ、がらあじ、焼きのり、白いりごま、ごま油、/小麦粉、ベーキングパウダー、三温糖、牛乳、油、ホットケーキミックス、/牛乳	◎麦茶,コーン蒸しパン,牛乳	601(465) 23.2(18.4) 16.2(13.0) 3.5(2.8)
30 土	ミートソーススパゲティ、コーンスープ,オレンジ	麦茶(浸出液)、/スパゲティ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、油、ケチャップ、ウスターソース、ホールのトマト缶詰、砂糖、しょうゆ、食塩、水、パセリ粉、/クリームコーン、コーン、たまねぎ、豆乳、洋風だしの素、食塩、パセリ粉、/オレンジ、/ヨーグルト(加糖)、/せんべい	◎麦茶,ヨーグルト,せんべい	503(378) 19.9(15.0) 10.3(7.8) 4.3(3.2)