



令和5年8月 献立表 離乳食A



日	曜日	午前食	午後食	血や肉になるもの	体温や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	火	重湯 ブロccoli じゃが芋			じゃが芋 米	ブロッコリー	51	3.1
2	水	重湯 ほうれん草 かぶ			米	かぶ ほうれん草	38	1.8
3	木	重湯 人参 玉葱			米	玉葱 人参	42	1.0
4	金	重湯 さつま芋 キャベツ			さつま芋 米	キャベツ	63	1.8
7	月	重湯 南瓜 ほうれん草			米	ほうれん草 南瓜	45	1.9
8	火	重湯 ブロccoli 大根			米	大根 ブロccoli	48	3.1
9	水	重湯 さつま芋 カリフラワー			さつま芋 米	カリフラワー	52	1.4
10	木	重湯 人参 白菜			米	白菜 人参	36	1.0
17	木	重湯 じゃが芋 南瓜			じゃが芋 米	南瓜	56	1.5
18	金	重湯 カリフラワー キャベツ			米	キャベツ カリフラワー	42	2.3
21	月	重湯 ほうれん草 大根			米	大根 ほうれん草	37	1.7
22	火	重湯 ブロccoli 玉葱			米	玉葱 ブロccoli	46	3.0
23	水	重湯 かぶ 白菜			米	白菜 かぶ	38	1.3
24	木	重湯 人参 さつま芋			さつま芋 米	人参	58	0.9
25	金	重湯 カリフラワー キャベツ			米	キャベツ カリフラワー	42	2.3
28	月	重湯 さつま芋 南瓜			さつま芋 米	南瓜	67	1.3
29	火	重湯 ブロccoli じゃが芋			じゃが芋 米	ブロッコリー	51	3.1
30	水	重湯 ほうれん草 大根			米	大根 ほうれん草	37	1.7
31	木	重湯 かぶ 白菜			米	白菜 かぶ	38	1.3
		栄養価平均	エネルギー	47kcal	たんぱく質	1.9g		



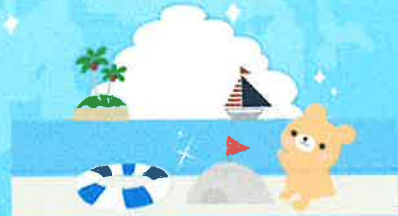
令和5年8月 献立表 離乳食C



日	曜日	午前食	午後食	血や肉になるもの	体温や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	火	7倍粥 ジャガイモの含め煮 ブロッコリーのお浸し 汁物 オレンジ	7倍粥 豆腐の野菜あんかけ 汁物	豆腐 しらす	粟粉 ジャガイモ 米	オレンジ ブロッコリー 玉葱 人参	144	5.8
2	水	7倍粥 魚と野菜の出し煮 ほうれん草の煮びたし 汁物 パナナ	7倍粥 キャベツのお浸し かぶの煮物 汁物	かれい	米	かぶ キャベツ パナナ ほうれん草 人参 玉葱	129	6.2
3	木	7倍粥 豆腐の煮物 大根の薄くず煮 汁物 パナナ	7倍粥 魚と野菜の出し煮 汁物	かれい 豆腐	米	パナナ 大根 人参 玉葱	151	7.7
4	金	7倍粥 煮魚 さつまいもの煮物 汁物 オレンジ	雑炊 カリフラワーの煮物 キャベツのお浸し	しらす かれい	さつまいも ジャガイモ 米	キャベツ カリフラワー オレンジ 玉葱 人参	220	9.2
7	月	7倍粥 魚と野菜の出し煮 ほうれん草の煮びたし 汁物 オレンジ	7倍粥 豆腐の煮物 汁物	豆腐 かれい	粟粉 米	オレンジ ほうれん草 人参 玉葱	138	8.0
8	火	7倍粥 お麩の煮物 ブロッコリーのお浸し 汁物 パナナ	7倍粥 ジャガイモの含め煮 汁物	しらす	ジャガイモ お麩 米	パナナ ブロッコリー 人参 玉葱	149	4.9
9	水	7倍粥 南瓜のあんかけ カリフラワーの煮物 汁物 オレンジ	7倍粥 かぶの煮物 さつまいもの煮物 汁物		さつまいも 粟粉 米	かぶ オレンジ カリフラワー 人参 玉葱 南瓜	137	2.9
10	木	7倍粥 豆腐の野菜あんかけ 大根の薄くず煮 汁物 パナナ	7倍粥 煮魚 汁物	かれい 豆腐	ジャガイモ 粟粉 米	パナナ 大根 玉葱 人参	151	7.6
17	木	7倍粥 麩のしらす煮 ブロッコリーのお浸し 汁物 パナナ	7倍粥 魚と野菜の出し煮 汁物	かれい しらす	お麩 米	パナナ ブロッコリー 人参 玉葱	141	7.6
18	金	7倍粥 煮魚 さつまいもの煮物 汁物 オレンジ	雑炊 カリフラワーの煮物 キャベツのお浸し	しらす かれい	さつまいも ジャガイモ 米	キャベツ カリフラワー オレンジ 玉葱 人参	220	9.2
21	月	7倍粥 魚と野菜の出し煮 ほうれん草の煮びたし 汁物 パナナ	7倍粥 豆腐の煮物 汁物	豆腐 かれい	米	パナナ ほうれん草 人参 玉葱	152	8.0
22	火	7倍粥 お麩の煮物 ブロッコリーのお浸し 汁物 パナナ	7倍粥 ジャガイモの含め煮 汁物	しらす	ジャガイモ お麩 米	パナナ ブロッコリー ほうれん草 人参 玉葱	150	5.0
23	水	7倍粥 南瓜のあんかけ カリフラワーの煮物 汁物 オレンジ	7倍粥 さつまいもの煮物 かぶの煮物 汁物		さつまいも 粟粉 米	かぶ オレンジ カリフラワー 人参 玉葱 南瓜	137	2.9
24	木	7倍粥 豆腐の野菜あんかけ ほうれん草の煮びたし 汁物 オレンジ	7倍粥 煮魚 汁物	かれい 豆腐	ジャガイモ 粟粉 米	オレンジ ほうれん草 ブロッコリー 玉葱 人参	139	8.1
25	金	7倍粥 煮魚 大根の薄くず煮 汁物 パナナ	雑炊 キャベツのお浸し カリフラワーの煮物	しらす かれい	ジャガイモ 米	カリフラワー キャベツ ほうれん草 パナナ 大根 玉葱 人参	213	9.1
28	月	7倍粥 麩のしらす煮 さつまいもの煮物 汁物 パナナ	7倍粥 魚と野菜の出し煮 汁物	かれい しらす	さつまいも お麩 米	パナナ 人参 玉葱	163	7.4
29	火	7倍粥 ジャガイモの含め煮 ブロッコリーのお浸し 汁物 パナナ	7倍粥 豆腐の煮物 汁物	豆腐 しらす	ジャガイモ 米	パナナ ブロッコリー 玉葱 人参	156	5.8
30	水	7倍粥 魚と野菜の出し煮 ほうれん草の煮びたし 汁物 オレンジ	7倍粥 かぶの煮物 キャベツのお浸し 汁物	かれい	粟粉 米	キャベツ かぶ オレンジ ほうれん草 人参 玉葱	115	6.2
31	木	7倍粥 豆腐の野菜あんかけ 大根の薄くず煮 汁物 オレンジ	7倍粥 煮魚 汁物	かれい 豆腐	ジャガイモ 粟粉 米	オレンジ 大根 ほうれん草 玉葱 人参	137	7.7
		栄養価平均	エネルギー	155kcal	たんぱく質	6.8g		



令和5年8月 献立表 離乳食D



日	曜日	午前食	午後食	血や肉になるもの	体温や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	火	5倍粥 ジャガイモの含め煮 ブロッコリーのお浸し 汁物 オレンジ	5倍粥 豆腐の野菜あんかけ 汁物	豆腐 しらす	粟粉 ジャガイモ 米	オレンジ ブロッコリー 玉葱 人参	144	5.8
2	水	5倍粥 魚と野菜の出し煮 ほうれん草の煮びたし 汁物 パナナ	5倍粥 キャベツのお浸し かぶの煮物 汁物	かれい	米	かぶ キャベツ パナナ ほうれん草 人参 玉葱	129	6.2
3	木	5倍粥 豆腐の煮物 大根の薄くず煮 汁物 パナナ	5倍粥 魚と野菜の出し煮 汁物	かれい 豆腐	米	パナナ 大根 人参 玉葱	151	7.7
4	金	5倍粥 煮魚 さつまいもの煮物 汁物 オレンジ	雑炊 カリフラワーの煮物 キャベツのお浸し	しらす かれい	さつまいも ジャガイモ 米	キャベツ カリフラワー オレンジ 玉葱 人参	220	9.2
7	月	5倍粥 魚と野菜の出し煮 ほうれん草の煮びたし 汁物 オレンジ	5倍粥 豆腐の煮物 汁物	豆腐 かれい	粟粉 米	オレンジ ほうれん草 人参 玉葱	138	8.0
8	火	5倍粥 お麩の煮物 ブロッコリーのお浸し 汁物 パナナ	5倍粥 ジャガイモの含め煮 汁物	しらす	ジャガイモ お麩 米	パナナ ブロッコリー 人参 玉葱	149	4.9
9	水	5倍粥 南瓜のあんかけ カリフラワーの煮物 汁物 オレンジ	5倍粥 かぶの煮物 さつまいもの煮物 汁物		さつまいも 粟粉 米	かぶ オレンジ カリフラワー 人参 玉葱 南瓜	137	2.9
10	木	5倍粥 豆腐の野菜あんかけ 大根の薄くず煮 汁物 パナナ	5倍粥 煮魚 汁物	かれい 豆腐	ジャガイモ 粟粉 米	パナナ 大根 玉葱 人参	151	7.6
17	木	5倍粥 麩のしらす煮 ブロッコリーのお浸し 汁物 パナナ	5倍粥 魚と野菜の出し煮 汁物	かれい しらす	お麩 米	パナナ ブロッコリー 人参 玉葱	141	7.6
18	金	5倍粥 煮魚 さつまいもの煮物 汁物 オレンジ	雑炊 カリフラワーの煮物 キャベツのお浸し	しらす かれい	さつまいも ジャガイモ 米	キャベツ カリフラワー オレンジ 玉葱 人参	220	9.2
21	月	5倍粥 魚と野菜の出し煮 ほうれん草の煮びたし 汁物 パナナ	5倍粥 豆腐の煮物 汁物	豆腐 かれい	米	パナナ ほうれん草 人参 玉葱	152	8.0
22	火	5倍粥 お麩の煮物 ブロッコリーのお浸し 汁物 パナナ	5倍粥 ジャガイモの含め煮 汁物	しらす	ジャガイモ お麩 米	パナナ ブロッコリー ほうれん草 人参 玉葱	150	5.0
23	水	5倍粥 南瓜のあんかけ カリフラワーの煮物 汁物 オレンジ	5倍粥 さつまいもの煮物 かぶの煮物 汁物		さつまいも 粟粉 米	かぶ オレンジ カリフラワー 南瓜 人参 玉葱	137	2.9
24	木	5倍粥 豆腐の野菜あんかけ ほうれん草の煮びたし 汁物 オレンジ	5倍粥 煮魚 汁物	かれい 豆腐	ジャガイモ 粟粉 米	オレンジ ほうれん草 ブロッコリー 玉葱 人参	139	8.1
25	金	5倍粥 煮魚 大根の薄くず煮 汁物 パナナ	雑炊 キャベツのお浸し カリフラワーの煮物	しらす かれい	ジャガイモ 米	カリフラワー キャベツ ほうれん草 パナナ 大根 玉葱 人参	213	9.1
28	月	5倍粥 麩のしらす煮 さつまいもの煮物 汁物 パナナ	5倍粥 魚と野菜の出し煮 汁物	かれい しらす	さつまいも お麩 米	パナナ 人参 玉葱	163	7.4
29	火	5倍粥 ジャガイモの含め煮 ブロッコリーのお浸し 汁物 パナナ	5倍粥 豆腐の煮物 汁物	豆腐 しらす	ジャガイモ 米	パナナ ブロッコリー 玉葱 人参	156	5.8
30	水	5倍粥 魚と野菜の出し煮 ほうれん草の煮びたし 汁物 オレンジ	5倍粥 かぶの煮物 キャベツのお浸し 汁物	かれい	粟粉 米	キャベツ かぶ オレンジ ほうれん草 人参 玉葱	115	6.2
31	木	5倍粥 豆腐の野菜あんかけ 大根の薄くず煮 汁物 オレンジ	5倍粥 煮魚 汁物	かれい 豆腐	ジャガイモ 粟粉 米	オレンジ 大根 ほうれん草 玉葱 人参	137	7.7
		栄養価平均	エネルギー	155kcal	たんぱく質	6.8g		



令和5年8月 献立表 離乳食F



日	曜日	午前食	午後食	血や肉になるもの	体温や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	火	全粥 ジャガイモのそぼろ煮 ブロッコリーのお浸し 味噌汁 オレンジ	全粥 豆腐のステーキ スープ	豆腐 味噌 鶏肉	油 澱粉 ジャガイモ 米	小松菜 オレンジ ブロッコリー 玉葱 人参	242	8.4
2	水	全粥 魚と野菜の卵とじ ほうれん草の煮びたし 味噌汁 バナナ	にゅうめん かぶの煮物 キャベツのおかか和え	かつおぶし 鶏肉 味噌 卵黄 かけい	そうめん 澱粉 米	キャベツ かぶ 青梗菜 バナナ ほうれん草 小松菜 人参 玉葱	290	12.9
3	木	全粥 豆腐の野菜あんかけ 大根の薄くず煮 味噌汁 バナナ	全粥 魚のムニエル スープ	かけい 味噌 豆腐	油 澱粉 米	キャベツ バナナ だいこん 小松菜 玉葱 人参	219	9.0
4	金	全粥 煮魚 さつまいもの煮物 味噌汁 オレンジ	雑炊 キャベツのおかか和え カリフラワーの煮物	かつおぶし しらす 味噌 かけい	さつまいも ジャガイモ 米	キャベツ キャベツ 青梗菜 オレンジ 玉葱 人参	259	10.3
7	月	全粥 魚の味噌煮 ほうれん草の煮びたし すまし汁 オレンジ	全粥 豆腐のピカタ スープ	卵黄 豆腐 味噌 かけい	油 澱粉 米	キャベツ オレンジ ほうれん草 人参 茄子	241	10.9
8	火	全粥 お麩の卵とじ ブロッコリーのお浸し 味噌汁 バナナ	全粥 里芋のそぼろ煮 味噌汁	鶏肉 味噌 卵黄	里芋 お麩 米	バナナ ブロッコリー 小松菜 人参 玉葱	270	8.8
9	水	全粥 南瓜のそぼろ煮 カリフラワーの煮物 味噌汁 オレンジ	煮込みうどん かぶの煮物 さつまいもの煮物	卵黄 味噌 鶏肉	さつまいも うどん 澱粉 米	かぶ 小松菜 オレンジ かりん 南瓜 人参 玉葱	312	11.0
10	木	全粥 豆腐の野菜あんかけ 大根の薄くず煮 味噌汁 バナナ	全粥 フィッシュローフ トマトのかきたまスープ	卵黄 かけい 味噌 豆腐	油 ジャガイモ 澱粉 米	トマト キャベツ バナナ 大根 小松菜 玉葱 人参	271	9.6
17	木	全粥 麩のしらす煮 ブロッコリーのお浸し 味噌汁 バナナ	全粥 魚のトマト煮 スープ	かけい 味噌 しらす	お麩 米	キャベツ 青梗菜 バナナ ブロッコリー 人参 玉葱	207	8.8
18	金	全粥 煮魚 さつまいもの煮物 味噌汁 オレンジ	雑炊 キャベツのおかか和え カリフラワーの煮物	かつおぶし しらす 味噌 かけい	さつまいも ジャガイモ 米	キャベツ キャベツ 青梗菜 オレンジ 玉葱 人参	259	10.3
21	月	全粥 魚の味噌煮 ほうれん草の煮びたし すまし汁 バナナ	全粥 豆腐のピカタ スープ	卵黄 豆腐 味噌 かけい	油 澱粉 米	キャベツ バナナ ほうれん草 人参 茄子	256	10.9
22	火	全粥 お麩の卵とじ ブロッコリーのお浸し 味噌汁 バナナ	全粥 里芋のそぼろ煮 味噌汁	鶏肉 味噌 卵黄	里芋 お麩 米	バナナ ブロッコリー 小松菜 人参 玉葱	270	8.8
23	水	全粥 南瓜のそぼろ煮 カリフラワーの煮物 味噌汁 オレンジ	煮込みうどん かぶの煮物 さつまいもの煮物	卵黄 味噌 鶏肉	さつまいも うどん 澱粉 米	かぶ 小松菜 オレンジ かりん 南瓜 人参 玉葱	312	11.0
24	木	全粥 豆腐の野菜あんかけ ほうれん草の煮びたし 味噌汁 オレンジ	全粥 フィッシュローフ トマトのかきたまスープ	卵黄 かけい 味噌 豆腐	油 ジャガイモ 澱粉 米	トマト キャベツ オレンジ ほうれん草 小松菜 玉葱 人参	257	9.9
25	金	全粥 煮魚 茄子のおかか和え 味噌汁 バナナ	雑炊 カリフラワーの煮物 キャベツのサラダ	しらす 味噌 かけい	ジャガイモ 米	キャベツ かりん 青梗菜 バナナ 茄子 玉葱 人参	253	10.2
28	月	全粥 麩のしらす煮 さつまいもの煮物 味噌汁 バナナ	全粥 魚のトマト煮 スープ	かけい 味噌 しらす	さつまいも お麩 米	キャベツ 青梗菜 バナナ 人参 玉葱	229	8.6
29	火	全粥 ジャガイモのそぼろ煮 ブロッコリーのお浸し 味噌汁 バナナ	全粥 豆腐のステーキ スープ	豆腐 味噌 鶏肉	油 澱粉 ジャガイモ 米	小松菜 バナナ ブロッコリー 玉葱 人参	257	8.4
30	水	全粥 魚と野菜の卵とじ ほうれん草の煮びたし 味噌汁 オレンジ	にゅうめん かぶの煮物 キャベツのおかか和え	かつおぶし 鶏肉 味噌 卵黄 かけい	そうめん 澱粉 米	キャベツ かぶ 青梗菜 オレンジ ほうれん草 小松菜 人参 玉葱	275	12.9
31	木	全粥 豆腐の野菜あんかけ 大根の薄くず煮 味噌汁 オレンジ	全粥 魚のムニエル スープ	かけい 味噌 豆腐	油 澱粉 米	キャベツ オレンジ 大根 小松菜 玉葱 人参	204	9.0
		栄養価平均	エネルギー	257kcal	たんぱく質	10.0g		





令和5年8月 献立表 完了期



日	曜日	昼食	午前おやつ	午後おやつ	血や肉になるもの	体温や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	火	なんはん さけのしょうがやき こまつなサラダ すましじる オレンジ	ぎゅうにゅう	ボンデケーキ ぎゅうにゅう	とうふ さけ ぎゅうにゅう チーズ	しらたまこ ドレッシング あぶら こめ	オレンジ たまねぎ コーン にんじん こまつな	444	18.9
2	水	なんはん ハンバーグ おくらのおひたし みそじる バナナ	ぎゅうにゅう	りんごのスコーン ぎゅうにゅう	かにかま たまご みそ ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう とうふ	マヨネーズ さとう はくりきこ パンこ こめ	りんご ほう パナナ わかめ もやし オクラ けつぽ	450	18.2
3	木	サンドイッチ いんげんのサラダ スープ バナナ	ぎゅうにゅう	ももケーキ ぎゅうにゅう	ハム たまご ぎゅうにゅう	卵黄 クリーム マヨネーズ お酢 ドレッシング マヨネーズ しょうパン	もも バナナ はくさい いわし エリンギ にんじん いんげん じゃが トマト	438	13.2
4	金	なんはん マーボーどうふ もやしのナムル ちゅうかスープ オレンジ	ぎゅうにゅう	だいごんもち ぎゅうにゅう	ベーコン みそ とりにく ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	はくりきこ でんぷん さとう ごまあぶら こめ	ながねぎ だいごん オレンジ キャベツ たら ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ	436	17.6
7	月	なんはん かれないのみそマヨネーズやき すのもの すましじる オレンジ	ぎゅうにゅう	おふのラスク ぎゅうにゅう	かにかま しらす みそ かれない ぎゅうにゅう	マヨネーズ おふ じゃがいも さとう マヨネーズ こめ	オレンジ みつば たまねぎ きゅうり わかめ	442	17.3
8	火	タコライス キャベツのサラダ もずくスープ バナナ	ぎゅうにゅう	サーターアーンダギー ぎゅうにゅう	たまご ツナ チーズ ぶたにく ぎゅうにゅう	あぶら さとう 卵黄 クリーム ドレッシング こめ	バナナ もずく きゅうり キャベツ たら トマト けつぽ たまねぎ	460	17.6
9	水	なんはん ちくさたまごやき だいごんサラダ みそじる オレンジ	ぎゅうにゅう	チョコパバロア ぎゅうにゅう	みそ かにかま たまご ぎゅうにゅう	卵黄 さつまいも ドレッシング さとう こめ	オレンジ しめじ えのき ほうれんそう にんじん だいごん あおなぎ ひじき	440	17.9
10	木	やきそば ちくわのいそべあげ スープ バナナ	ぎゅうにゅう	しらすチーズおやき ぎゅうにゅう	チーズ しらす ちくわ かつおぶし けつぽ ぎゅうにゅう	マヨネーズ こめ あぶら でんぷん はくりきこ むしめん	バナナ じゃがいも あおのり にんじん たまねぎ キャベツ	448	16.7
17	木	ごこくごはん あじのてりやき モロヘイヤのしらすあえ みそじる バナナ	ぎゅうにゅう	トマトオレンジ ゼリー ぎゅうにゅう	みそ しらす あじ ぎゅうにゅう	卵黄 クリーム ぶりのもと おふ ごこく こめ	トマトジュース バナナ ねぎ にんじん モロヘイヤ かぶ	455	17.8
18	金	ひやしにくみそうどん アスパラサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう	おかかごはん ぎゅうにゅう	かつおぶし みそ あひびきにく ぎゅうにゅう	ごま こめ ドレッシング さとう うどん	オレンジ コーン にんじん トマト きゅうり ながねぎ	444	18.3
21	月	なんはん ぶたにくのあまからに はるさめサラダ すましじる バナナ	ぎゅうにゅう	てづくりクッキー ぎゅうにゅう	ツナ ぶたにく ぎゅうにゅう	マヨネーズ はくりきこ こめ はくさいも ドレッシング はるさめ ごま さとう	バナナ こまつな きゅうり ひじき にんじん たまねぎ けつぽ かぼちゃ	446	17.3
22	火	なんはん さわらのあげおろしに ほうれんそうのおひたし みそじる バナナ	ぎゅうにゅう	ミルクくずもち ぎゅうにゅう	とうにゅう みそ かまぼこ さわら ぎゅうにゅう	くろみつ さとう あぶら でんぷん こめ きなこ	バナナ えのき にんじん ほうれんそう だいごん	455	18.2
23	水	なつやさいカレー ブロッコリーサラダ コンソメスープ オレンジ	ぎゅうにゅう	キャロットケーキ ぎゅうにゅう	たまご かにかま とりにく ぎゅうにゅう	さとう 卵黄 クリーム マヨネーズ ドレッシング 卵黄 おしむぎ こめ	にんじん オレンジ はくさい しいたけ ブロッコリー マヨネーズ コーン なす にんじん たまねぎ	444	15.0
24	木	なんはん とうふのチャンプル ちんげんさいのあえもの みそじる オレンジ	ぎゅうにゅう	ガーリックラスク ぎゅうにゅう	みそ なたと たまご ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	しょうパン ドレッシング ごまあぶら あぶら こめ	オレンジ もやし なす ちんげんさい ピーマン にんじん たまねぎ	434	18.0
25	金	サラダうどん かぼちゃのいとこに バナナ	ぎゅうにゅう	ぶどうゼリー ぎゅうにゅう	たまご ツナ ぎゅうにゅう	ぶりのもと あずき さとう うどん	バナナ かぼちゃ トマト じゃが にんじん きゅうり	445	16.8
28	月	なんはん スペインふうオムレツ あおなのソテー すましじる バナナ	ぎゅうにゅう	マカロニあぺかわ ぎゅうにゅう	ワインナー たまご ぎゅうにゅう	くろみつ さとう マカロニ あぶら きなこ じゃがいも こめ	バナナ はくさい かつお こまつな けつぽ パセリ たまねぎ にんじん	444	16.6
29	火	ガバオライス コールスローサラダ コンソメスープ バナナ	ぎゅうにゅう	みずようかん ぎゅうにゅう	たまご とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	かんてん ドレッシング でんぷん さとう ごまあぶら こめ	バナナ えのき もやし ほうれんそう コーン にんじん キャベツ たまねぎ ピーマン	458	18.2
30	水	なんはん さけのみりんづけやき ちんげんさいのおひたし みそじる オレンジ	ぎゅうにゅう	サモサ ぎゅうにゅう	ベーコン みそ あぶらあげ さけ ぎゅうにゅう	あぶら マヨネーズ じゃがいも ぎょうざのかわ こめ	けつぽ オレンジ じゃが じゃが にんじん しめじ ちんげんさい	440	18.0
31	木	ひやしちゅうか いんげんとさつまあげのもの わかめスープ オレンジ	ぎゅうにゅう	えだまめじゃこ ごはん ぎゅうにゅう	ちりめん たまご ハム ぎゅうにゅう	こめ さとう ラーメン	えだまめ オレンジ あおなぎ わかめ にんじん いんげん トマト きゅうり もやし	437	19.0
栄養価平均			エネルギー		445kcal	たんぱく質		17.4g	

8/8(火) 8割つのぎょうじょく
 (なんはんのきょうじょく) たこライス・サーターアーンダギー (おきなわけん)

8/29(火) せかいのきょうじょく
 がぼおろし (たこ)

しゅんのしょくざい