

本格的に夏がやってきました。  
暑さから食事が減ったり食材が偏ってしまうと、  
夏バテ・熱中症になりやすくなります。

水分補給と栄養たっぷりのごはんをしっかり食べて、  
夏バテや暑さに負けず  
今年の夏を楽しんでいただければと思います♪



## <献立表>

	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5
朝食	<b>■(預かり保育)</b> <b>■ごはん</b> 米 <b>■大根とおあげのそぼろ煮</b> だいこん 合ひき肉 鶏ひき肉 あぶらあげ にんじん えだまめ キャノーラ油 だしパック しょうが 濃口しょうゆ さとう かたくり粉 <b>■きゅうりのちりめん和え</b> きゅうり コーン ちりめん さとう 濃口しょうゆ <b>■ぶどうゼリー</b> カブゼリーの素(ぶどう) <b>■とうろのみそ汁</b> とうろ しめじ みずな 混合削りぶし みそ	<b>■(預かり保育)</b> <b>■ごはん</b> 米 <b>■コーンフレークチキン</b> とりにく りょうり酒 濃口しょうゆ さとう コーンフレーク <b>■くまし豆腐</b> 木綿とうふ にんじん だいず華粒状 みつば だしパック さとう 濃口しょうゆ キャノーラ油 <b>■いんげんのツナ和え</b> きやいんげん 赤ハブリカ ツナ缶 さとう <b>■淡口しょうゆ</b> <b>■ちのちのみそ汁</b> ちのち ★さつまあげ まいだけ 青ねぎ 混合削りぶし みそ	<b>■(預かり保育)</b> <b>■米粉のハヤシライス</b> 米 きゅうにく ぶたにく たまねぎ にんじん だいず華粒状 ★中濃ソース ケチャップ さとう キャノーラ油 マーガリン ★米粉のハヤシルウ ★ブイヨン <b>■ほうれん草のごま和え</b> ほうれん草 にんじん 白ごま にごま油 さとう 濃口しょうゆ <b>■みかん寒天</b> みかん缶 かんてん さとう カブゼリーの素(れんげ)	<b>■(預かり保育)</b> <b>■ごはん</b> 米 <b>■白身魚のつけ焼き</b> ホキ りょうり酒 さとう 濃口しょうゆ ★和風だし顆粒 <b>■おくら和え物</b> おくら <b>■えのき</b> 舞ハブリカ さとう 濃口しょうゆ <b>■こんにゃくの炒め煮◆</b> つきこんにゃく ごぼう きゅうにく にんじん キャノーラ油 だしパック さとう 濃口しょうゆ <b>■さつまいちのみそ汁</b> さつまいち 混合削りぶし みそ	<b>■(預かり保育)</b> <b>■ごはん</b> 米 <b>■ぶた肉の中巻炒め</b> ぶたにく はくさい たまねぎ にんじん ピーマン しょうが キャノーラ油 ★とりがらスープ 濃口しょうゆ りょうり酒 こしょう かたくり粉 <b>■プロッコリーのサラダ</b> プロッコリー <b>★ポークウインナー</b> 舞ハブリカ さとう 濃口しょうゆ <b>■フライドポテト</b> ポテト しお パセリ缶 キャノーラ油 <b>■こまつなのみそ汁</b> こまつな 白ねぎ エリンギ 混合削りぶし みそ
アレルギー対応	肉類) 合ひき肉・鶏ひき肉は入れない きのこ) しめじは入れない	肉類) ホキに変更 きのこ) まいだけは入れない	肉類) 牛肉・豚肉は入れない	きのこ) えのきは入れない こんにゃく) こんにゃくは入れない 肉類) 牛肉は入れない	肉類) 豚肉は入れない 肉類) ウインナーは入れない きのこ) エリンギは入れない
3時	<b>■米粉のいちごケーキ</b> いちごジャム こめ粉 コーンスターチ とうにゅう 水 さとう しお キャノーラ油 ベーキングパウダー	<b>■だご焼き風ポテト</b> じゃがいも かたくり粉 キャノーラ油 ケチャップ ★中濃ソース さとう しお 青のり	<b>■シュガーポテト</b> さつまいも マーガリン さとう みりん風 しお	<b>■こんにゃくにぎり</b> 米 塩こんぶ	<b>■とうろなゲット</b> 鶏ひき肉 木綿とうふ たまねぎ 理研 鶏がらスープ粉末1kg かたくり粉 キャノーラ油 ケチャップ
アレルギー対応	いちご) いちごジャムは入れない	アレルギー対応はありません	アレルギー対応はありません	アレルギー対応はありません	肉類) 鶏肉は入れない
	1杯分 - 441kcal 蛋白質 15.8g 脂質 7.7g 加糖量 108mg 鉄 2.1mg 食塩 1.2g	1杯分 - 443kcal 蛋白質 19g 脂質 12.7g 加糖量 73mg 鉄 2mg 食塩 1.5g	1杯分 - 513kcal 蛋白質 13.4g 脂質 17g 加糖量 91mg 鉄 1.7mg 食塩 1.7g	1杯分 - 467kcal 蛋白質 18.7g 脂質 5.8g 加糖量 93mg 鉄 1.9mg 食塩 1.5g	1杯分 - 403kcal 蛋白質 19.2g 脂質 9.4g 加糖量 97mg 鉄 2.2mg 食塩 1.3g

### \*献立のマークについて\*

★: アレルギー対応用の加工食品です。たまご・乳・小麦を使用していません。  
※その他のアレルギーに関しては食品ごとに記載しております。

- ・アレルギーフリーカレールウ …… 28品目のアレルギーが使用されていません。
- ・米粉のハヤシルウ …… 28品目のアレルギーが使用されていません。
- ・とうろハンバーグ …… 原材料の一部に大豆・豚肉・鶏肉を含みます。
- ・ミートボール …… 原材料の一部に豚肉・鶏肉を含みます。
- ・ポークウインナー …… 原材料の一部に豚肉を含みます。
- ・フランクフルトソーセージ …… 原材料の一部に大豆・豚肉・鶏肉を含みます。
- ・豚ロースハム …… 原材料の一部に豚肉を含みます。
- ・ブイヨン …… 28品目のアレルギーが使用されていません。
- ・とりがらスープ …… 原材料の一部に鶏肉を含みます。
- ・卵不使用マヨネーズ …… 28品目のアレルギーが使用されていません。
- ・中濃ソース …… 28品目のアレルギーが使用されていません。
- ・さつまあげ、ちくわ …… たまご、乳、小麦不使用の練り物です。
- ・豆乳ホイップ …… 原材料の一部に大豆を含みます

★: たまご・乳を使用していません。  
・豚しゅうまい …… 原材料の一部に小麦・豚肉を含みます。

○: お便りでのアレルギー対応の管理上、表示されるマークです。

◆: 新メニュー

### アレルギー対応表示食品

たまご、乳、小麦、きのこ(全て)、こんにゃく  
生トマト、トマト缶、パナナ、いちご  
肉類(豚、牛、鶏、ウインナー、ハム)





	月 8	火 9	水 10	木 11	金 12
風食	<p>■(預かり保育)</p> <p>■ごはん</p> <p>米</p> <p>■とり肉のてりやき</p> <p>とり肉</p> <p>りょうり酒</p> <p>しょうが</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>みりん風</p> <p>■切干だいごんの煮物</p> <p>切干だいごん</p> <p>にんじん</p> <p>高野とうふ</p> <p>えだまめ</p> <p>だしパック</p> <p>さとう</p> <p>淡口しょうゆ</p> <p>■ピーマンと野菜の和え物</p> <p>ピーマン</p> <p>さやいんげん</p> <p>赤パプリカ</p> <p>さとう</p> <p>淡口しょうゆ</p> <p>穀物酢</p> <p>キャノーラ油</p> <p>■かぼちゃのみそ汁</p> <p>かぼちゃ</p> <p>たまねぎ</p> <p>えのき</p> <p>混合削りぶし</p> <p>みそ</p>	<p>■(預かり保育)</p> <p>■かやくごはん</p> <p>米</p> <p>■とりにく</p> <p>とりにく</p> <p>あぶらあげ</p> <p>にんじん</p> <p>青ねぎ</p> <p>さとう</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>しょうが</p> <p>ごま油</p> <p>白ごま</p> <p>★和風だし顆粒</p> <p>■カリフラワーのわかめ和え</p> <p>カリフラワー</p> <p>コーン</p> <p>カットわかめ</p> <p>さとう</p> <p>淡口しょうゆ</p> <p>■マスカットゼリー</p> <p>カブゼリーの素(マスカット)</p> <p>■焼きとうふのみそ汁</p> <p>焼とうふ</p> <p>■まいたけ</p> <p>みつば</p> <p>混合削りぶし</p> <p>みそ</p>	<p>■(預かり保育)</p> <p>■ごはん</p> <p>米</p> <p>■さばの煮つけ</p> <p>さば</p> <p>しお</p> <p>りょうり酒</p> <p>しょうが</p> <p>だしパック</p> <p>さとう</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>みりん風</p> <p>かたくり粉</p> <p>■冷しゃぶ◆</p> <p>ふたにく</p> <p>きゅうり</p> <p>さとう</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>ごまドレッシング</p> <p>■きゅうりとのんぼ和え</p> <p>きゅうり</p> <p>にんじん</p> <p>みずな</p> <p>さとう</p> <p>淡口しょうゆ</p> <p>塩こんぶ</p> <p>■おくらのみそ汁</p> <p>おくら</p> <p>あぶらあげ</p> <p>白ねぎ</p> <p>混合削りぶし</p> <p>みそ</p>	<p>■*山の日*</p>	<p>■(預かり保育)</p> <p>■ツナチャーハン</p> <p>米</p> <p>ミックスベジタブル</p> <p>ツナ缶</p> <p>だいず華粒状</p> <p>理研 鶏からスープ粉末1kg</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>キャノーラ油</p> <p>しお</p> <p>こしょう</p> <p>■ミートボール</p> <p>★ミートボール</p> <p>■てりやきソース</p> <p>さとう</p> <p>みりん風</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>かたくり粉</p> <p>■ミニゼリー</p> <p>ミニゼリー</p> <p>■和風カレーソース</p> <p>じゃがいも</p> <p>ほうれんそう</p> <p>★ポークウィンナー</p> <p>しめじ</p> <p>にんにく</p> <p>混合削りぶし</p> <p>しお</p> <p>淡口しょうゆ</p> <p>★ルルグ ソリアーカレールウ</p>
アレルギー対応	肉類) 鮭に変更 きのこ) えのきは入れない	肉類) 鶏肉は入れない きのこ) まいたけは入れない	肉類) 豚肉は入れない		肉類) ホテトに変更 肉類) ウィンナーは入れない きのこ) しめじは入れない
3時	<p>■ちりめんわかめおにぎり</p> <p>米</p> <p>ちりめん</p> <p>わかめご飯の素</p>	<p>■ちくわの磯辺あげ</p> <p>★ちくわ</p> <p>かたくり粉</p> <p>あおさ</p> <p>★和風だし顆粒</p> <p>キャノーラ油</p>	<p>■米粉のパナケーキ</p> <p>バナナ</p> <p>こめ粉</p> <p>コーンスターチ</p> <p>とうにゅう</p> <p>水</p> <p>さとう</p> <p>しお</p> <p>キャノーラ油</p> <p>ベーキングパウダー</p> <p>バナナ) バナナは入れない</p>		<p>■ふかし芋</p> <p>さつまいも</p>
アレルギー	アレルギー対応はありません	アレルギー対応はありません	バナナ) バナナは入れない		アレルギー対応はありません
	I1杯 - 523kcal 蛋白質 19.4g 脂質 9.8g 加糖量 104mg 鉄 2.2mg 食塩 1.3g	I1杯 - 381kcal 蛋白質 15g 脂質 10.1g 加糖量 95mg 鉄 1.9mg 食塩 1.6g	I1杯 - 541kcal 蛋白質 19.8g 脂質 19.4g 加糖量 95mg 鉄 1.9mg 食塩 1.7g		I1杯 - 389kcal 蛋白質 14.6g 脂質 10.7g 加糖量 91mg 鉄 6mg 食塩 1.6g



	15	16	17	18	19
風食	<p>■(預かり保育)</p> <p>■ごはん</p> <p>米</p> <p>■とうふハンバーグ</p> <p>★とうふハンバーグ</p> <p>■ソース)</p> <p>ケチャップ</p> <p>★中濃ソース</p> <p>さとう</p> <p>かたくり粉</p> <p>■ブロッコリーの磯和え</p> <p>ブロッコリー</p> <p>赤パプリカ</p> <p>のり</p> <p>さとう</p> <p>淡口しょうゆ</p> <p>■がんもの煮物</p> <p>がんもどき</p> <p>にんじん</p> <p>こまつな</p> <p>だしパック</p> <p>さとう</p> <p>みりん風</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>■はくさいのみそ汁</p> <p>はくさい</p> <p>★さつまあげ</p> <p>しめじ</p> <p>青ねぎ</p> <p>混合削りぶし</p> <p>みそ</p>	<p>■(預かり保育)</p> <p>■ごはん</p> <p>米</p> <p>■豆腐チャンプルー</p> <p>木綿とうふ</p> <p>ふたにく</p> <p>たまねぎ</p> <p>にんじん</p> <p>ピーマン</p> <p>キャノーラ油</p> <p>しお</p> <p>こしょう</p> <p>さとう</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>みりん風</p> <p>ごま油</p> <p>■ほうれん草のおかか和え</p> <p>ほうれんそう</p> <p>■まいたけ</p> <p>コーン</p> <p>かつおぶし</p> <p>さとう</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>■ピーゼリー</p> <p>カブゼリーの素(ピー)</p> <p>■だいごんのみそ汁</p> <p>だいごん</p> <p>あぶらあげ</p> <p>みつば</p> <p>混合削りぶし</p> <p>みそ</p>	<p>■(預かり保育)</p> <p>■ごはん</p> <p>米</p> <p>■とり肉のマーメレード焼き</p> <p>とりにく</p> <p>しお</p> <p>マーメレード</p> <p>さとう</p> <p>りょうり酒</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>■あつあげの煮物</p> <p>あつあげ</p> <p>にんじん</p> <p>えだまめ</p> <p>だしパック</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>■いんげんのおえ物</p> <p>さやいんげん</p> <p>■えのき</p> <p>赤パプリカ</p> <p>さとう</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>■たまねぎのみそ汁</p> <p>たまねぎ</p> <p>ごぼう</p> <p>みずな</p> <p>混合削りぶし</p> <p>みそ</p>	<p>■(預かり保育)</p> <p>■米粉のカレーライス</p> <p>米</p> <p>ふたにく</p> <p>じゃがいも</p> <p>たまねぎ</p> <p>にんじん</p> <p>だいず華粒状</p> <p>キャノーラ油</p> <p>★ブイヨン</p> <p>さとう</p> <p>★ルルグ ソリアーカレールウ</p> <p>■きゅうりとトマトのツナ和え</p> <p>きゅうり</p> <p>トマト</p> <p>ツナ缶</p> <p>さとう</p> <p>淡口しょうゆ</p> <p>■パパロア(いちご)</p> <p>フルーチェ(いちご)</p> <p>とうにゅう</p> <p>ゼラチン</p> <p>ストロベリー</p>	<p>■(預かり保育)</p> <p>■ごはん</p> <p>米</p> <p>■白身魚のからあげ</p> <p>ホキ</p> <p>しお</p> <p>こしょう</p> <p>さとう</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>しょうが</p> <p>にんにく</p> <p>かたくり粉</p> <p>キャノーラ油</p> <p>■おくらのごま和え</p> <p>おくら</p> <p>にんじん</p> <p>白ごま</p> <p>ごま油</p> <p>さとう</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>■粉ひきいちご◆</p> <p>じゃがいも</p> <p>しお</p> <p>青のり</p> <p>■カリフラワーのみそ汁</p> <p>カリフラワー</p> <p>カットわかめ</p> <p>混合削りぶし</p> <p>みそ</p>
アレルギー対応	肉類) じゃがいものおやきに変更 きのこ) しめじは入れない	肉類) 豚肉は入れない きのこ) まいたけは入れない	肉類) 鮭に変更 きのこ) えのきは入れない	肉類) 豚肉は入れない トマト) トマトは入れない いちご) ミニゼリーに変更	きのこ) エリンギは入れない
3時	<p>■焼きポテト</p> <p>ポテト</p> <p>しお</p> <p>パセリ缶</p>	<p>■菜飯おにぎり</p> <p>米</p> <p>菜めし</p>	<p>■かぼちゃのおやき</p> <p>かぼちゃ</p> <p>さとう</p> <p>かたくり粉</p>	<p>■ごんぶおにぎり</p> <p>米</p> <p>塩こんぶ</p>	<p>■米粉のにんじんケーキ</p> <p>にんじん</p> <p>こめ粉</p> <p>コーンスターチ</p> <p>とうにゅう</p> <p>水</p> <p>さとう</p> <p>しお</p> <p>キャノーラ油</p> <p>ベーキングパウダー</p>
アレルギー	アレルギー対応はありません	アレルギー対応はありません	アレルギー対応はありません	アレルギー対応はありません	アレルギー対応はありません
	I1杯 - 363kcal 蛋白質 14g 脂質 8.5g 加糖量 87mg 鉄 2.3mg 食塩 1.7g	I1杯 - 501kcal 蛋白質 16.6g 脂質 10.7g 加糖量 90mg 鉄 2mg 食塩 1.2g	I1杯 - 427kcal 蛋白質 17.3g 脂質 11g 加糖量 104mg 鉄 2.2mg 食塩 1g	I1杯 - 547kcal 蛋白質 16g 脂質 11.6g 加糖量 71mg 鉄 2mg 食塩 1.8g	I1杯 - 419kcal 蛋白質 16.2g 脂質 6.2g 加糖量 79mg 鉄 1.5mg 食塩 1.3g





	月 22	火 23	水 24	木 25	金 26
	<p>■(預かり保育) ■ごはん 米 ■肉じゃが ふたにく じゃがいも たまねぎ にんじん グリーンピース キャノーラ油 りょうり酒 さとう 濃口しょうゆ ■きゃべつサラダ きゃべつ 赤ハブrika みずな 野菜ドレッシング さとう 濃口しょうゆ ■オレシと野菜のゼリー カガゼリーの素(カガ) 野菜果実ミックジュース ■ほうれん草のみそ汁 ほうれん草 あぶらあげ まいだけ 混合削りぶし みそ</p> 	<p>■(預かり保育) ■ごはん 米 ■塩ダレチキン◆ とりにく りょうり酒 レモン果汁 理研 鶏がらスープ粉末1kg にんにく しょうが こしょう しお キャノーラ油 ■きんぴらごぼう ごぼう にんじん ★ちくわ キャノーラ油 だしパック さとう 濃口しょうゆ 白ごま ごま油 ■カリフラワーのサラダ カリフラワー コーン アスパラガス さとう 濃口しょうゆ ■あつあげのみそ汁 あつあげ たまねぎ ミツ葉 混合削りぶし みそ</p>	<p>■(預かり保育) ■米粉のハヤシライス 米 ぎゅうにく ふたにく たまねぎ にんじん だいず華粒状 ★中濃ソース ケチャップ さとう キャノーラ油 マーガリン ★米粉のハヤシルウ ★フイヨン ■こまつなのおさけ和え こまつな 黄ハブrika サケフレック さとう 濃口しょうゆ ■フルーツゼリー ミックスフルーツ缶 かんてん さとう カガゼリーの素(青りんご)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>*ミックスフルーツ缶*</p> <p>桃・梨・パイナップル ぶどう・さくらんぼ</p> </div>	<p>■(預かり保育) ■ごはん 米 ■さわらの西京焼き さわら りょうり酒 しょうが さとう 濃口しょうゆ 甘みそ ■ひしきの煮物 ひしき 高野とうふ にんじん えだまめ だしパック さとう 濃口しょうゆ ■いんげんのおえ物 さやいんげん えのき さとう 濃口しょうゆ ■おくらのみそ汁 おくら ■エリンギ 白ねぎ 混合削りぶし みそ</p>	<p>■(預かり保育) ■*夏野菜メニュー ■ごはん 米 ■マーボナス豆腐 木綿とうふ なす ■豚ひき肉 たまねぎ にんじん だいず華粒状 しょうが にんにく キャノーラ油 しお こしょう 赤だしみそ みそ ★とりがらスープ さとう 濃口しょうゆ かたくり粉 青ねぎ ■きゅうりの昆布和え きゅうり 赤ハブrika ★ちくわ さとう 濃口しょうゆ 塩こんぶ ■ぶどうゼリー カガゼリーの素(ぶどう) ■中華スープ もやし ★さつまあげ にら ★とりがらスープ 濃口しょうゆ ごま油</p> 
アレルギー対応	肉類) 豚肉は入れない きのこ) 野菜ドレッシングは入れない きのこ) まいだけは入れない	肉類) 赤牛に変更	肉類) 牛肉・豚肉は入れない	きのこ) えのきは入れない きのこ) エリンギは入れない	肉類) 豚肉は入れない
3時	■とうふ入り抹茶の米粉ケーキ 木綿とうふ こめ粉 かたくり粉 ベーキングパウダー 抹茶缶 キャノーラ油 さとう	■スイートポテト さつまいも さとう とうりゅう マーガリン マーマレード	■米粉のブルーベリーケーキ ブルーベリージャム こめ粉 コーンスターチ とうりゅう 水 さとう しお キャノーラ油 ベーキングパウダー	■ちくわの磯辺あげ ★ちくわ かたくり粉 あおさ ★和風だし顆粒 キャノーラ油	■おかかおにぎり 米 かつおぶし 濃口しょうゆ みりん風
アレルギー対応	アレルギー対応はありません	アレルギー対応はありません	アレルギー対応はありません	アレルギー対応はありません	アレルギー対応はありません
	I1料 - 452kcal 蛋白質 15.2g 脂質 9.6g 加糖量 101mg 鉄 1.7mg 食塩 1.3g	I1料 - 438kcal 蛋白質 17.5g 脂質 13g 加糖量 104mg 鉄 2.2mg 食塩 1.1g	I1料 - 541kcal 蛋白質 14.4g 脂質 15.6g 加糖量 115mg 鉄 2mg 食塩 1.9g	I1料 - 382kcal 蛋白質 18.6g 脂質 8.4g 加糖量 98mg 鉄 2.1mg 食塩 1.6g	I1料 - 501kcal 蛋白質 17.5g 脂質 9g 加糖量 82mg 鉄 2.1mg 食塩 1.8g

	29	30	31
	<p>■(預かり保育) ■ごはん 米 ■とり肉の焼きタツタ とりにく りょうり酒 しお こしょう さとう 濃口しょうゆ しょうが にんにく かたくり粉 キャノーラ油 ■ほうれん草のちりめん和え ほうれん草 にんじん ちりめん 濃口しょうゆ さとう ■ウインナーのソー ★ホークウインナー しお こしょう キャノーラ油 ■きゃべつのみそ汁 きゃべつ しめじ みずな 混合削りぶし みそ</p>	<p>■(預かり保育) ■ごはん 米 ■ふた肉とごう豆腐の煮物 ふたにく 高野とうふ たまねぎ にんじん えだまめ しょうが キャノーラ油 ★とりがらスープ 濃口しょうゆ さとう かたくり粉 ■はくさいの和えもの はくさい みずな 赤ハブrika さとう 濃口しょうゆ ■いちごゼリー カガゼリーの素(いちご) ■こまつなのみそ汁 こまつな あぶらあげ ■エリンギ 混合削りぶし みそ</p>	<p>■(預かり保育) ■ごはん 米 ■さばの塩焼き さば りょうり酒 しお ■ポテトサラダ じゃがいも きゅうり ★豚ロースハム マーガリン ★卵不使用マヨネーズ 穀物酢 さとう ★フイヨン ■ブロッコリーのおかか和え ブロッコリー にんじん えのき かつおぶし さとう 濃口しょうゆ ■とうふのみそ汁 木綿とうふ ごぼう みつば 混合削りぶし みそ</p>
アレルギー対応	肉類) 赤牛に変更 肉類) ウインナーは入れない きのこ) しめじは入れない	肉類) 豚肉は入れない きのこ) エリンギは入れない	肉類) ハムは入れない きのこ) えのきは入れない
3時	■きなこ揚げパン 木綿とうふ かたくり粉 しらたま粉 さとう キャノーラ油 きな粉	■きなこおにぎり 米 ごぼう にんじん きぬさや さとう 濃口しょうゆ ★和風だし顆粒	■米粉のパナナケーキ バナナ こめ粉 コーンスターチ とうりゅう 水 さとう しお キャノーラ油 ベーキングパウダー バナナ) バナナは入れない
アレルギー対応	アレルギー対応はありません	アレルギー対応はありません	アレルギー対応はありません
	I1料 - 521kcal 蛋白質 20.1g 脂質 17.9g 加糖量 102mg 鉄 2.5mg 食塩 1.6g	I1料 - 499kcal 蛋白質 18.2g 脂質 10.9g 加糖量 124mg 鉄 2.7mg 食塩 1.7g	I1料 - 534kcal 蛋白質 18.3g 脂質 18.5g 加糖量 70mg 鉄 1.8mg 食塩 1.4g

