



えすでいーじーす SDGsってなあに？



SDGsとは・・・

誰一人取り残すことなく、みんなが安心して地球で暮らし続けていけるように世界中のみんなで行き届く目標です♪

「**持続可能な開発目標**」とも呼ばれています。

2030年までに17の目標を達成し、より良い地球を子どもたちの未来へ繋いでいきましょう！



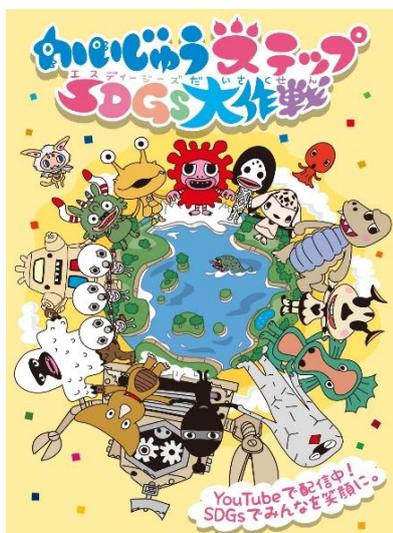
17の目標



1 貧困をなくそう	2 飢餓をゼロに	3 すべての人に健康と福祉を	4 質の高い教育をみんなに	5 ジェンダー平等を実現しよう	6 安全な水とトイレを世界中に
7 エネルギーをみんなにそしてクリーンに	8 働きがいも経済成長も	9 産業と技術革新の基盤をつくろう	10 人や国の不平等をなくそう	11 住み続けられるまちづくりを	12 つくる責任つかう責任
13 気候変動に具体的な対策を	14 海の豊かさを守ろう	15 陸の豊かさを守ろう	16 平和と公正をすべての人に	17 パートナースHIPで目標を達成しよう	



☆わかりやすいSDGsの説明動画のご紹介☆



©TPC ©KSW

「かいじゅうステップSDGs大作戦」

ウルトラマンシリーズに出てくる怪獣たちが「こどもかいじゅう」になって、S:せかいじゅうの D:だれだって G:げんきにしちゃう s:さくせんとして、出会いや体験を通してそれぞれのはじめの一步を踏み出すお話です。

SDGsはどのようなものなのか楽しいアニメーションでわかりやすく紹介された作品なので、ぜひお子様とご覧ください！



出典:ウルトラマン公式 ULTRAMAN OFFICIAL by TSUBURAYA PROD.
<https://sdgs-kaijustep.com/>



これから1年間、SDGsに関わる色々な情報配信や取り組みを実施していきます！

uniserv

キッズスマイル
株式会社 魚国総本社

無断転載・コピーを禁止します。

2023年4月ランチメニュー～初期～

なないろ保育園

日	曜日	献立名	使っている主な材料			
			赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	その他
5	水	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮 春キャベツのやわらか煮	たら	ほうれん草 春キャベツ	米	出汁 出汁 出汁
6	木	煮込みうどん 豆腐のやわらか煮 人参のやわらか煮 じゃが芋のやわらか煮	豆腐	人参	やわらかうどん じゃがいも	出汁 出汁 出汁
7	金	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 カリフラワーのやわらか煮 人参のやわらか煮	かれい	カリフラワー 人参	米	出汁 出汁 出汁
10	月	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮 玉葱のやわらか煮	豆腐	ほうれん草 たまねぎ	米	出汁 出汁 出汁
11	火	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 人参のやわらか煮 じゃが芋のやわらか煮	かれい	人参	米 じゃがいも	出汁 出汁 出汁
12	水	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 人参のやわらか煮 新玉葱のやわらか煮	ホキ	人参 たまねぎ	米	出汁 出汁 出汁
13	木	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 小松菜のやわらか煮 キャベツのやわらか煮	豆腐	小松菜 キャベツ	米	出汁 出汁 出汁
14	金	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 玉葱のやわらか煮 人参のやわらか煮	豆腐	たまねぎ 人参	米	出汁 出汁 出汁
17	月	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 小松菜のやわらか煮 人参のやわらか煮	たら	小松菜 人参	米	出汁 出汁 出汁
18	火	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 玉葱のやわらか煮 キャベツのやわらか煮	豆腐	たまねぎ キャベツ	米	出汁 出汁 出汁
19	水	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 じゃが芋のやわらか煮 春キャベツのやわらか煮	豆腐	春キャベツ	米 じゃがいも	出汁 出汁 出汁
20	木	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮 大根のやわらか煮	たら	ほうれん草 大根	米	出汁 出汁 出汁
21	金	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 玉葱のやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮	豆腐	たまねぎ ブロッコリー	米	出汁 出汁 出汁
24	月	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 人参のやわらか煮 小松菜のやわらか煮	ホキ	人参 小松菜	米	出汁 出汁 出汁
25	火	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 南瓜のやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮	豆腐	南瓜 ほうれん草	米	出汁 出汁 出汁
26	水	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 小松菜のやわらか煮 玉葱のやわらか煮	豆腐	小松菜 たまねぎ	米	出汁 出汁 出汁
27	木	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 じゃが芋のやわらか煮 人参のやわらか煮	かれい	人参	米 じゃがいも	出汁 出汁 出汁
28	金	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 大根のやわらか煮 白菜のやわらか煮	豆腐	大根 はくさい	米	出汁 出汁 出汁

*まはからだ多つくる食品・緑はからだの糖子多ととのえる食品・黄はからだ多動かすエネルギーのちになる食品です。

2023年4月ランチメニュー～中期～

なないろ保育園

日	曜日	献立名		使っている主な材料				3時おやつ 材料
		昼食	3時のおやつ	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	その他	
5	水	七分粥 白身魚のやわらか煮 春キャベツのやわらか煮 スープ	豆乳寒天	たら	ほうれん草 春キャベツ、人参 人参	米	出汁 出汁 出汁	豆乳、粉寒天
6	木	煮込みうどん じゃが芋のやわらか煮 スープ	人参粥	豆腐	たまねぎ、人参、キャベツ たまねぎ	やわらかうどん じゃがいも	出汁 出汁 出汁	米、人参
7	金	七分粥 白身魚のやわらか煮 カリフラワーのやわらか煮 スープ	南瓜茶巾	かれい	いんげん カリフラワー、人参 小松菜、人参	米	出汁 出汁 出汁	南瓜
10	月	七分粥 高野豆腐煮 ほうれん草のやわらか煮 スープ	豆乳きな粉餅	高野豆腐	人参 ほうれん草 たまねぎ	米	出汁 出汁 出汁	豆乳、片栗粉、きな粉
11	火	七分粥 白身魚のやわらか煮 ひじきのやわらか煮 スープ	人参粥	かれい ひじき	たまねぎ グリーンアスパラ、コーン 人参	米 じゃがいも	出汁 出汁 出汁	米、人参
12	水	七分粥 白身魚のやわらか煮 胡瓜のやわらか煮 スープ	にゅうめん	ホキ	ブロッコリー きゅうり、人参 たまねぎ	米	出汁 出汁 出汁	そうめん、キャベツ、出汁
13	木	七分粥 豆腐のやわらか煮 小松菜のやわらか煮 スープ	南瓜茶巾	豆腐	たまねぎ、人参 小松菜、人参 キャベツ	米	出汁 出汁 出汁	南瓜
14	金	七分粥 豆腐のやわらか煮 切干大根のやわらか煮 スープ	ブロッコリー粥	豆腐	たまねぎ、人参 切干大根、きゅうり、人参 たまねぎ	米	出汁 出汁 出汁	米、ブロッコリー
17	月	七分粥 白身魚のやわらか煮 大豆のやわらか煮 スープ	きな粉マカロニ	たら 大豆	小松菜 人参	米	出汁 出汁 出汁	マカロニ、きな粉
18	火	七分粥 豆腐のやわらか煮 いんげんのやわらか煮 スープ	じゃが芋茶巾	豆腐	たまねぎ、人参 いんげん、人参 キャベツ	米	出汁 出汁 出汁	じゃがいも
19	水	七分粥 豆腐のやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮 甘夏	アンパンマンせんべい	豆腐	春キャベツ、人参 ブロッコリー、グリーンアスパラ、コーン 甘夏	米 じゃがいも	出汁 出汁	アンパンマン、ビーゼンべい
20	木	七分粥 白身魚のやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮 スープ	麩のあべかわ	たら	人参、コーン ほうれん草、はくさい 大根	米	出汁 出汁 出汁	麩、水、きな粉
21	金	七分粥 豆腐のやわらか煮 ブロッコリー煮 スープ	コーン粥	豆腐	人参 ブロッコリー、人参 ほうれん草	米 じゃがいも	出汁 出汁 出汁	米、コーン
24	月	七分粥 高野豆腐のやわらか煮 切干大根のやわらか煮 スープ	さつま芋茶巾	高野豆腐	人参 切干大根、人参、いんげん	米	出汁 出汁 出汁	さつま芋
25	火	七分粥 豆腐のやわらか煮 キャベツのやわらか煮 スープ	バナナ	豆腐	南瓜 キャベツ、きゅうり、人参 人参、ほうれん草	米	出汁 出汁 出汁	バナナ
26	水	七分粥 豆腐のやわらか煮 小松菜のやわらか煮 スープ	パン粥	豆腐	たまねぎ、人参 小松菜、人参 たまねぎ	米	出汁 出汁 出汁	食パン、水
27	木	七分粥 白身魚のやわらか煮 胡瓜のやわらか煮 スープ	南瓜茶巾	かれい	人参 きゅうり たまねぎ	米 じゃがいも	出汁 出汁 出汁	南瓜
28	金	七分粥 豆腐のやわらか煮 白菜のやわらか煮 スープ	豆乳寒天	豆腐	大根、人参、いんげん はくさい、ほうれん草 南瓜、たまねぎ	米	出汁 出汁 出汁	豆乳、粉寒天

★赤はからだ多つくる食品・緑はからだの温まりを助ける食品・黄はからだを動かすエネルギーの元になる食品です。

2023年4月ランチメニュー～後期～

なないろ保育園

日	曜日	献立名		使っている主な材料				3時おやつ材料
		昼食	3時のおやつ	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	その他	
5	水	全粥 白身魚の煮付け 春キャベツの彩り煮 ずまし汁	豆乳寒天	たら	ほうれん草 春キャベツ、パプリカ、人参、しいたけ 人参	米	出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ	豆乳、粉末寒天、きび砂糖
6	木	煮込みうどん じゃが芋煮 味噌汁	人参粥	豚肉 豆腐、わかめ、味噌	たまねぎ、人参、キャベツ	やわらかうどん じゃがいも	うすくちしょうゆ、出汁 出汁、うすくちしょうゆ 出汁	米、人参
7	金	全粥 そぼろ煮 カリフラワー煮 スープ	南瓜茶巾	鶏肉	いんげん カリフラワー、人参 小松菜、人参	米	出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ	南瓜
10	月	全粥 高野豆腐煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁	豆乳きな粉餅	高野豆腐 味噌	人参 ほうれん草 たまねぎ、しめじ	米	出汁、うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ、出汁 出汁	豆乳、片栗粉、きび砂糖、きな粉、きび砂糖
11	火	全粥 豚肉と野菜煮 ひじき煮 味噌汁	人参粥	豚肉 ひじき 味噌	たまねぎ グリーンアスパラ、コーン 人参	米 じゃがいも	出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ 出汁	米、人参
12	水	全粥 白身魚の煮付け 胡瓜煮 ずまし汁	にゅうめん	ホキ	ブロッコリー きゅうり、人参 たまねぎ	米	出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ	そうめん、キャベツ、うすくちしょうゆ、出汁
13	木	全粥 豚肉煮 小松菜煮 味噌汁	南瓜茶巾	豚肉 味噌	たまねぎ、人参 小松菜、人参 キャベツ	米	うすくちしょうゆ、出汁 うすくちしょうゆ、出汁 出汁	南瓜
14	金	全粥 豚肉煮 切干大根煮 スープ	ブロッコリー粥	豚肉	たまねぎ、人参 切干大根、きゅうり、人参 コーン	米	うすくちしょうゆ、出汁 出汁、うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ、出汁	米、ブロッコリー
17	月	全粥 白身魚の味噌煮 ひじきと大豆煮 ずまし汁	きな粉マカロニ	たら、味噌 ひじき、大豆 わかめ	小松菜 人参	米	出汁 出汁、うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ、出汁	マカロニ、きな粉、きび砂糖
18	火	全粥 豚肉煮 いんげんのおかか煮 味噌汁	じゃが芋茶巾	豚肉 糸かつお 厚あげ、味噌	たまねぎ、人参 いんげん、人参 キャベツ	米	出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ 出汁	じゃがいも
19	水	全粥 鶏肉と野菜煮 ブロッコリー煮 甘夏	アンパンマンせんべい	鶏肉	春キャベツ、人参 ブロッコリー、グリーンアスパラ、コーン 甘夏	米 じゃがいも	うすくちしょうゆ、出汁 出汁、うすくちしょうゆ	アンパンマン、ビーせんべい
20	木	全粥 白身魚の煮付け ほうれん草の煮浸し 味噌汁	麩のあべかわ	たら	人参、コーン ほうれん草、はくさい 大根、しめじ	米	出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ 出汁	麩、水、きな粉、きび砂糖
21	金	全粥 豚肉煮 ブロッコリー煮 スープ	コーン粥	豚肉	人参 ブロッコリー、人参 ほうれん草	米 じゃがいも	出汁、うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ、出汁 出汁、うすくちしょうゆ	米、コーン
24	月	全粥 高野豆腐煮 切干大根煮 味噌汁	さつま芋茶巾	高野豆腐 味噌	人参 切干大根、人参、いんげん	米	出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ 出汁	さつま芋
25	火	全粥 鶏肉煮 キャベツ煮 スープ	バナナ	鶏肉	南瓜 キャベツ、きゅうり、人参 人参、ほうれん草	米	うすくちしょうゆ、出汁 出汁、うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ、出汁	バナナ
26	水	全粥 豆腐のそぼろあんかけ 小松菜の煮浸し スープ	食パン	豆腐、豚ミンチ、赤みそ わかめ	たまねぎ、人参 小松菜、人参 たまねぎ	米 片栗粉	出汁 出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ	食パン
27	木	全粥 鶏肉とじゃが芋煮 胡瓜煮 スープ	南瓜茶巾	鶏肉	人参 きゅうり、コーン たまねぎ	米 じゃがいも	出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ、出汁	南瓜
28	金	全粥 豚肉煮 白菜の煮浸し 味噌汁	豆乳寒天	豚肉 味噌	大根、人参、いんげん はくさい、ほうれん草 南瓜、たまねぎ	米	出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ 出汁	豆乳、粉末寒天、きび砂糖

★赤はからだをつくる食品・緑はからだの調子をととのえる食品・黄はからだを動かすエネルギーのもとになる食品です。

2023年4月ランチメニュー(前半)～完了期～

なないろ保育園

日	曜日	献立名			栄養価 エネルギー 510kcal 蛋白質 17.3g	使っている主な材料				10時おやつ材料
		昼食	10時のおやつ	3時のおやつ		赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	その他	3時おやつ材料
5	水	人参ごはん 白身魚のコーンマヨ焼き 春キャベツの彩り和え すまし汁	牛乳	レーズンケーキ 牛乳		昆布 たら	人参 コーン,パセリ,ほうれん草 春キャベツ,パブリカ,人参,しいたけ みつ葉	米,白ごま マヨドレ きび砂糖 麩	塩,うすくちしょうゆ 塩 うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ 出汁,うすくちしょうゆ,塩	牛乳 小麦粉,きび砂糖,ベーキングパウダー キャノーラ油,豆乳,レーズン 牛乳
6	木	焼きそば 青のりポテト 味噌汁	牛乳	ひじきおにぎり お茶		豚肉,糸かつお,青のり粉 青のり粉 豆腐,わかめ,味噌	たまねぎ,ピーマン,人参,キャベツ,もやし 小松菜,人参	中華そば,キャノーラ油 じゃがいも,キャノーラ油 マヨドレ	とんかつソース 塩 出汁	牛乳 米,ひじき,人参,こいくちしょうゆ,酒 本みりん お茶
7	金	三色そばろ井 花野菜サラダ 味噌汁	牛乳	クラッカーサンド 牛乳		卵,鶏肉 味噌	いんげん ブロッコリー,カリフラワー,人参	米,きび砂糖,きび砂糖,キャノーラ油 きび砂糖 マヨドレ	塩 うすくちしょうゆ,酒 うすくちしょうゆ 塩 出汁	牛乳 クラッカー,いちごジャム 牛乳
10	月	軟飯 鶏肉の照り焼き 高野豆腐煮 味噌汁	牛乳	豆乳きな粉餅 牛乳		鶏肉 高野豆腐 味噌	ほうれん草 人参,グリーンピース たまねぎ,しめじ,青ねぎ	米 きび砂糖,キャノーラ油 きび砂糖	こいくちしょうゆ,本みりん 塩 出汁,塩,うすくちしょうゆ 出汁	牛乳 豆乳,片栗粉,きび砂糖,きな粉 きび砂糖 牛乳
11	火	ハヤシライス ひじきサラダ 黄桃缶	牛乳	ココアヨーグルト ソフトおせんべい お茶		豚肉 ひじき	人参,たまねぎ,パセリ グリーンアスパラ,パブリカ,コーン 黄桃缶	米,アマランサス,じゃがいも,キャノーラ油 マヨドレ,白ごま,きび砂糖	ケチャップ,ハヤシの王子様,水 うすくちしょうゆ,米酢	牛乳 ヨーグルト 鉄分入りソフトおせんべい お茶
12	水	豆ごはん 白身魚の南部焼き 胡瓜とさきみのごま酢和え すまし汁	牛乳	お好み焼き お茶		ホキ ささみ わかめ	えんどう豆 ブロッコリー きゅうり,人参 たまねぎ	米 白ごま,黒ごま 白ごま,きび砂糖	塩 こいくちしょうゆ,本みりん うすくちしょうゆ 米酢,うすくちしょうゆ 出汁,塩,うすくちしょうゆ	牛乳 豚ミンチ,ちくわ,キャベツ,青ねぎ 小麦粉,出汁,キャノーラ油,とんかつソース マヨドレ,青のり粉,糸かつお お茶
13	木	軟飯 豚肉の炒め物 小松菜の磯和え 味噌汁	牛乳	ココアクッキー 牛乳		豚肉 刻みのり うすあげ,味噌	たまねぎ,キャベツ,人参,ピーマン 小松菜,人参 えのき,青ねぎ	米 きび砂糖,キャノーラ油 きび砂糖	こいくちしょうゆ,酒 うすくちしょうゆ 出汁	牛乳 小麦粉,きび砂糖,キャノーラ油,バター ココア 牛乳
14	金	ベーコンとほうれん草のスパゲティ 切干大根サラダ スープ	牛乳	しょうゆだれの五平もち お茶		カットベーコン	たまねぎ,人参,しめじ,ほうれん草 切干大根,きゅうり,人参 レタス,コーン	スパゲティ,キャノーラ油,バター キャノーラ油,きび砂糖	ブイヨン,こいくちしょうゆ,塩 米酢,うすくちしょうゆ ブイヨン,うすくちしょうゆ,塩,水	牛乳 米,こいくちしょうゆ,きび砂糖,片栗粉 水 お茶
17	月	軟飯 白身魚の西京焼き ひじきと大豆煮 すまし汁	牛乳	きな粉マカロニ 牛乳		たら,味噌 ひじき,大豆 わかめ	小松菜 人参,グリーンピース	米 きび砂糖 キャノーラ油,きび砂糖 麩	本みりん,酒 うすくちしょうゆ 出汁,こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ,塩,出汁	牛乳 マカロニ,きな粉,きび砂糖,塩 牛乳

2023年4月ランチメニュー(後半)～完了期～

なないろ保育園

日	曜日	献立名			栄養価	使っている主な材料				10時おやつ材料
		昼食	10時のおやつ	3時のおやつ		赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	その他	3時おやつ材料
18	火	麦ごはん	牛乳	じゃがいもバター	エネルギー 414kcal	豚肉	ごぼう,たまねぎ,人参,青ねぎ	米,押麦 キャノーラ油,きび砂糖	出汁,こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ,本みりん,酒	牛乳
		豚肉のしぐれ煮		牛乳	蛋白質 18.4g					糸かつお 厚あげ,味噌
19	水	軟飯	牛乳	りんごゼリー	エネルギー 482kcal	鶏肉	春キャベツ,たまねぎ,人参,パセリ ブロッコリー,グリーンアスパラ,コーン 甘夏	米 じゃがいも,キャノーラ油,シチューの王子様 キャノーラ油,きび砂糖	水 米酢,塩	牛乳
		春キャベツのクリームシチュー グリーンサラダ 甘夏		ソフトおせんべい 牛乳	蛋白質 13.2g					
20	木	軟飯	牛乳	麩のラスク	エネルギー 425kcal	たら,青のり粉	人参,コーン ほうれん草,はくさい 大根,しめじ,青ねぎ	米 小麦粉,キャノーラ油,キャノーラ油	塩,水,塩 出汁,うすくちしょうゆ,本みりん 出汁	牛乳
		白身魚の磯辺揚げ ほうれん草のお浸し 味噌汁		牛乳	蛋白質 16.9g					味噌
21	金	軟飯	牛乳	ゆかりおにぎり	エネルギー 473kcal	豚肉	たまねぎ,人参,グリーンピース ブロッコリー,人参 ほうれん草	米 じゃがいも,キャノーラ油,きび砂糖 白すりごま,きび砂糖	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ,本みりん,酒,出汁 うすくちしょうゆ 出汁	牛乳
		肉じゃが ブロッコリーのごま和え 味噌汁		チーズ お茶	蛋白質 18.3g					豆腐,味噌
24	月	軟飯	牛乳	ふかし芋	エネルギー 451kcal	サバ うすあげ	小松菜 切干大根,人参,いんげん えのき,青ねぎ	米 キャノーラ油,きび砂糖 麩	塩,うすくちしょうゆ 出汁,こいくちしょうゆ 出汁	牛乳
		さばの塩焼き 切干大根煮 味噌汁		牛乳	蛋白質 17.8g					味噌
25	火	☆お誕生日会☆	牛乳	バナナケーキ	エネルギー 612kcal	鶏肉	南瓜 キャベツ,きゅうり,人参,コーン 人参,ほうれん草	米 片栗粉,キャノーラ油 マヨドレ まけんゼリー	鉄入りふりかけ鮭 酒,こいくちしょうゆ,塩 塩 塩 ブイヨン,うすくちしょうゆ,塩,水	牛乳
		ふりかけごはん 鶏肉の唐揚げ コールスローサラダ プチゼリー スープ		牛乳	蛋白質 18.5g					
26	水	軟飯	牛乳	新ごぼうマヨトースト	エネルギー 483kcal	豆腐,豚ミンチ,赤みそ わかめ	たまねぎ,人参,青ねぎ 小松菜,もやし えのき	米 キャノーラ油,きび砂糖,片栗粉,ごま油 ごま油,きび砂糖 白ごま	鶏ガラスープ,水,こいくちしょうゆ 酒,水 こいくちしょうゆ ブイヨン,うすくちしょうゆ,塩,水	牛乳
		麻婆豆腐 小松菜の中華和え スープ		牛乳	蛋白質 19.8g					
27	木	チキンカレー	牛乳	ココアヨーグルト	エネルギー 586kcal	豚肉	人参,たまねぎ,レーズン きゅうり,人参,コーン パイン缶	米,アマランサス,じゃがいも,キャノーラ油 マカロニ,マヨドレ	カレーの王子様 顆粒,水 塩	牛乳
		マカロニサラダ パイン缶		ソフトおせんべい 牛乳	蛋白質 17.2g					
28	金	軟飯	牛乳	きな粉蒸しパン	エネルギー 450kcal	豚肉,厚あげ	人参,大根,しめじ,いんげん はくさい,ほうれん草,ゆかり 南瓜,たまねぎ	米 キャノーラ油,きび砂糖 きび砂糖	うすくちしょうゆ,出汁 うすくちしょうゆ,米酢 出汁	牛乳
		豚肉と厚揚げの炒め煮 白菜のゆかり和え 味噌汁		牛乳	蛋白質 17.6g					味噌

*茶はからだがつくる食品・緑はからだの調子をととのえる食品・黄はからだを動かすエネルギーのもとになる食品です。