

# 3月 給食献立表

令和4年

3歳未満児

日 曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 火	さわらのみそソース お羊の煮ころがし 油揚げとキャベツの浸し 洋風豚汁 ごはん バナナ	ミレービスケット 牛乳 さつまいももち 牛乳	普通牛乳・鯖・米みそ・油揚げ・豚も 調製豆乳	ミレービスケット・三温糖・じゃがいも 米・さつまいも・片栗粉・上白糖	キャベツ・りよくとうもろやし・たまねぎ・ごぼう にんじん・バナナ
2 水	豚肉のマヨしょうがやき 小松菜のおかか煮浸し 里芋の味噌煮 豆腐のすまし汁 ごはん 清見オレンジ	どうぶつビスケット 牛乳 チーズおにぎり 牛乳	普通牛乳・豚ロース・かつお削り節 米みそ・絹ごし豆腐・油揚げ かつお節・プロセスチーズ	たべっこどうぶつ・マヨネーズ・三温糖 さといも・米	たまねぎ・しょうが・こまつな・にんじん えのきたけ・カットわかめ・清見オレンジ
3 木	3色押し寿司 てりやきチキン 菜の花の錦糸和え 若竹汁 いちご	ミレービスケット 牛乳 カラフルマフィン 牛乳	普通牛乳・さけ・蒸しかまぼこ・鶏もも 鶏卵・なると	ミレービスケット・米・上白糖・三温糖 ホットケーキミックス・無塩バター カラースプレー	れんこん・さやえんどう・なのはな・こまつな たけのこ水蒸し・えのきたけ・カットわかめ いちご
4 金	さげのホイイルやき 糸昆布とさつま芋の煮物 もやしのカレーいため 大根のみそ汁 ごはん りんご	どうぶつビスケット 牛乳 ココアちんすこう 牛乳	普通牛乳・さけ・プロセスチーズ 米みそ・牛ひき肉・厚揚げ	たべっこどうぶつ・三温糖・さつまいも 米・薄力粉・上白糖・調合油	たまねぎ・えのきたけ・エリンギ・カット昆布 りよくとうもろやし・大根・カットわかめ・りんご
5 土	ツナピラフ ほうれん草とにんじんのおひたし 高野豆腐としめじのすまし汁 りんご	野菜バー 牛乳 クッキー 鉄カルウエハース 牛乳	普通牛乳・ツナ缶・高野豆腐	ミニ野菜スタック・米・三温糖・クッキー 鉄カルウエハース	たまねぎ・スイートコーン缶詰・にんじん 青ピーマン・ほうれん草・ぶなしめじ カットわかめ・りんご
7 月	ハマチのさっぱりやき 五目大豆 さつまいもの甘煮 白菜ときのこのみそ汁 ごはん バナナ	どうぶつビスケット 牛乳 みたらしだんご 牛乳	普通牛乳・はまち・大豆ドライパック缶 豚もも・米みそ	たべっこどうぶつ・三温糖・さつまいも 米・白玉粉・上白糖・片栗粉	レモン・しょうが・ほしひじき・にんじん はくさい・ぶなしめじ・えのきたけ カットわかめ・バナナ
8 火	五目チャーハン 鶏の唐揚げ ★フライドポテト ブロッコリーとコーンのサラダ オニオンスープ いちご	ミレービスケット 牛乳 ロールケーキ 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉・鶏卵・鶏もも ベーコン・絹ごし豆腐	ミレービスケット・ごま油・米・片栗粉 ベーコン・絹ごし豆腐	にんじん・青ピーマン・生しいたけ・しょうが ブロッコリー・スイートコーン缶詰・塩昆布 たまねぎ・カットわかめ・パセリ・いちご
9 水	さげの塩やき かぼちゃの煮物 白菜とツナのどろみ煮 厚揚げとわかめのみそ汁 ごはん 清見オレンジ	どうぶつビスケット 牛乳 ココアちんすこう 牛乳	普通牛乳・さけ・ツナ缶・厚揚げ 米みそ	たべっこどうぶつ・三温糖・片栗粉・米 薄力粉・上白糖・調合油	西洋かぼちゃ・はくさい・えのきたけ カットわかめ・にんじん・たまねぎ 清見オレンジ
10 木	マーボー丼 はるさめの華風あえ ミニチヂミ レタスとえのきスープ バナナ	ミレービスケット 牛乳 きなこぼたもち 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉・木綿豆腐 赤色半みそ・ロースハム・鶏卵 プロセスチーズ・きな粉	ミレービスケット・三温糖・ごま油 片栗粉・調合油・米・はるさめ・薄力粉 米・上白糖	たけのこ水蒸し・乾しいたけ・にんじん たまねぎ・青ピーマン・しょうが・きゅうり りよくとうもろやし・レタス・えのきたけ 刻み昆布・バナナ
11 金	カレー肉じゃが チンゲン菜とえのきの和え物 豆腐のみそ汁 ごはん 清見オレンジ	どうぶつビスケット 牛乳 ちぢみ蒸しパン 牛乳	普通牛乳・牛もも・いんげんまめ 絹ごし豆腐・米みそ・鶏卵	たべっこどうぶつ・じゃがいも・三温糖 調合油・米・いちごジャム ホットケーキミックス・無塩バター 上白糖	たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ りよくとうもろやし・えのきたけ・まいたけ 清見オレンジ
12 土	ケチャップライス さつまいもの甘露煮 えのきわかめのみそ汁 りんご	野菜バー 牛乳 クッキー 鉄カルウエハース 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉・高野豆腐	ミニ野菜スタック・米・さつまいも 三温糖・クッキー・鉄カルウエハース	たまねぎ・にんじん・スイートコーン缶詰 えのきたけ・カットわかめ・りんご
14 月	さげのごまてりやき 小松菜の酢のもの 高野豆腐のあっさり煮 かぼちゃのみそ汁 ごはん バナナ	どうぶつビスケット 牛乳 ごまサブレ 牛乳	普通牛乳・さけ・高野豆腐・米みそ	たべっこどうぶつ・ごま・三温糖 片栗粉・上白糖・米・薄力粉・調合油	こまつな・りよくとうもろやし・にんじん 西洋かぼちゃ・ぶなしめじ・たまねぎ バナナ
15 火	ポパイオムレツ じゃが芋のこつくり煮 ブロッコリーのおひたし 大根と油揚げのみそ汁 ごはん 清見オレンジ	ミレービスケット 牛乳 もちもちチーズパン 牛乳	普通牛乳・鶏卵・木綿豆腐・ベーコン プロセスチーズ・油揚げ・米みそ パルメザンチーズ	ミレービスケット・じゃがいも・ごま 三温糖・米・白玉粉・上白糖・調合油	たまねぎ・ほうれん草・ブロッコリー スイートコーン缶詰・大根・にんじん・えのきたけ カットわかめ・清見オレンジ
16 水	チキンピラフ コロコロサラダ ツナの和風ペンネ ワカメスープ りんご	どうぶつビスケット 牛乳 きなこ豆乳蒸しケーキ 牛乳	普通牛乳・鶏もも・ツナ缶・絹ごし豆腐 きな粉・豆乳	たべっこどうぶつ・有塩バター・米 じゃがいも・三温糖・パンネ・調合油 ごま油・薄力粉・上白糖	マッシュルーム水煮缶詰・たまねぎ にんじん・さやいんげん・きゅうり・塩昆布 エリンギ・カットわかめ・えのきたけ・りんご
17 木	ロールパン ★カレーグラタン さつまいものレモン煮 春キャベツのおひたし きのこの卵スープ いちご	ミレービスケット 牛乳 塩昆布コーンおにぎり 牛乳	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉 プロセスチーズ・鶏卵・木綿豆腐	ミレービスケット・ロールパン マカロニ・スパゲッティ・薄力粉・調合油 さつまいも・上白糖・三温糖・米	たまねぎ・にんじん・しょうが・トマト缶詰 レモン・キャベツ・きゅうり・まいたけ ぶなしめじ・えのきたけ・いちご・塩昆布 スイートコーン缶詰
18 金	さわらのパン粉やき かぼちゃのごま煮 ひじきのケチャップ炒め 豆腐としめじのみそ汁 ごはん 清見オレンジ	どうぶつビスケット 牛乳 バナナブレッド 牛乳	普通牛乳・豚・豚ひき肉・木綿豆腐 米みそ・鶏卵	たべっこどうぶつ・パン粉・オリーブ油 三温糖・ごま・調合油・米・薄力粉 無塩バター	しょうが・西洋かぼちゃ・ほしひじき にんじん・たまねぎ・青ピーマン 切干しいたけ・ごま・ぶなしめじ・カットわかめ 清見オレンジ・バナナ
19 土	ねぎ塩チャーハン さっぱりサラスパ かぼちゃと高野豆腐のすまし汁 りんご	野菜バー 牛乳 クッキー 鉄カルウエハース 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉・高野豆腐	ミニ野菜スタック・米・マカロニ・スパゲッティ 三温糖・ごま油・クッキー 鉄カルウエハース	こねぎ・にんじん・スイートコーン缶詰 カットわかめ・西洋かぼちゃ・ぶなしめじ りんご
22 火	さわらの香味だれ 高野豆腐の卵とじ ほうれん草のおひたし かぼちゃと大根のみそ汁 ごはん 清見オレンジ	ミレービスケット 牛乳 みたらしだんご 牛乳	普通牛乳・鯖・鶏卵・高野豆腐 かつお節・米みそ	ミレービスケット・ごま・ごま油・片栗粉 上白糖・三温糖・米・白玉粉	長ねぎ・こねぎ・たまねぎ・にんじん 乾しいたけ・はくさい・ほうれん草 西洋かぼちゃ・ぶなしめじ・大根 清見オレンジ
23 水	中華丼 さつま芋の甘煮 かきたま汁 りんご	どうぶつビスケット 牛乳 バウムクーヘン 牛乳	普通牛乳・豚もも・バナメイエビ・鶏卵 絹ごし豆腐	たべっこどうぶつ・三温糖・ごま油 片栗粉・米・さつまいも 厚切りしっとりバウムクーヘン	はくさい・たまねぎ・にんじん・生しいたけ たけのこ水蒸し・にら・刻み昆布・りんご
24 木	おから肉団子の甘酢あん 小松菜のじゃこあえ かぼちゃの豆乳煮 白菜と厚揚げのみそ汁 ごはん バナナ	ミレービスケット 牛乳 フレンチトースト 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉・おから・鶏卵 しらす干し・豆乳・厚揚げ・米みそ	ミレービスケット・三温糖・片栗粉・米 食パン・上白糖・無塩バター	しょうが・こねぎ・こまつな・りよくとうもろやし 西洋かぼちゃ・はくさい・にんじん カットわかめ・バナナ
25 金	ミートソーススパゲッティ こぶきいも ブロッコリーのマリネ やさいスープ 清見オレンジ	どうぶつビスケット 牛乳 きなこぼたもち 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉・牛ひき肉 パルメザンチーズ・きな粉	たべっこどうぶつ・マカロニ・スパゲッティ 三温糖・薄力粉・調合油・じゃがいも 米・米・上白糖	にんじん・たまねぎ・トマト缶詰・ブロッコリー きゅうり・レモン・キャベツ・りよくとうもろやし ぶなしめじ・清見オレンジ
28 月	あまからつくね ほうれん草のおひたし かぼちゃのグラッセ きのこ汁 ごはん バナナ	どうぶつビスケット 牛乳 塩昆布コーンおにぎり 牛乳	普通牛乳・鶏ひき肉・油揚げ	たべっこどうぶつ・片栗粉・三温糖 有塩バター・米	たまねぎ・にんじん・ほうれん草・キャベツ 西洋かぼちゃ・えのきたけ・生しいたけ エリンギ・ごぼう・バナナ・塩昆布 スイートコーン缶詰
29 火	ぎせい豆腐 ブロッコリーのゆかりあえ じゃが芋とちくわの煮物 もやしとわかめのみそ汁 ごはん りんご	ミレービスケット 牛乳 もちもちチーズパン 牛乳	普通牛乳・鶏卵・木綿豆腐・鶏ひき肉 焼き竹輪・油揚げ・米みそ パルメザンチーズ	ミレービスケット・三温糖・じゃがいも 米・白玉粉・上白糖・調合油・ごま	にんじん・乾しいたけ・ほしひじき・苜蓿のり粉 ブロッコリー・りよくとうもろやし・たまねぎ カットわかめ・りんご
30 水	チキンカレーライス マカロニサラダ ゆで卵 清見オレンジ	どうぶつビスケット 牛乳 おからマフィン 牛乳	普通牛乳・鶏もも・ツナ缶・鶏卵 おから	たべっこどうぶつ・じゃがいも・調合油 米・マカロニ・スパゲッティ・マヨネーズ マーガリン・上白糖・薄力粉	たまねぎ・にんじん・きゅうり・清見オレンジ
31 木	さげのあげほのやき チャプチェ 粉ふきさつまいも 厚揚げのみそ汁 ごはん 清見オレンジ	ミレービスケット 牛乳 カラフルクッキー 牛乳	普通牛乳・さけ・パルメザンチーズ 豚ひき肉・厚揚げ・米みそ	ミレービスケット・マヨネーズ・はるさめ ごま・三温糖・ごま油・さつまいも・米 無塩バター・上白糖・薄力粉 カラースプレー	にんじん・パセリ・ぶなしめじ・にら・たまねぎ りよくとうもろやし・カットわかめ・清見オレンジ

## ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
434 kcal	16.3 g	14.7 g	248 mg	2.2 mg	158 μg	0.22 mg	0.32 mg	23 mg

※都合により献立変更がある場合がございます。ご了承ください。

# 3月 給食献立表

令和4年

3歳以上児

日	曜	昼 食	お や つ	赤・血や肉になる	黄・熱や力となる	緑・調子をとのえる
1	火	さわらのみそソース お芋の煮ころがし 油揚げとキャベツの浸し 洋風豚汁 ごはん バナナ	さつまいももち 牛乳	豚・米みそ・普通牛乳・油揚げ・豚もも 調整豆乳	三温糖・じゃがいも・米・さつまいも 片栗粉・上白糖	キャベツ・りょうとうもやし・たまねぎ・ごぼう にんじん・バナナ
2	水	豚肉のマヨしょうがやき 小松菜のおかか煮浸し 里芋の味噌煮 豆腐のすまし汁 ごはん 清見オレンジ	★チーズおにぎり 牛乳	豚ロース・かつお削り節・米みそ 絹ごし豆腐・油揚げ・かつお節 プロセスチーズ・普通牛乳	マヨネーズ・三温糖・さといも・米	たまねぎ・しょうが・こまつな・にんじん えのきたけ・カットわかめ・清見オレンジ
3	木	★3色押し寿司 てりやきチキン 菜の花の錦糸和え 若竹汁 いちご	★カラフルマフィン 牛乳	さけ・煮しこまぼこ・鶏もも・鶏卵 なると・普通牛乳	米・上白糖・三温糖 ホットケーキミックス・無塩バター カラースプレー	れんこん・さやえんどう・なのはな・こまつな だけのご水煮・えのきたけ・カットわかめ いちご
4	金	さけのホイルやき 糸昆布とさつま芋の煮物 もやしのカレーいため 大根のみそ汁 ごはん りんご	ココアちんすこう 牛乳	さけ・プロセスチーズ・米みそ 牛ひき肉・厚揚げ・普通牛乳	三温糖・さつまいも・米・薄力粉 上白糖・調合油	たまねぎ・えのきたけ・エリンギ・カット昆布 りょうとうもやし・大根・カットわかめ・りんご
5	土	ツナピラフ ほうれん草とにんじんのおひたし 高野豆腐としめじのすまし汁 りんご	クッキー 鉄カルウエハース 牛乳	ツナ缶・高野豆腐・普通牛乳	米・三温糖・クッキー 鉄カルウエハース	たまねぎ・スイートコーン缶詰・にんじん 青ピーマン・ほうれん草・ぶなしめじ カットわかめ・りんご
7	月	ハマチのさつぱりやき 五目大豆 さつまいもの甘煮 白菜ときこのみそ汁 ごはん バナナ	みたらしだんご 牛乳	はまち・大豆ドライパック缶・豚もも 米みそ・普通牛乳	三温糖・さつまいも・米・白玉粉 上白糖・片栗粉	レモン・しょうが・ほしひじき・にんじん はくさい・ぶなしめじ・えのきたけ カットわかめ・バナナ
8	火	★五目チャーハン ★鶏の唐揚げ ★フライドポテト ブロッコリーとコーンのサラダ オニオンスープ いちご	デコレーションケーキ 牛乳	豚ひき肉・鶏卵・鶏もも・ベーコン 絹ごし豆腐・普通牛乳	ごま油・米・片栗粉・調合油 フライドポテト・ホールケーキ	にんじん・青ピーマン・生しいたけ・しょうが ブロッコリー・スイートコーン缶詰・塩昆布 たまねぎ・カットわかめ・パセリ・いちご
9	水	★さけの塩やき かぼちゃの煮物 白菜とツナのとろみ煮 厚揚げとわかめのみそ汁 ごはん 清見オレンジ	ココアちんすこう 牛乳	さけ・ツナ缶・厚揚げ・米みそ 普通牛乳	三温糖・片栗粉・米・薄力粉・上白糖 調合油	西洋かぼちゃ・はくさい・えのきたけ カットわかめ・にんじん・たまねぎ 清見オレンジ
10	木	ママーポー はるさめの華風あえ ミニチヂミ レタスとえのきスープ バナナ	★きなこぼたもち 牛乳	豚ひき肉・木綿豆腐・赤色半みそ ロース・ハム・鶏卵・プロセスチーズ きな粉・普通牛乳	三温糖・ごま油・片栗粉・調合油・米 はるさめ・薄力粉・米・上白糖	たけのご水煮・乾しいたけ・にんじん たまねぎ・青ピーマン・しょうが・きゅうり りょうとうもやし・にら・レタス・えのきたけ 刻み昆布・バナナ
11	金	カレー肉じゃが チンゲン菜とえのきの和え物 豆腐のみそ汁 ごはん 清見オレンジ	いちごみるく蒸しパン 牛乳	牛もも・いんげんまめ・絹ごし豆腐 米みそ・鶏卵・普通牛乳	じゃがいも・三温糖・調合油・米 いちごジャム・ホットケーキミックス 無塩バター・上白糖	たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ りょうとうもやし・えのきたけ・またけ 清見オレンジ
12	土	★ケチャップライス さつまいもの甘露煮 えのきわかめのみそ汁 りんご	クッキー 鉄カルウエハース 牛乳	豚ひき肉・高野豆腐・普通牛乳	米・さつまいも・三温糖・クッキー 鉄カルウエハース	たまねぎ・にんじん・スイートコーン缶詰 えのきたけ・カットわかめ・りんご
14	月	★さけのごまてりやき 小松菜の酢のもの 高野豆腐のあつさり煮 かぼちゃのみそ汁 ごはん バナナ	ごまサブレ 牛乳	さけ・高野豆腐・米みそ・普通牛乳	ごま・三温糖・片栗粉・上白糖・米 薄力粉・調合油	こまつな・りょうとうもやし・にんじん 西洋かぼちゃ・ぶなしめじ・たまねぎ バナナ
15	火	★ポパイオムレツ じゃが芋のこっくり煮 ブロッコリーのおひたし 大根と油揚げのみそ汁 ごはん 清見オレンジ	もちもちチーズパン 牛乳	鶏卵・木綿豆腐・ベーコン プロセスチーズ・油揚げ・米みそ 普通牛乳・パルメザンチーズ	じゃがいも・ごま・三温糖・米・白玉粉 上白糖・調合油	たまねぎ・ほうれん草・ブロッコリー スイートコーン缶詰・大根・にんじん・えのきたけ カットわかめ・清見オレンジ
16	水	チキンピラフ コロコロサラダ ツナの和風ペンネ ワカメスープ りんご	きなこ豆腐蒸しケーキ 牛乳	鶏もも・ツナ缶・絹ごし豆腐・きな粉 豆乳・普通牛乳	有塩バター・米・じゃがいも・三温糖 ペンネ・調合油・ごま油・薄力粉 上白糖	マッシュルーム水煮缶詰・たまねぎ にんじん・さやいんげん・きゅうり・塩昆布 エリンギ・カットわかめ・えのきたけ・りんご
17	木	ロールパン ★カレグラタン さつまいものレモン煮 春キャベツのおひたし きのこの卵スープ いちご	★塩昆布コーンおにぎり 牛乳	牛ひき肉・豚ひき肉・プロセスチーズ 鶏卵・木綿豆腐・普通牛乳	ロールパン・マカロニ・スパゲッティ・薄力粉 調合油・さつまいも・上白糖・三温糖 米	たまねぎ・にんじん・しょうが・トマト缶詰 レモン・キャベツ・きゅうり・またけ ぶなしめじ・えのきたけ・いちご・塩昆布 スイートコーン缶詰
18	金	さわらのパン粉やき かぼちゃのごま煮 ひじきのケチャップ炒め 豆腐としめじのみそ汁 ごはん 清見オレンジ	★バナナブレッド 牛乳	豚・豚ひき肉・木綿豆腐・米みそ・鶏卵 普通牛乳	パン粉・オリーブ油・三温糖・ごま 調合油・米・薄力粉・無塩バター	しょうが・西洋かぼちゃ・ほしひじき にんじん・たまねぎ・青ピーマン 切干しいんご・ぶなしめじ・カットわかめ 清見オレンジ・バナナ
19	土	ねぎ塩チャーハン さつぱりサラスパ かぼちゃと高野豆腐のすまし汁 りんご	クッキー 鉄カルウエハース 牛乳	豚ひき肉・高野豆腐・普通牛乳	米・マカロニ・スパゲッティ・三温糖・ごま油 クッキー・鉄カルウエハース	こねぎ・にんじん・スイートコーン缶詰 カットわかめ・西洋かぼちゃ・ぶなしめじ りんご
22	火	さわらの香味だれ 高野豆腐の卵とじ ★ほうれん草のおひたし かぼちゃと大根のみそ汁 ごはん 清見オレンジ	★みたらしだんご 牛乳	豚・鶏卵・高野豆腐・かつお節 米みそ・普通牛乳	ごま・ごま油・片栗粉・上白糖・三温糖 米・白玉粉	長ねぎ・こねぎ・たまねぎ・にんじん 乾しいたけ・はくさい・ほうれん草 西洋かぼちゃ・ぶなしめじ・大根 清見オレンジ
23	水	中華丼 さつま芋の甘煮 かきたま汁 りんご	★バウムクーヘン 牛乳	豚もも・バナマイエビ・鶏卵 絹ごし豆腐・普通牛乳	三温糖・ごま油・片栗粉・米 さつまいも 厚切りしっとりバウムクーヘン	はくさい・たまねぎ・にんじん・生しいたけ たけのご水煮・にら・刻み昆布・りんご
24	木	★おから肉団子の甘酢あん 小松菜のじゃこあえ かぼちゃの豆乳煮 白菜と厚揚げのみそ汁 ごはん バナナ	フレンチトースト 牛乳	豚ひき肉・おから・鶏卵・しらす干し 豆乳・厚揚げ・米みそ・普通牛乳	三温糖・片栗粉・米・食パン・上白糖 無塩バター	しょうが・こねぎ・こまつな・りょうとうもやし 西洋かぼちゃ・はくさい・にんじん カットわかめ・バナナ
25	金	★おから肉団子の甘酢あん 小松菜のじゃこあえ かぼちゃの豆乳煮 白菜と厚揚げのみそ汁 ごはん バナナ	★きなこぼたもち 牛乳	豚ひき肉・牛ひき肉 パルメザンチーズ・きな粉・普通牛乳	マカロニ・スパゲッティ・三温糖・薄力粉 調合油・じゃがいも・米・米・上白糖	にんじん・たまねぎ・トマト缶詰・ブロッコリー きゅうり・レモン・キャベツ・りょうとうもやし ぶなしめじ・清見オレンジ
28	月	★あまからつくね ほうれん草のおひたし かぼちゃのグラッセ きのこ汁 ごはん バナナ	★塩昆布コーンおにぎり 牛乳	鶏ひき肉・油揚げ・普通牛乳	片栗粉・三温糖・有塩バター・米	たまねぎ・にんじん・ほうれん草・キャベツ 西洋かぼちゃ・えのきたけ・生しいたけ エリンギ・ごぼう・バナナ・塩昆布 スイートコーン缶詰
29	火	ぎせい豆腐 ブロッコリーのゆかりあえ じゃが芋とちくわの煮物 もやしとわかめのみそ汁 ごはん りんご	もちもちチーズパン 牛乳	鶏卵・木綿豆腐・鶏ひき肉・焼き竹輪 油揚げ・米みそ・普通牛乳 パルメザンチーズ	三温糖・じゃがいも・米・白玉粉 上白糖・調合油・ごま	にんじん・乾しいたけ・ほしひじき・背のり粉 ブロッコリー・りょうとうもやし・たまねぎ カットわかめ・りんご
30	水	★チキンカレーライス マカロニサラダ ゆで卵 清見オレンジ	おからマフィン 牛乳	鶏もも・ツナ缶・鶏卵・おから 普通牛乳	じゃがいも・調合油・米 マカロニ・スパゲッティ・マヨネーズ マーガリン・上白糖・薄力粉	たまねぎ・にんじん・きゅうり・清見オレンジ
31	木	さけのあげほのやき チャプチェ 粉ふきさつまいも 厚揚げのみそ汁 ごはん 清見オレンジ	★カラフルクッキー 牛乳	さけ・パルメザンチーズ・豚ひき肉 厚揚げ・米みそ・普通牛乳	ごま油・さつまいも・米・無塩バター 上白糖・薄力粉・カラースプレー	にんじん・パセリ・ぶなしめじ・にら・たまねぎ りょうとうもやし・カットわかめ・清見オレンジ

## ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
507 kcal	20.3 g	16.7 g	316 mg	2.8 mg	200 μg	0.28 mg	0.42 mg	26 mg

※都合により献立変更がある場合がございます。ご了承ください。