

平成30年

3月1日～30日 給食献立表

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	木	鱈の塩焼き 鶏肉とかぼちゃの煮物 ブロッコリーと卵の和え物 豆腐と大根の味噌汁 ごはん みかん	どうぶつビスケット 牛乳 パンプディング 牛乳	普通牛乳・さわら・鶏もも・鶏卵 木綿豆腐・米みそ	どうぶつビスケット・三温糖・米・食パン 上白糖	西洋かぼちゃ・ブロッコリー・にんじん・大根 たまねぎ・カットわかめ・温州みかん レーズン・りんご
2	金	ひなちらし寿司 タラの天ぷら 菜の花サラダ 花ふのすまし汁 いちご	ビスコ 牛乳 ロールケーキ 牛乳	普通牛乳・高野豆腐・あなご・鶏卵 でんぶ・まだら	ビスコ・三温糖・上白糖・めし 天ぷら粉・調合油・花魁・ロールケーキ	にんじん・乾しいたけ・れんこん さやえんどう・焼きのり・なのはな・はくさい りんご・みかん缶詰・えのきたけ・糸みつば カットわかめ・いちご
3	土	三色丼ぶり 切干大根の煮物 キャベツとじゃがいもの味噌汁 バナナ	どうぶつビスケット 牛乳 クッキー 牛乳	普通牛乳・鶏ひき肉・鶏卵・でんぶ 焼き竹輪・油揚げ・米みそ	どうぶつビスケット・三温糖・じゃがいも クッキー	しょうが・ほうれんそう・にんじん 切干しいたけ・乾しいたけ・キャベツ たまねぎ・カットわかめ・バナナ
5	月	サワラのしょうが煮つけ かぼちゃの枝豆あんかけ 焼きビーフン さつま汁 ごはん りんご	ビスコ 牛乳 きなこサンド 牛乳	普通牛乳・さわら・豚もも肉・鶏もも 米みそ・きな粉・豆乳	ビスコ・三温糖・かたくり粉・ビーフン ごま油・さつまいも・米・食パン・上白糖	しょうが・西洋かぼちゃ・えだまめ・キャベツ パプリカ・生しいたけ・にら・大根・にんじん こねぎ・りんご
6	火	かぼちゃの焼きコロッケ 白菜のかりかりサラダ にんじんのカレー煮 コーンとわかめのはるさめスープ ごはん みかん	どうぶつビスケット 牛乳 ごまちゃんすこう 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉・ささ身・油揚げ	どうぶつビスケット・パン粉・調合油 三温糖・はるさめ・米・ごま・薄力粉 上白糖	西洋かぼちゃ・たまねぎ・ほしひじき はくさい・きゅうり・にんじん・スイートコーン缶詰 カットわかめ・チンゲンサイ・えのきたけ 温州みかん
7	水	鮭のにんじん衣焼き ブロッコリーの酢の物サラダ 大根とツナのコロコロ煮 じゃがいもと豆腐の味噌汁 ごはん バナナ	ビスコ 牛乳 小松菜のケーキ 牛乳	普通牛乳・さけ・鶏卵・ツナ缶 絹ごし豆腐・米みそ・ヨーグルト	ビスコ・薄力粉・三温糖・じゃがいも・米 上白糖・調合油	にんじん・ブロッコリー・きゅうり・パプリカ パプリカ・大根・はくさい・バナナ・ごまつな レモン
8	木	ねぎ塩チキン キャベツのじゃこあえ さつまいものいとこ煮 厚揚げの味噌汁 ごはん りんご	どうぶつビスケット 牛乳 スイートパンキン 牛乳	普通牛乳・鶏もも・しらす下し・あずき 厚揚げ・米みそ	どうぶつビスケット・ごま油・三温糖 さつまいも・米・無塩バター・上白糖	寒ねぎ・レモン・キャベツ・りよくとうもろやし にんじん・きゅうり・たまねぎ・ぶなしめじ こねぎ・カットわかめ・りんご・西洋かぼちゃ
9	金	サバのゆずみそ田楽焼き カボチャ じゃがいもの塩こんぶ和え はんぺんのすまし汁 ごはん みかん	ビスコ 牛乳 いちごジャム蒸しパン 牛乳	普通牛乳・まさば・米みそ・はんぺん	ビスコ・三温糖・じゃがいも・米 いちごジャム・薄力粉・上白糖	ゆず・西洋かぼちゃ・なす・たまねぎ パプリカ・トマト缶詰・塩昆布・りよくとうもろやし ほうれんそう・にんじん・生しいたけ 温州みかん
10	土	クリームスパゲティ キャベツのおかかあえ さつまいもの甘煮 バナナ	どうぶつビスケット 牛乳 クッキー 牛乳	普通牛乳・鶏もも・かつお節	どうぶつビスケット・マカロニスパゲティ 有塩バター・薄力粉・三温糖 さつまいも・クッキー	たまねぎ・ほうれんそう・マッシュルーム キャベツ・きゅうり・にんじん・バナナ
12	月	チキンピカタ 白菜の三宝菜 ツナじゃが 根菜の味噌汁 ごはん りんご	ビスコ 牛乳 おから入りバナナケーキ 牛乳	普通牛乳・鶏むね・鶏卵・豚もも肉 ツナ缶・厚揚げ・米みそ・おから	ビスコ・薄力粉・オリーブ油・ごま油 かたくり粉・じゃがいも・米 ホットケーキミックス・メープルシロップ	はくさい・ぶなしめじ・にんじん・大根・ごぼう れんこん・りんご・バナナ
13	火	鯛のムニエル マカロニサラダ ひじきとピーマンの炒め物 レタスのスープ ロールパン みかん	どうぶつビスケット 牛乳 じゃがまる 牛乳	普通牛乳・まだい・ロースハム ベーコン・絹ごし豆腐・鶏卵 プロセスチーズ	どうぶつビスケット・有塩バター 薄力粉・マカロニ・マヨネーズ オリーブ油・三温糖・ロールパン じゃがいも・かたくり粉・調合油	にんじん・きゅうり・スイートコーン缶詰 ほしひじき・りよくとうもろやし・青ピーマン パプリカ・パプリカ・レタス・えのきたけ 温州みかん
14	水	カレー かぼちゃとヨーグルトのサラダ 添野菜(トマト) 大豆ごはん バナナ	ビスコ 牛乳 黒糖蒸しパン 牛乳	普通牛乳・牛もも・ヨーグルト 乾燥大豆・鶏卵	ビスコ・じゃがいも・マヨネーズ・米 黒砂糖・薄力粉・調合油	にんじん・たまねぎ・ブロッコリー 西洋かぼちゃ・きゅうり・スイートコーン缶詰 トマト・バナナ
15	木	鱈の塩焼き 鶏肉とかぼちゃの煮物 ブロッコリーと卵の和え物 豆腐と大根の味噌汁 ごはん みかん	どうぶつビスケット 牛乳 カップヨーグルト 牛乳	普通牛乳・さわら・鶏もも・鶏卵 木綿豆腐・米みそ・ヨーグルト	どうぶつビスケット・三温糖・米	西洋かぼちゃ・ブロッコリー・にんじん・大根 たまねぎ・カットわかめ・温州みかん
16	金	おから肉団子 小松菜の煮浸し 高野豆腐のふくめ煮 洋風すいとん ごはん りんご	ビスコ 牛乳 里いもち 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉・おから・鶏卵 油揚げ・高野豆腐・豚もも肉	ビスコ・調合油・かたくり粉・三温糖 白玉粉・薄力粉・米・さといも・黒砂糖	しょうが・長ねぎ・しそ・ごまつな・にんじん 西洋かぼちゃ・にんじん・生しいたけ ぶなしめじ・チンゲンサイ・たまねぎ・りんご
17	土	三色丼ぶり 切干大根の煮物 キャベツとじゃがいもの味噌汁 ごはん バナナ	どうぶつビスケット 牛乳 クッキー 牛乳	普通牛乳・鶏ひき肉・鶏卵・でんぶ 焼き竹輪・油揚げ・米みそ	どうぶつビスケット・三温糖・じゃがいも 米・クッキー	しょうが・ほうれんそう・にんじん 切干しいたけ・乾しいたけ・キャベツ たまねぎ・カットわかめ・バナナ
19	月	サワラのしょうが煮つけ かぼちゃの枝豆あんかけ 焼きビーフン さつま汁 ごはん りんご	ビスコ 牛乳 きなこサンド 牛乳	普通牛乳・さわら・豚もも肉・鶏もも 米みそ・きな粉・豆乳	ビスコ・三温糖・かたくり粉・ビーフン ごま油・さつまいも・米・食パン・上白糖	しょうが・西洋かぼちゃ・えだまめ・キャベツ パプリカ・生しいたけ・にら・大根・にんじん こねぎ・りんご
20	火	かぼちゃの焼きコロッケ 白菜のかりかりサラダ にんじんのカレー煮 コーンとわかめのはるさめスープ ごはん みかん	どうぶつビスケット 牛乳 ごまちゃんすこう 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉・ささ身・油揚げ	どうぶつビスケット・パン粉・調合油 三温糖・はるさめ・米・ごま・薄力粉 上白糖	西洋かぼちゃ・たまねぎ・ほしひじき はくさい・きゅうり・にんじん・スイートコーン缶詰 カットわかめ・チンゲンサイ・えのきたけ 温州みかん
21	水	鮭のにんじん衣焼き ブロッコリーの酢の物サラダ 大根とツナのコロコロ煮 じゃがいもと豆腐の味噌汁 ごはん バナナ	ビスコ 牛乳 小松菜のケーキ 牛乳	普通牛乳・さけ・鶏卵・ツナ缶 絹ごし豆腐・米みそ・ヨーグルト	ビスコ・薄力粉・三温糖・じゃがいも・米 上白糖・調合油	にんじん・ブロッコリー・きゅうり・パプリカ パプリカ・大根・はくさい・バナナ・ごまつな レモン
22	木	ねぎ塩チキン キャベツのじゃこあえ さつまいものいとこ煮 厚揚げの味噌汁 ごはん りんご	どうぶつビスケット 牛乳 スイートパンキン 牛乳	普通牛乳・鶏もも・しらす下し・あずき 厚揚げ・米みそ	どうぶつビスケット・ごま油・三温糖 さつまいも・米・無塩バター・上白糖	寒ねぎ・レモン・キャベツ・りよくとうもろやし にんじん・きゅうり・たまねぎ・ぶなしめじ こねぎ・カットわかめ・りんご・西洋かぼちゃ
23	金	ブチドッグ エビとブロッコリーのグラタン アスパラとキャベツの Pasta カレー風味のから揚げ フライドポテト いちご	ビスコ 牛乳 いちごジャム蒸しパン 牛乳	普通牛乳・鶏卵・ツナ缶 皮なしウインナー・ブラックタイガー プロセスチーズ・しらす下し・鶏もも	ビスコ・ミニロールパン・マヨネーズ 調合油・有塩バター・薄力粉 スパゲティ・オリーブ油・かたくり粉 じゃがいも・いちごジャム・上白糖	たまねぎ・きゅうり・ブロッコリー・キャベツ アスパラガス・ミニトマト・いちご
24	土	クリームスパゲティ キャベツのおかかあえ さつまいもの甘煮 バナナ	どうぶつビスケット 牛乳 クッキー 牛乳	普通牛乳・鶏もも・かつお節	どうぶつビスケット・マカロニスパゲティ 有塩バター・薄力粉・三温糖 さつまいも・クッキー	たまねぎ・ほうれんそう・マッシュルーム キャベツ・きゅうり・にんじん・バナナ
26	月	チキンピカタ 白菜の三宝菜 ツナじゃが 根菜の味噌汁 ごはん りんご	ビスコ 牛乳 おから入りバナナケーキ 牛乳	普通牛乳・鶏むね・鶏卵・豚もも肉 ツナ缶・厚揚げ・米みそ・おから	ビスコ・薄力粉・オリーブ油・ごま油 かたくり粉・じゃがいも・米 ホットケーキミックス・メープルシロップ	はくさい・ぶなしめじ・にんじん・大根・ごぼう れんこん・りんご・バナナ
27	火	鯛のムニエル マカロニサラダ ひじきとピーマンの炒め物 レタスのスープ ロールパン みかん	どうぶつビスケット 牛乳 カップヨーグルト 牛乳	普通牛乳・まだい・ロースハム ベーコン・絹ごし豆腐・鶏卵 ヨーグルト	どうぶつビスケット・有塩バター 薄力粉・マカロニ・マヨネーズ オリーブ油・三温糖・ロールパン	にんじん・きゅうり・スイートコーン缶詰 ほしひじき・りよくとうもろやし・青ピーマン パプリカ・パプリカ・レタス・えのきたけ 温州みかん
28	水	カレー かぼちゃとヨーグルトのサラダ 添野菜(トマト) 大豆ごはん バナナ	ビスコ 牛乳 ポップコーン リッツサンド ほうれん草蒸しパン クッキー カラフルゼリー アメリカンブラウニー 牛乳	普通牛乳・牛もも・ヨーグルト 乾燥大豆・プロセスチーズ・鶏卵 クリーム	ビスコ・じゃがいも・マヨネーズ・米 ポップコーン・リッツサンド 蒸しパンミックス粉・クッキーミックス粉 無塩バター・カラフルゼリーミックス グラニュー糖・ブラウンシュガー 薄力粉・くるみ・チョコチップ	にんじん・たまねぎ・ブロッコリー 西洋かぼちゃ・きゅうり・スイートコーン缶詰 トマト・バナナ・ほうれんそう・いちご・寒天
29	木	鱈の塩焼き 鶏肉とかぼちゃの煮物 ブロッコリーと卵の和え物 豆腐と大根の味噌汁 ごはん みかん	どうぶつビスケット 牛乳 パンプディング 牛乳	普通牛乳・さわら・鶏もも・鶏卵 木綿豆腐・米みそ	どうぶつビスケット・三温糖・米・食パン 上白糖	西洋かぼちゃ・ブロッコリー・にんじん・大根 たまねぎ・カットわかめ・温州みかん レーズン・りんご
30	金	おから肉団子 小松菜の煮浸し 高野豆腐のふくめ煮 洋風すいとん ごはん りんご	ビスコ 牛乳 里いもち 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉・おから・鶏卵 油揚げ・高野豆腐・豚もも肉	ビスコ・調合油・かたくり粉・三温糖 白玉粉・薄力粉・米・さといも・黒砂糖	しょうが・長ねぎ・しそ・ごまつな・にんじん 西洋かぼちゃ・にんじん・生しいたけ ぶなしめじ・チンゲンサイ・たまねぎ・りんご

☆ 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
412 kcal	17.3 g	14.3 g	225 mg	1.4 mg	190 μg	0.19 mg	0.34 mg	31 mg

3月1日～30日 給食献立表

平成30年

3歳以上児

日 曜	星 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 木	鱈の塩焼き 鶏肉とかぼちゃの煮物 ブロッコリーと卵の和え物 豆腐と大根の味噌汁 ごはん みかん	パンブディング 牛乳	さわら・鶏もも・鶏卵・木綿豆腐 米みそ・普通牛乳	三温糖・米・食パン・上白糖	西洋かぼちゃ・ブロッコリー・にんじん・大根 たまねぎ・カットわかめ・温州みかん レーズン・りんご
2 金	ひなちらし寿司 タラの天ぷら 菜の花サラダ 花ふのすまし汁 いちご	ロールケーキ 牛乳	高野豆腐・あなご・鶏卵・でんぶ まだら・普通牛乳	三温糖・上白糖・めし・天ぷら粉 調合油・花魁・ロールケーキ	にんじん・乾しいたけ・れんこん さやえんどう・焼きのり・なのはな・はくさい りんご・みかん・信詰・えのきたけ・糸みつば カットわかめ・いちご
3 土	三色丼ぶり 切干大根の煮物 キャベツとじゃがいもの味噌汁 バナナ	クッキー 牛乳	鶏ひき肉・鶏卵・でんぶ・焼き竹輪 油揚げ・米みそ・普通牛乳	三温糖・じゃがいも・クッキー	しょうが・ほうれんそう・にんじん 切干しいたけ・乾しいたけ・キャベツ たまねぎ・カットわかめ・バナナ
5 月	サワラのしょうが煮つけ かぼちゃの枝豆あんかけ 焼きビーフン さつま汁 ごはん りんご	きなこサンド 牛乳	さわら・豚もも肉・鶏もも・米みそ きな粉・豆乳・普通牛乳	三温糖・かたくり粉・ビーフン・ごま油 さつまいも・米・食パン・上白糖	しょうが・西洋かぼちゃ・えだまめ・キャベツ パプリカ・生しいたけ・にら・大根・にんじん こねぎ・りんご
6 火	かぼちゃの焼きコロッケ 白菜のかりかりサラダ にんじんのカレー煮 コーンとわかめのはるさめスープ ごはん みかん	ごまちゃんすこう 牛乳	豚ひき肉・ささ身・油揚げ・普通牛乳	パン粉・調合油・三温糖・はるさめ・米 ごま・薄力粉・上白糖	西洋かぼちゃ・たまねぎ・ほしひじき はくさい・きゅうり・にんじん・スイートコーン 信詰 カットわかめ・チンゲンサイ・えのきたけ 温州みかん
7 水	鮭のにんじん衣焼き ブロッコリーの酢の物サラダ 大根とツナのコロコロ煮 じゃがいもと豆腐の味噌汁 ごはん バナナ	小松菜のケーキ 牛乳	さけ・鶏卵・ツナ缶・絹ごし豆腐 米みそ・ヨーグルト・普通牛乳	薄力粉・三温糖・じゃがいも・米 上白糖・調合油	にんじん・ブロッコリー・きゅうり・パプリカ パプリカ・大根・はくさい・バナナ・こまつな レモン
8 木	ねぎ塩チキン キャベツのじゃこあえ さつまいものいとこ煮 厚揚げの味噌汁 ごはん りんご	スイートパンブキン 牛乳	鶏もも・しらす下し・あずき・厚揚げ 米みそ・普通牛乳	ごま油・三温糖・さつまいも・米 無塩バター・上白糖	葉ねぎ・レモン・キャベツ・りよくとうもろやし にんじん・きゅうり・たまねぎ・ぶなしめじ こねぎ・カットわかめ・りんご・西洋かぼちゃ
9 金	サバのゆずみそ田楽焼き カポナータ じゃがいもの塩こんぶ和え はんぺんのすまし汁 ごはん みかん	いちごジャム蒸しパン 牛乳	まさほ・米みそ・はんぺん・普通牛乳	三温糖・じゃがいも・米・いちごジャム 薄力粉・上白糖	ゆず・西洋かぼちゃ・なす・たまねぎ パプリカ・トマト 信詰・塩昆布・りよくとうもろやし ほうれんそう・にんじん・生しいたけ 温州みかん
10 土	クリームスパゲティー キャベツのおかあえ さつまいもの甘煮 バナナ	クッキー 牛乳	鶏もも・普通牛乳・かつお節	マカロニ・スパゲティー・有塩バター・薄力粉 三温糖・さつまいも・クッキー	たまねぎ・ほうれんそう・マッシュルーム キャベツ・きゅうり・にんじん・バナナ
12 月	チキンピカタ 白菜の三宝菜 ツナじゃが 根菜の味噌汁 ごはん りんご	おから入りバナナケー 牛乳	鶏むね・鶏卵・豚もも肉・ツナ缶 厚揚げ・米みそ・おから・普通牛乳	薄力粉・オリーブ油・ごま油・かたくり粉 じゃがいも・米・ホットケーキミックス メープルシロップ	はくさい・ぶなしめじ・にんじん・大根・ごぼう れんこん・りんご・バナナ
13 火	鯛のムニエル マカロニサラダ ひじきとピーマンの炒め物 レタスのスープ ロールパン みかん	じゃがまる 牛乳	まだい・ロースハム・ベーコン 絹ごし豆腐・鶏卵・プロセスチーズ 普通牛乳	有塩バター・薄力粉・マカロニ マヨネーズ・オリーブ油・三温糖 ロールパン・じゃがいも・かたくり粉 調合油	にんじん・きゅうり・スイートコーン 信詰 ほしひじき・りよくとうもろやし・青ピーマン パプリカ・パプリカ・レタス・えのきたけ 温州みかん
14 水	カレー かぼちゃとヨーグルトのサラダ 添野菜(トマト) 大豆ごはん バナナ	黒糖蒸しパン 牛乳	牛もも・ヨーグルト・乾燥大豆・鶏卵 普通牛乳	じゃがいも・マヨネーズ・米・黒砂糖 薄力粉・調合油	にんじん・たまねぎ・ブロッコリー 西洋かぼちゃ・きゅうり・スイートコーン 信詰 トマト・バナナ
15 木	鱈の塩焼き 鶏肉とかぼちゃの煮物 ブロッコリーと卵の和え物 豆腐と大根の味噌汁 ごはん みかん	カップヨーグルト 牛乳	さわら・鶏もも・鶏卵・木綿豆腐 米みそ・ヨーグルト・普通牛乳	三温糖・米	西洋かぼちゃ・ブロッコリー・にんじん・大根 たまねぎ・カットわかめ・温州みかん
16 金	おから肉団子 小松菜の煮浸し 高野豆腐のふくめ煮 洋風すいとん ごはん りんご	里いももち 牛乳	豚ひき肉・おから・鶏卵・油揚げ 高野豆腐・豚もも肉・普通牛乳	調合油・かたくり粉・三温糖・白玉粉 薄力粉・米・さといも・黒砂糖	しょうが・長ねぎ・しそ・こまつな・にんじん 西洋かぼちゃ・にんじん・スイートコーン 信詰 ぶなしめじ・チンゲンサイ・たまねぎ・りんご
17 土	三色丼ぶり 切干大根の煮物 キャベツとじゃがいもの味噌汁 ごはん バナナ	クッキー 牛乳	鶏ひき肉・鶏卵・でんぶ・焼き竹輪 油揚げ・米みそ・普通牛乳	三温糖・じゃがいも・米・クッキー	しょうが・ほうれんそう・にんじん 切干しいたけ・乾しいたけ・キャベツ たまねぎ・カットわかめ・バナナ
19 月	サワラのしょうが煮つけ かぼちゃの枝豆あんかけ 焼きビーフン さつま汁 ごはん りんご	きなこサンド 牛乳	さわら・豚もも肉・鶏もも・米みそ きな粉・豆乳・普通牛乳	三温糖・かたくり粉・ビーフン・ごま油 さつまいも・米・食パン・上白糖	しょうが・西洋かぼちゃ・えだまめ・キャベツ パプリカ・生しいたけ・にら・大根・にんじん こねぎ・りんご
20 火	かぼちゃの焼きコロッケ 白菜のかりかりサラダ にんじんのカレー煮 コーンとわかめのはるさめスープ ごはん みかん	ごまちゃんすこう 牛乳	豚ひき肉・ささ身・油揚げ・普通牛乳	パン粉・調合油・三温糖・はるさめ・米 ごま・薄力粉・上白糖	西洋かぼちゃ・たまねぎ・ほしひじき はくさい・きゅうり・にんじん・スイートコーン 信詰 カットわかめ・チンゲンサイ・えのきたけ 温州みかん
21 水	鮭のにんじん衣焼き ブロッコリーの酢の物サラダ 大根とツナのコロコロ煮 じゃがいもと豆腐の味噌汁 ごはん バナナ	小松菜のケーキ 牛乳	さけ・鶏卵・ツナ缶・絹ごし豆腐 米みそ・ヨーグルト・普通牛乳	薄力粉・三温糖・じゃがいも・米 上白糖・調合油	にんじん・ブロッコリー・きゅうり・パプリカ パプリカ・大根・はくさい・バナナ・こまつな レモン
22 木	ねぎ塩チキン キャベツのじゃこあえ さつまいものいとこ煮 厚揚げの味噌汁 ごはん りんご	スイートパンブキン 牛乳	鶏もも・しらす下し・あずき・厚揚げ 米みそ・普通牛乳	ごま油・三温糖・さつまいも・米 無塩バター・上白糖	葉ねぎ・レモン・キャベツ・りよくとうもろやし にんじん・きゅうり・たまねぎ・ぶなしめじ こねぎ・カットわかめ・りんご・西洋かぼちゃ
23 金	ブチドッグ エビとブロッコリーのグラタン アスパラとキャベツのバスタ カレー風味のから揚げ フライドポテト いちご	いちごジャム蒸しパン 牛乳	鶏卵・ツナ缶・皮なしウインナー ブラックタイガー・普通牛乳 プロセスチーズ・しらす下し・鶏もも	ミニロールパン・マヨネーズ・調合油 有塩バター・薄力粉・スパゲティー オリーブ油・かたくり粉・じゃがいも いちごジャム・上白糖	たまねぎ・きゅうり・ブロッコリー・キャベツ アスパラガス・ミニトマト・いちご
24 土	クリームスパゲティー キャベツのおかあえ さつまいもの甘煮 バナナ	クッキー 牛乳	鶏もも・普通牛乳・かつお節	マカロニ・スパゲティー・有塩バター・薄力粉 三温糖・さつまいも・クッキー	たまねぎ・ほうれんそう・マッシュルーム キャベツ・きゅうり・にんじん・バナナ
26 月	チキンピカタ 白菜の三宝菜 ツナじゃが 根菜の味噌汁 ごはん りんご	おから入りバナナケー 牛乳	鶏むね・鶏卵・豚もも肉・ツナ缶 厚揚げ・米みそ・おから・普通牛乳	薄力粉・オリーブ油・ごま油・かたくり粉 じゃがいも・米・ホットケーキミックス メープルシロップ	はくさい・ぶなしめじ・にんじん・大根・ごぼう れんこん・りんご・バナナ
27 火	鯛のムニエル マカロニサラダ ひじきとピーマンの炒め物 レタスのスープ ロールパン みかん	カップヨーグルト 牛乳	まだい・ロースハム・ベーコン 絹ごし豆腐・鶏卵・ヨーグルト 普通牛乳	有塩バター・薄力粉・マカロニ マヨネーズ・オリーブ油・三温糖 ロールパン	にんじん・きゅうり・スイートコーン 信詰 ほしひじき・りよくとうもろやし・青ピーマン パプリカ・パプリカ・レタス・えのきたけ 温州みかん
28 水	カレー かぼちゃとヨーグルトのサラダ 添野菜(トマト) 大豆ごはん バナナ	ポップコーン リッツサンド ほうれん草蒸しパン クッキー カラフルゼリー ア刈カンブラウニー 牛乳	牛もも・ヨーグルト・乾燥大豆 プロセスチーズ・普通牛乳・鶏卵 クリーム	じゃがいも・マヨネーズ・米 ポップコーン・リッツクラッカー 蒸しパンミックス粉・クッキーミックス粉 無塩バター・カラフルゼリーミックス グラニュー糖・ブラウنشユガー 薄力粉・くるみ・チョコチップ	にんじん・たまねぎ・ブロッコリー 西洋かぼちゃ・きゅうり・スイートコーン 信詰 トマト・バナナ・ほうれんそう・いちご・寒天
29 木	鱈の塩焼き 鶏肉とかぼちゃの煮物 ブロッコリーと卵の和え物 豆腐と大根の味噌汁 ごはん みかん	パンブディング 牛乳	さわら・鶏もも・鶏卵・木綿豆腐 米みそ・普通牛乳	三温糖・米・食パン・上白糖	西洋かぼちゃ・ブロッコリー・にんじん・大根 たまねぎ・カットわかめ・温州みかん レーズン・りんご
30 金	おから肉団子 小松菜の煮浸し 高野豆腐のふくめ煮 洋風すいとん ごはん りんご	里いももち 牛乳	豚ひき肉・おから・鶏卵・油揚げ 高野豆腐・豚もも肉・普通牛乳	調合油・かたくり粉・三温糖・白玉粉 薄力粉・米・さといも・黒砂糖	しょうが・長ねぎ・しそ・こまつな・にんじん 西洋かぼちゃ・にんじん・生しいたけ ぶなしめじ・チンゲンサイ・たまねぎ・りんご

☆ 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
520 kcal	21.8 g	18.0 g	285 mg	1.8 mg	241 μg	0.26 mg	0.46 mg	37 mg

