

4月 給食献立表

平成30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:調子をとどめる |
|------|---|---|---|---|---|
| 2 月 | てりやきチキン 春野菜のさつと煮 さつまいもの甘煮 豆腐の味噌汁 ごはん バナナ | ビスコ 牛乳 ジャムサンド 牛乳 | 普通牛乳・鶏もも・ベーコン 絹ごし豆腐・油揚げ・米みそ | ビスコ・三温糖・さつまいも・米・食パン いちごジャム | キャベツ・たけのこ水煮・アスパラガス きくらげ・たまねぎ・にんじん・カットわかめ バナナ |
| 3 火 | 鯛の西京焼き チンゲン菜とツナの酢の物 大豆のカレー煮 かき玉汁 ごはん いちご | どうぶつビスケット 牛乳 みかんゼリー 牛乳 | 普通牛乳・まだい・白みそ・ツナ缶 大豆ドライパック缶・牛ひき肉・鶏卵 絹ごし豆腐・蒸しかまぼこ | どうぶつビスケット・三温糖・じゃがいも 米・上白糖 | チンゲンサイ・りよくとうもろやし・にんじん たまねぎ・にんじん・はくさい・えのきたけ 糸みつば・いちご・みかん飲料・寒天 |
| 4 水 | 豚肉のノルウェー風 キャベツと桜えびの和え物 切干大根の煮物 じゃがいもの味噌汁 ごはん 清見オレンジ | ビスコ 牛乳 豆乳ごまクッキー 牛乳 | 普通牛乳・豚ハレ・鶏卵・さくらえび 厚揚げ・焼き竹輪・米みそ・調製豆乳 | ビスコ・かたくり粉・三温糖・じゃがいも 米・薄力粉・上白糖・なたね油・ごま | キャベツ・きゅうり・にんじん・切干しだいこん 乾しいたけ・たまねぎ・こまつな・ユリギ カットわかめ・清見オレンジ |
| 5 木 | 鮭の塩焼き ブロッコリーとみかんのサラダ ひじきとかぼちゃの煮物 はるさめスープ ごはん りんご | どうぶつビスケット 牛乳 ピーチヨーグルトケ 牛乳 | 普通牛乳・さけ・油揚げ・豚ひき肉 ヨーグルト・鶏卵 | どうぶつビスケット・オリーブ油 三温糖・はるさめ・米・薄力粉・上白糖 無塩バター | ブロッコリー・アスパラガス・みかん缶詰 ほしひじき・西洋かぼちゃ・たまねぎ りよくとうもろやし・にんじん・たけのこ 生しいたけ・カットわかめ・りんご・もも缶詰 |
| 6 金 | 鯖のあけぼの焼き ほうれん草の昆布和え じゃがいものそばろ煮 キャベツの味噌汁 ごはん 清見オレンジ | ビスコ 牛乳 かぼちゃスコーン 牛乳 | 普通牛乳・鯖・パルメザンチーズ 牛ひき肉・木綿豆腐・米みそ | ビスコ・マヨネーズ・三温糖・じゃがいも 米・米粉・かたくり粉 アーモンドパウダー・なたね油 | にんじん・ほうれん草・はくさい・塩昆布 たまねぎ・パプリカ・キャベツ・大根 ぶなしめじ・清見オレンジ・西洋かぼちゃ |
| 7 土 | マーボー丼 じゃがいもの昆布煮 なすの味噌汁 バナナ | どうぶつビスケット 牛乳 クッキー 牛乳 | 普通牛乳・豚ひき肉・木綿豆腐 米みそ・油揚げ | どうぶつビスケット・ごま油・かたくり粉 三温糖・米・じゃがいも・クッキー | たまねぎ・にんじん・青ピーマン・生しいたけ しょうが・刻み昆布・なす・ほうれん草 カットわかめ・バナナ |
| 9 月 | みそマヨチキン 春雨サラダ ひじきのトマト煮 チンゲン菜の中華スープ ごはん 清見オレンジ | ビスコ 牛乳 米粉の白みそクッキー 牛乳 | 普通牛乳・鶏もも・米みそ・ロースハム 鶏卵・大豆ドライパック缶・白みそ 調製豆乳 | ビスコ・マヨネーズ・はるさめ・三温糖 ごま油・オリーブ油・米・米粉 アーモンドパウダー・コーンスターチ なたね油 | きゅうり・にんじん・ほしひじき スイートコーン缶詰・トマト缶詰・たまねぎ チンゲンサイ・たけのこ水煮・生しいたけ カットわかめ・にら・清見オレンジ |
| 10 火 | 鮭のパン粉焼き 春キャベツのおひたし マカロニサラダ 豆腐のすまし汁 ごはん いちご | どうぶつビスケット 牛乳 カップヨーグルト 鉄カルウエハース 牛乳 | 普通牛乳・さけ・ロースハム・木綿豆腐 ヨーグルト | どうぶつビスケット・パン粉・オリーブ油 三温糖・マカロニ・マヨネーズ・米 鉄カルウエハース | しょうが・パセリ・キャベツ・ブロッコリー みかん缶詰・にんじん・きゅうり・たまねぎ はくさい・えのきたけ・いちご |
| 11 水 | 肉じゃが パンパンジー かぼちゃの煮物 厚揚げの味噌汁 豆ごはん 清見オレンジ | ビスコ 牛乳 いちごピザ 牛乳 | 普通牛乳・牛ばら・ささ身・ツナ缶 甘みそ・厚揚げ・米みそ クリームチーズ | ビスコ・じゃがいも・三温糖・ごま おつゆ麩・米・食パン・いちごジャム | たまねぎ・にんじん・さやいんげん・にんじん りよくとうもろやし・きゅうり・西洋かぼちゃ ほうれん草・カットわかめ・グリーンピース 清見オレンジ |
| 12 木 | 鯖の玉ねぎソース 金時豆 豚肉と大根の煮物 さつまいもの味噌汁 ごはん バナナ | どうぶつビスケット 牛乳 パン蒸しパン 牛乳 | 普通牛乳・鯖・金時豆・豚もも肉 米みそ | どうぶつビスケット・薄力粉・かたくり粉 調合油・三温糖・オリーブ油 さつまいも・米・ホットケーキミックス | たまねぎ・大根・にんじん・乾しいたけ ごぼう・ぶなしめじ・こねぎ・バナナ パインアップル缶詰 |
| 13 金 | じゃが芋と春野菜の卵焼き ほうれん草のじゃこ和え イタリアンスパゲッティ えのきたけのすまし汁 ロールパン りんご | ビスコ 牛乳 五平もち 牛乳 | 普通牛乳・鶏卵・ウインナー プロセスチーズ・クリーム・しらす干し ベーコン・絹ごし豆腐・米みそ | ビスコ・じゃがいも・三温糖 マカロニ・スパゲッティ・ロールパン・米 もち米・ごま | キャベツ・パプリカ・アスパラガス ほうれん草・りよくとうもろやし・にんじん たまねぎ・青ピーマン・大根・えのきたけ ぶなしめじ・たけのこ水煮・カットわかめ りんご |
| 14 土 | 焼きそば ちくわと小いもの煮物 かぼちゃの味噌汁 バナナ | どうぶつビスケット 牛乳 クッキー 牛乳 | 普通牛乳・豚ばら・焼き竹輪・油揚げ 米みそ | どうぶつビスケット・中華めん・調合油 さといも・三温糖・クッキー | にんじん・キャベツ・青ピーマン さやいんげん・西洋かぼちゃ・たまねぎ バナナ |
| 16 月 | てりやきチキン 春野菜のさつと煮 さつまいもの甘煮 豆腐の味噌汁 ごはん バナナ | ビスコ 牛乳 ジャムサンド 牛乳 | 普通牛乳・鶏もも・ベーコン 絹ごし豆腐・油揚げ・米みそ | ビスコ・三温糖・さつまいも・米・食パン いちごジャム | キャベツ・たけのこ水煮・アスパラガス きくらげ・たまねぎ・にんじん・カットわかめ バナナ |
| 17 火 | 鯛の西京焼き チンゲン菜とツナの酢の物 大豆のカレー煮 かき玉汁 ごはん いちご | どうぶつビスケット 牛乳 みかんゼリー 牛乳 | 普通牛乳・まだい・白みそ・ツナ缶 大豆ドライパック缶・牛ひき肉・鶏卵 絹ごし豆腐・蒸しかまぼこ | どうぶつビスケット・三温糖・じゃがいも 米・上白糖 | チンゲンサイ・りよくとうもろやし・にんじん たまねぎ・にんじん・はくさい・えのきたけ 糸みつば・いちご・みかん飲料・寒天 |
| 18 水 | 豚肉のノルウェー風 キャベツと桜えびの和え物 切干大根の煮物 じゃがいもの味噌汁 ごはん 清見オレンジ | ビスコ 牛乳 豆乳ごまクッキー 牛乳 | 普通牛乳・豚ハレ・鶏卵・さくらえび 厚揚げ・焼き竹輪・米みそ・調製豆乳 | ビスコ・かたくり粉・三温糖・じゃがいも 米・薄力粉・上白糖・なたね油・ごま | キャベツ・きゅうり・にんじん・切干しだいこん 乾しいたけ・たまねぎ・こまつな・ユリギ カットわかめ・清見オレンジ |
| 19 木 | 鮭の塩焼き ブロッコリーとみかんのサラダ ひじきとかぼちゃの煮物 はるさめスープ ごはん りんご | どうぶつビスケット 牛乳 ピーチヨーグルトケ 牛乳 | 普通牛乳・さけ・油揚げ・豚ひき肉 ヨーグルト・鶏卵 | どうぶつビスケット・オリーブ油 三温糖・はるさめ・米・薄力粉・上白糖 無塩バター | ブロッコリー・アスパラガス・みかん缶詰 ほしひじき・西洋かぼちゃ・たまねぎ りよくとうもろやし・にんじん・たけのこ 生しいたけ・カットわかめ・りんご・もも缶詰 |
| 20 金 | ピラフ 野菜たっぷりコロッケ ブロッコリーとりんごのサラダ 豆乳みそスープ いちご | ビスコ 牛乳 ロールケーキ 牛乳 | 普通牛乳・鶏もも・牛ひき肉・豚ひき肉 鶏卵・豆乳・米みそ | ビスコ・米・有塩バター・じゃがいも 薄力粉・パン粉・調合油・マヨネーズ ロールケーキ | にんじん・マッシュルーム・たまねぎ さやいんげん・セロリ・ブロッコリー スイートコーン缶詰・りんご・西洋かぼちゃ ぶなしめじ・キャベツ・いちご |
| 21 土 | マーボー丼 じゃがいもの昆布煮 なすの味噌汁 バナナ | どうぶつビスケット 牛乳 クッキー 牛乳 | 普通牛乳・豚ひき肉・木綿豆腐 米みそ・油揚げ | どうぶつビスケット・ごま油・かたくり粉 三温糖・米・じゃがいも・クッキー | たまねぎ・にんじん・青ピーマン・生しいたけ しょうが・刻み昆布・なす・ほうれん草 カットわかめ・バナナ |
| 23 月 | みそマヨチキン 春雨サラダ ひじきのトマト煮 チンゲン菜の中華スープ ごはん 清見オレンジ | ビスコ 牛乳 米粉の白みそクッキー 牛乳 | 普通牛乳・鶏もも・米みそ・ロースハム 鶏卵・大豆ドライパック缶・白みそ 調製豆乳 | ビスコ・マヨネーズ・はるさめ・三温糖 ごま油・オリーブ油・米・米粉 アーモンドパウダー・コーンスターチ なたね油 | きゅうり・にんじん・ほしひじき スイートコーン缶詰・トマト缶詰・たまねぎ チンゲンサイ・たけのこ水煮・生しいたけ カットわかめ・にら・清見オレンジ |
| 24 火 | 鮭のパン粉焼き 春キャベツのおひたし マカロニサラダ 豆腐のすまし汁 ごはん いちご | どうぶつビスケット 牛乳 カップヨーグルト 鉄カルウエハース 牛乳 | 普通牛乳・さけ・ロースハム・木綿豆腐 ヨーグルト | どうぶつビスケット・パン粉・オリーブ油 三温糖・マカロニ・マヨネーズ・米 鉄カルウエハース | しょうが・パセリ・キャベツ・ブロッコリー みかん缶詰・にんじん・きゅうり・たまねぎ はくさい・えのきたけ・いちご |
| 25 水 | 肉じゃが パンパンジー かぼちゃの煮物 厚揚げの味噌汁 豆ごはん 清見オレンジ | ビスコ 牛乳 いちごピザ 牛乳 | 普通牛乳・牛ばら・ささ身・ツナ缶 甘みそ・厚揚げ・米みそ クリームチーズ | ビスコ・じゃがいも・三温糖・ごま おつゆ麩・米・食パン・いちごジャム | たまねぎ・にんじん・さやいんげん・にんじん りよくとうもろやし・きゅうり・西洋かぼちゃ ほうれん草・カットわかめ・グリーンピース 清見オレンジ |
| 26 木 | 鯖の玉ねぎソース 金時豆 豚肉と大根の煮物 さつまいもの味噌汁 ごはん バナナ | どうぶつビスケット 牛乳 パン蒸しパン 牛乳 | 普通牛乳・鯖・金時豆・豚もも肉 米みそ | どうぶつビスケット・薄力粉・かたくり粉 調合油・三温糖・オリーブ油 さつまいも・米・ホットケーキミックス | たまねぎ・大根・にんじん・乾しいたけ ごぼう・ぶなしめじ・こねぎ・バナナ パインアップル缶詰 |
| 27 金 | じゃが芋と春野菜の卵焼き ほうれん草のじゃこ和え イタリアンスパゲッティ えのきたけのすまし汁 ロールパン りんご | ビスコ 牛乳 五平もち 牛乳 | 普通牛乳・鶏卵・ウインナー プロセスチーズ・クリーム・しらす干し ベーコン・絹ごし豆腐・米みそ | ビスコ・じゃがいも・三温糖 マカロニ・スパゲッティ・ロールパン・米 もち米・ごま | キャベツ・パプリカ・アスパラガス ほうれん草・りよくとうもろやし・にんじん たまねぎ・青ピーマン・大根・えのきたけ ぶなしめじ・たけのこ水煮・カットわかめ りんご |
| 28 土 | 焼きそば ちくわと小いもの煮物 かぼちゃの味噌汁 バナナ | どうぶつビスケット 牛乳 クッキー 牛乳 | 普通牛乳・豚ばら・焼き竹輪・油揚げ 米みそ | どうぶつビスケット・中華めん・調合油 さといも・三温糖・クッキー | にんじん・キャベツ・青ピーマン さやいんげん・西洋かぼちゃ・たまねぎ バナナ |

☆ 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 |
|----------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|-------|
| 400 kcal | 15.9 g | 13.2 g | 225 mg | 1.6 mg | 146 μg | 0.21 mg | 0.31 mg | 24 mg |



人園式

平成30年

4月 給食献立表

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:調子をとのえる |
|------|--|----------------------------|---|---|--|
| 2 月 | てりやきチキン 春野菜のさつと煮 さつまいもの甘煮 豆腐の味噌汁 ごはん バナナ | ジャムサンド 牛乳 | 鶏もも・ベーコン・絹ごし豆腐・油揚げ 米みそ・普通牛乳 | 三温糖・さつまいも・米・食パン いちごジャム | キャベツ・たけのこ水煮・アスパラガス きくらげ・たまねぎ・にんじん・カットわかめ バナナ |
| 3 火 | 鯛の西京焼き チンゲン菜とツナの酢の物 大豆のカレー煮 かき玉汁 ごはん いちご | みかんゼリー 牛乳 | まだい・白みそ・ツナ缶 大豆ドライパック缶・牛ひき肉・鶏卵 絹ごし豆腐・蒸しわかめ・普通牛乳 | 三温糖・じゃがいも・米・上白糖 | チンゲンサイ・りょうとうもやし・にんじん たまねぎ・にんじん・はくさい・えのきたけ 糸みつば・いちご・みかん飲料・寒天 |
| 4 水 | 豚肉のノルウェー風 キャベツと桜えびの和え物 切干大根の煮物 じゃがいもの味噌汁 ごはん 清見オレンジ | 豆乳ごまクッキー 牛乳 | 豚ハレ・鶏卵・さくらえび・厚揚げ 焼き竹輪・米みそ・調製豆乳 普通牛乳 | かたくり粉・三温糖・じゃがいも・米 薄力粉・上白糖・なたね油・ごま | キャベツ・きゅうり・にんじん・切干しいたけ 乾しいたけ・たまねぎ・こまつな・エリンギ カットわかめ・清見オレンジ |
| 5 木 | 鮭の塩焼き ブロッコリーとみかんのサラダ ひじきとかぼちゃの煮物 はるさめスープ ごはん りんご | ピーチヨーグルトケーキ 牛乳 | さけ・油揚げ・豚ひき肉・ヨーグルト 鶏卵・普通牛乳 | オリーブ油・三温糖・はるさめ・米 薄力粉・上白糖・無塩バター | ブロッコリー・アスパラガス・みかん缶詰 ほしひじき・西洋かぼちゃ・たまねぎ りょうとうもやし・にんじん・たけのこ 生しいたけ・カットわかめ・りんご・もも缶詰 |
| 6 金 | 鱈のあけぼの焼き ほうれん草の昆布和え じゃがいものそぼろ煮 キャベツの味噌汁 ごはん 清見オレンジ | かぼちゃスコーン 牛乳 | 鱈・バルメザンチーズ・牛ひき肉 木綿豆腐・米みそ・普通牛乳 | マヨネーズ・三温糖・じゃがいも・米 米粉・かたくり粉・アーモンドパウダー なたね油 | にんじん・ほうれん草・はくさい・塩昆布 たまねぎ・パプリカ・キャベツ・大根 ぶなしめじ・清見オレンジ・西洋かぼちゃ |
| 7 土 | マーボー丼 じゃがいもの昆布煮 なすの味噌汁 バナナ みそマヨチキン 春雨サラダ ひじきのトマト煮 チンゲン菜の中華スープ ごはん 清見オレンジ | クッキー 牛乳 | 豚ひき肉・木綿豆腐・米みそ・油揚げ 普通牛乳 | ごま油・かたくり粉・三温糖・米 じゃがいも・クッキー | たまねぎ・にんじん・青ピーマン・生しいたけ しょうが・刻み昆布・なす・ほうれん草 カットわかめ・バナナ |
| 9 月 | みそマヨチキン 春雨サラダ ひじきのトマト煮 チンゲン菜の中華スープ ごはん 清見オレンジ | 米粉の白みそクッキー 牛乳 | 鶏もも・米みそ・ロースハム・鶏卵 大豆ドライパック缶・白みそ・調製豆乳 普通牛乳 | マヨネーズ・はるさめ・三温糖・ごま油 オリーブ油・米・米粉 アーモンドパウダー・コーンスターチ なたね油 | きゅうり・にんじん・ほしひじき スイートコーン缶詰・トマト缶詰・たまねぎ チンゲンサイ・たけのこ水煮・生しいたけ カットわかめ・にら・清見オレンジ |
| 10 火 | 鮭のパン粉焼き 春キャベツのおひたし マカロニサラダ 豆腐のすまし汁 ごはん いちご | カップヨーグルト 鉄カルウエハース 牛乳 | さけ・ロースハム・木綿豆腐・ヨーグルト 普通牛乳 | パン粉・オリーブ油・三温糖・マカロニ マヨネーズ・米・鉄カルウエハース | しょうが・パセリ・キャベツ・ブロッコリー みかん缶詰・にんじん・きゅうり・たまねぎ はくさい・えのきたけ・いちご |
| 11 水 | 肉じゃが バンバンジー かぼちゃの煮物 厚揚げの味噌汁 豆ごはん 清見オレンジ | いちごピザ 牛乳 | 牛ばら・ささ身・ツナ缶・甘みそ 厚揚げ・米みそ・クリームチーズ 普通牛乳 | じゃがいも・三温糖・ごま・おつゆ麩 米・食パン・いちごジャム | たまねぎ・にんじん・さやいんげん・にんじん りょうとうもやし・きゅうり・西洋かぼちゃ ほうれん草・カットわかめ・グリーンピース 清見オレンジ |
| 12 木 | 鱈の玉ねぎソース 金時豆 豚肉と大根の煮物 さつまいもの味噌汁 ごはん バナナ | パイ蒸しパン 牛乳 | 鱈・金時豆・豚もも肉・米みそ 普通牛乳 | 薄力粉・かたくり粉・調合油・三温糖 オリーブ油・さつまいも・米 ホットケーキミックス | たまねぎ・大根・にんじん・乾しいたけ ごぼう・ぶなしめじ・こねぎ・バナナ パイナップル缶詰 |
| 13 金 | じゃが芋と春野菜の卵焼き ほうれん草のじゃこ和え イタリアンスパゲッティ えのきたしめじのすまし汁 ロールパン りんご | 五平もち 牛乳 | 鶏卵・ウィンナー・プロセスチーズ クリーム・普通牛乳・しらす干し ベーコン・絹ごし豆腐・米みそ | じゃがいも・三温糖・マカロニ・スパゲッティ ロールパン・米・もち米・ごま | キャベツ・パプリカ・アスパラガス ほうれん草・りょうとうもやし・にんじん たまねぎ・青ピーマン・大根・えのきたけ ぶなしめじ・たけのこ水煮・カットわかめ りんご |
| 14 土 | 焼きそば ちくわと小さいもの煮物 かぼちゃの味噌汁 バナナ | クッキー 牛乳 | 豚ばら・焼き竹輪・油揚げ・米みそ 普通牛乳 | 中華めん・調合油・さといも・三温糖 クッキー | にんじん・キャベツ・青ピーマン さやいんげん・西洋かぼちゃ・たまねぎ バナナ |
| 16 月 | てりやきチキン 春野菜のさつと煮 さつまいもの甘煮 豆腐の味噌汁 ごはん バナナ | ジャムサンド 牛乳 | 鶏もも・ベーコン・絹ごし豆腐・油揚げ 米みそ・普通牛乳 | 三温糖・さつまいも・米・食パン いちごジャム | キャベツ・たけのこ水煮・アスパラガス きくらげ・たまねぎ・にんじん・カットわかめ バナナ |
| 17 火 | 鯛の西京焼き チンゲン菜とツナの酢の物 大豆のカレー煮 かき玉汁 ごはん いちご | みかんゼリー 牛乳 | まだい・白みそ・ツナ缶 大豆ドライパック缶・牛ひき肉・鶏卵 絹ごし豆腐・蒸しわかめ・普通牛乳 | 三温糖・じゃがいも・米・上白糖 | チンゲンサイ・りょうとうもやし・にんじん たまねぎ・にんじん・はくさい・えのきたけ 糸みつば・いちご・みかん飲料・寒天 |
| 18 水 | 豚肉のノルウェー風 キャベツと桜えびの和え物 切干大根の煮物 じゃがいもの味噌汁 ごはん 清見オレンジ | 豆乳ごまクッキー 牛乳 | 豚ハレ・鶏卵・さくらえび・厚揚げ 焼き竹輪・米みそ・調製豆乳 普通牛乳 | かたくり粉・三温糖・じゃがいも・米 薄力粉・上白糖・なたね油・ごま | キャベツ・きゅうり・にんじん・切干しいたけ 乾しいたけ・たまねぎ・こまつな・エリンギ カットわかめ・清見オレンジ |
| 19 木 | 鮭の塩焼き ブロッコリーとみかんのサラダ ひじきとかぼちゃの煮物 はるさめスープ ごはん りんご | ピーチヨーグルトケーキ 牛乳 | さけ・油揚げ・豚ひき肉・ヨーグルト 鶏卵・普通牛乳 | オリーブ油・三温糖・はるさめ・米 薄力粉・上白糖・無塩バター | ブロッコリー・アスパラガス・みかん缶詰 ほしひじき・西洋かぼちゃ・たまねぎ りょうとうもやし・にんじん・たけのこ 生しいたけ・カットわかめ・りんご・もも缶詰 |
| 20 金 | ピラフ 野菜たっぷりコロッケ ブロッコリーとりんごのサラダ 豆乳みそスープ いちご | ロールケーキ 牛乳 | 鶏もも・牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵 豆乳・米みそ・普通牛乳 | 米・有塩バター・じゃがいも・薄力粉 パン粉・調合油・マヨネーズ ロールケーキ | にんじん・マッシュルーム・たまねぎ さやいんげん・セロリ・ブロッコリー スイートコーン缶詰・りんご・西洋かぼちゃ ぶなしめじ・キャベツ・いちご |
| 21 土 | マーボー丼 じゃがいもの昆布煮 なすの味噌汁 バナナ みそマヨチキン 春雨サラダ ひじきのトマト煮 チンゲン菜の中華スープ ごはん 清見オレンジ | クッキー 牛乳 | 豚ひき肉・木綿豆腐・米みそ・油揚げ 普通牛乳 | ごま油・かたくり粉・三温糖・米 じゃがいも・クッキー | たまねぎ・にんじん・青ピーマン・生しいたけ しょうが・刻み昆布・なす・ほうれん草 カットわかめ・バナナ |
| 23 月 | みそマヨチキン 春雨サラダ ひじきのトマト煮 チンゲン菜の中華スープ ごはん 清見オレンジ | 米粉の白みそクッキー 牛乳 | 鶏もも・米みそ・ロースハム・鶏卵 大豆ドライパック缶・白みそ・調製豆乳 普通牛乳 | マヨネーズ・はるさめ・三温糖・ごま油 オリーブ油・米・米粉 アーモンドパウダー・コーンスターチ なたね油 | きゅうり・にんじん・ほしひじき スイートコーン缶詰・トマト缶詰・たまねぎ チンゲンサイ・たけのこ水煮・生しいたけ カットわかめ・にら・清見オレンジ |
| 24 火 | 鮭のパン粉焼き 春キャベツのおひたし マカロニサラダ 豆腐のすまし汁 ごはん いちご | カップヨーグルト 鉄カルウエハース 牛乳 | さけ・ロースハム・木綿豆腐・ヨーグルト 普通牛乳 | パン粉・オリーブ油・三温糖・マカロニ マヨネーズ・米・鉄カルウエハース | しょうが・パセリ・キャベツ・ブロッコリー みかん缶詰・にんじん・きゅうり・たまねぎ はくさい・えのきたけ・いちご |
| 25 水 | 肉じゃが バンバンジー かぼちゃの煮物 厚揚げの味噌汁 豆ごはん 清見オレンジ | いちごピザ 牛乳 | 牛ばら・ささ身・ツナ缶・甘みそ 厚揚げ・米みそ・クリームチーズ 普通牛乳 | じゃがいも・三温糖・ごま・おつゆ麩 米・食パン・いちごジャム | たまねぎ・にんじん・さやいんげん・にんじん りょうとうもやし・きゅうり・西洋かぼちゃ ほうれん草・カットわかめ・グリーンピース 清見オレンジ |
| 26 木 | 鱈の玉ねぎソース 金時豆 豚肉と大根の煮物 さつまいもの味噌汁 ごはん バナナ | パイ蒸しパン 牛乳 | 鱈・金時豆・豚もも肉・米みそ 普通牛乳 | 薄力粉・かたくり粉・調合油・三温糖 オリーブ油・さつまいも・米 ホットケーキミックス | たまねぎ・大根・にんじん・乾しいたけ ごぼう・ぶなしめじ・こねぎ・バナナ パイナップル缶詰 |
| 27 金 | じゃが芋と春野菜の卵焼き ほうれん草のじゃこ和え イタリアンスパゲッティ えのきたしめじのすまし汁 ロールパン りんご | 五平もち 牛乳 | 鶏卵・ウィンナー・プロセスチーズ クリーム・普通牛乳・しらす干し ベーコン・絹ごし豆腐・米みそ | じゃがいも・三温糖・マカロニ・スパゲッティ ロールパン・米・もち米・ごま | キャベツ・パプリカ・アスパラガス ほうれん草・りょうとうもやし・にんじん たまねぎ・青ピーマン・大根・えのきたけ ぶなしめじ・たけのこ水煮・カットわかめ りんご |
| 28 土 | 焼きそば ちくわと小さいもの煮物 かぼちゃの味噌汁 バナナ | クッキー 牛乳 | 豚ばら・焼き竹輪・油揚げ・米みそ 普通牛乳 | 中華めん・調合油・さといも・三温糖 クッキー | にんじん・キャベツ・青ピーマン さやいんげん・西洋かぼちゃ・たまねぎ バナナ |

☆ 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 | 20.2 g | 16.8 g | 288 mg | 2.1 mg | 186 μg | 0.28 mg | 0.42 mg | 29 mg |

