



令和5年

12月 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	金	ぶりの塩焼き 小松菜とコーンのおひたし 坦々風スープ ごはん フルーツ(りんご)	牛乳 野菜バー 牛乳 たこ焼き風ボテト	普通牛乳・ぶり・豚ひき肉・絹ごし豆腐	野菜バー・三温糖・水・ごま・ごま油 米・じゃがいも・片栗粉	ほうれんそう・こまつな・スイートコーン缶詰 りょくとうもやし・ぶなしめじ・青ねぎ 乾しいたけ・りんご・あおのり
2	土	マーボー丼 ほうれん草のおひたし 大根としめじのすまし汁 フルーツ(りんご)	牛乳 野菜バー 牛乳 ウエハース クッキー	普通牛乳・豚ひき肉・木綿豆腐	野菜バー・三温糖・片栗粉・米 鉄カルウエハース・クッキー	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう スイートコーン缶詰・こまつな・大根・えのきたけ りんご
4	月	さばのみぞれがけ ブロッコリーのごま和え 小松菜とえのきのかきたま汁 ごはん フルーツ(みかん)	牛乳 ウエハース 牛乳 塩昆布オイルおにぎり	普通牛乳・まさば・鶏卵・かつお削り節	鉄カルウエハース・三温糖・ごま 片栗粉・米・ごま油	大根・ブロッコリー・にんじん・えのきたけ こまつな・温州みかん・塩昆布
5	火	さわらのカレームニエル チリコンカン しめじと小松菜のすまし汁 ごはん フルーツ(りんご)	牛乳 野菜バー 牛乳 牧場の朝ヨーグルト	普通牛乳・さわら・豚ひき肉・だいす 絹ごし豆腐・牧場の朝ヨーグルト	野菜バー・片栗粉・薄力粉・調合油 米	さやいんげん・たまねぎ・にんじん 青ビーマン・トマト缶詰・ぶなしめじ こまつな・西洋かぼちゃ・りんご
6	水	赤エイの唐揚げ 三色ナムル かぼちゃと豆腐のすまし汁 ごはん フルーツ(みかん)	牛乳 ミレービスケット 牛乳 やさいも	普通牛乳・えい・絹ごし豆腐	ミレービスケット・薄力粉・調合油 三温糖・ごま油・米・さつまいも	ほうれんそう・りょくとうもやし・にんじん 西洋かぼちゃ・ぶなしめじ・カットわかめ 温州みかん
7	木	ふわふわ丼 大豆とひじきの五目煮 もやしと大根の味噌汁 フルーツ(りんご)	牛乳 ウエハース 牛乳 おかからカステラ	普通牛乳・鶏もも・油揚げ・鶏卵 だいす・おかから	鉄カルウエハース・三温糖・米 上白糖・調合油	たまねぎ・えのきたけ・にんじん・根みづば ほしひじき・乾しいたけ・大根・ぶなしめじ りょくとうもやし・カットわかめ・りんご
8	金	野菜たっぷりつくね 春雨サラダ 白菜とあげの味噌汁 ごはん フルーツ(みかん)	牛乳 野菜バー 牛乳 ケチャップボテト	普通牛乳・鶏ひき肉・木綿豆腐 おかから・かつお缶詰・油揚げ	野菜バー・片栗粉・三温糖 緑豆はるさめ・ごま油・米・じゃがいも 調合油	西洋かぼちゃ・れんこん・えのきたけ たまねぎ・スイートコーン缶詰・きゅうり・はくさい にんじん・ぶなしめじ・カットわかめ 温州みかん
9	土	ソナビラフ ほうれん草と人参のごま和え かぼちゃとしめじの味噌汁 フルーツ(りんご)	牛乳 野菜バー 牛乳 ウエハース クッキー	普通牛乳・かつお缶詰・油揚げ	野菜バー・米・ごま・三温糖 鉄カルウエハース・クッキー	たまねぎ・スイートコーン缶詰・にんじん 青ビーマン・ほうれんそう・西洋かぼちゃ ぶなしめじ・カットわかめ・りんご
11	月	さわらの味噌だれ パンバンジー しめじと小松菜のすまし汁 ごはん フルーツ(みかん)	牛乳 ウエハース 牛乳 お野菜クラッカー	普通牛乳・さわら・ささ身・絹ごし豆腐 バルメザンチーズ	鉄カルウエハース・片栗粉・三温糖 ごま油・ごま・米・薄力粉・調合油	しょうが・さやいんげん・りょくとうもやし スイートコーン缶詰・きゅうり・ぶなしめじ こまつな・温州みかん・にんじん
12	火	鯛の香草パン粉焼き 切干大根のカレー炒め かぼちゃとえのきのかきたま汁 ごはん フルーツ(りんご)	牛乳 野菜バー 牛乳 ゆかりおにぎり	普通牛乳・まだい・バルメザンチーズ 豚ひき肉・鶏卵	野菜バー・片栗粉・マヨネーズ・パン粉 オリーブ油・三温糖・米	切干したいこん・にんじん・西洋かぼちゃ えのきたけ・青ねぎ・りんご
13	水	まめまめコロッケ ベンズトマトソース 厚揚げとわかめの味噌汁 ごはん フルーツ(みかん)	牛乳 ミレービスケット 牛乳 クリスマスクッキー	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉 だいす・鶏卵・ベーコン・厚揚げ	ミレービスケット・じゃがいも・薄力粉 パン粉・調合油・マカロニ・スパゲッティ 三温糖・米・ケーキマーガリン・上白糖	たまねぎ・ほしひじき・トマト缶詰・ぶなしめじ りょくとうもやし・カットわかめ・温州みかん
14	木	はまちの油淋ソース 小松菜とコーンのおひたし 根菜汁 ごはん フルーツ(みかん)	牛乳 野菜バー 牛乳 おにぎりせんべい	普通牛乳・はまち・木綿豆腐・油揚げ	野菜バー・片栗粉・三温糖・米 おにぎりせんべい	たまねぎ・白ねぎ・こまつな・にんじん スイートコーン缶詰・大根・ごぼう・青ねぎ 温州みかん
15	金	クリスマスチキン ホワイトグラタン フライドポテト ブロッコリーのサラダ ソナコーンビザ いろいろパンの盛合せ ジングルベルフルーツ カルビス	ヤクルト 牛乳 デコレーションケーキ	乳酸菌飲料・鶏もも・ウインナー 普通牛乳・エンタールチーズ チューダーチーズ・かつお缶詰 カルビス	ごま油・片栗粉・調合油 マカロニ・スパゲッティ・有塩バター・薄力粉 フライドポテト・マヨネーズ・ピザクラスト ミルクパン・オレンジパン カスタードパン・バインパン デコレーションケーキ	たまねぎ・ぶなしめじ・ブロッコリー にんじん・赤ビーマン・青ビーマン スイートコーン缶詰・バインアップル缶詰 温州みかん
16	土	大豆入りハヤシライス ゆかりパスタ ブロッコリーとコーンの和え物 フルーツ(りんご)	牛乳 野菜バー 牛乳 ウエハース クッキー	普通牛乳・豚もも・豚肉・だいす	野菜バー・じゃがいも・米 マカロニ・スパゲッティ・オリーブ油・三温糖 鉄カルウエハース・クッキー	ぶなしめじ・たまねぎ・にんじん ブロッコリー・スイートコーン缶詰・りんご
18	月	鮭の照り焼き 高野豆腐の卵とじ さつまいもとわかめの味噌汁 ごはん フルーツ(みかん)	牛乳 ウエハース 牛乳 じゃがいもポンデケー	普通牛乳・しろさけ・鶏卵・高野豆腐 バルメザンチーズ エメンタルチーズ	鉄カルウエハース・三温糖・片栗粉 さつまいも・米・じゃがいも・薄力粉・水	乾しいたけ・こまつな・にんじん カットわかめ・りょくとうもやし・温州みかん
19	火	ポークチャップ かぼちゃとほうれん草のおかか和 コソソメスープ ごはん フルーツ(りんご)	牛乳 野菜バー 牛乳 さくさくサブレ	普通牛乳・豚肉・豚もも・かつお削り節	野菜バー・三温糖・片栗粉・水・米 薄力粉・上白糖・調合油・ごま	たまねぎ・乾しいたけ・ほうれんそう 西洋かぼちゃ・キャベツ・ぶなしめじ・りんご
20	水	豚肉と厚揚げのうま煮 小松菜とキャベツのごま和え 白菜とえのきのかきたま汁 ごはん フルーツ(りんご)	牛乳 ミレービスケット 牛乳 フルーツヨーグルト	普通牛乳・豚肉・豚もも・厚揚げ・鶏卵 ヨーグルト	ミレービスケット・三温糖・ごま・片栗粉 米・グラニュー糖	たまねぎ・ぶなしめじ・にんじん・大根 さやいんげん・こまつな・キヤベツ・はくさい えのきたけ・青ねぎ・りんご・みかん缶詰
21	木	さばのみぞ煮 ブロッコリーのしらす和え チンゲン菜と豆腐のスープ ごはん フルーツ(りんご)	牛乳 ウエハース 牛乳 わなかめおにぎり	普通牛乳・まさば・しらす干し 絹ごし豆腐	鉄カルウエハース・三温糖・片栗粉 ごま油・米・ごま	さやいんげん・ブロッコリー・にんじん チンゲンサイ・スイートコーン缶詰・りんご
22	金	ぶりの幽庵焼き 厚揚げの和風マーボー ⁺ わかめと白菜のかきたま汁 ごはん フルーツ(りんご)	牛乳 野菜バー 牛乳 さつま芋きんとん	普通牛乳・ぶり・厚揚げ・豚ひき肉 鶏卵	野菜バー・片栗粉・三温糖・水・米 さつまいも	ゆず・ゆず・さやいんげん・にんじん れんこん・白ねぎ・しょうが・はくさい えのきたけ・カットわかめ・りんご・干しうど
23	土	中華丼 じゃがいものゆかり和え やきふとわかめのすまし汁 フルーツ(りんご)	牛乳 野菜バー 牛乳 ウエハース クッキー	普通牛乳・豚もも・豚肉	野菜バー・片栗粉・三温糖・米 じゃがいも・おつゆふ 鉄カルウエハース・クッキー	はくさい・にんじん・ぶなしめじ・たまねぎ えのきたけ・カットわかめ・りんご
25	月	ボロネーゼ 小松菜とツナの和え物 さつまいもとコーンのスープ フルーツ(みかん)	牛乳 ウエハース 牛乳 あずきのパウンドケー	普通牛乳・豚ひき肉 バルメザンチーズ・かつお缶詰 つぶしあん・鶏卵	鉄カルウエハース・マカロニ・スパゲッティ 薄力粉・三温糖・さつまいも・水 ホットケキミックス・調合油	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ・トマト缶詰 こまつな・りょくとうもやし・スイートコーン缶詰 温州みかん
26	火	鮭の塩焼き 切干大根の焼きそば風 かぶと豆腐のとろみ汁 味付け海苔 ごはん フルーツ(りんご)	牛乳 野菜バー 牛乳 ウインナーパン	普通牛乳・サーモン・豚ひき肉 かつお節・絹ごし豆腐・ウインナー 鶏卵	野菜バー・片栗粉・米・ホットケキミックス あおのり・かぶ・かぶ・えのきたけ カットわかめ・味付けのり・りんご	乾したいこん・にんじん・キヤベツ あおのり・かぶ・かぶ・えのきたけ カットわかめ・味付けのり・りんご
27	水	きのこ入りハンバーグ ソナとブロッコリーのペンネ 大根と白菜の味噌汁 ごはん フルーツ(みかん)	牛乳 ミレービスケット 牛乳 ひじきおにぎり	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉 木綿豆腐・だいす・鶏卵・かつお缶詰 油揚げ・かつお節	ミレービスケット・パン粉 マカロニ・スパゲッティ・オリーブ油・米 三温糖・ごま	えのきたけ・たまねぎ・ブロッコリー・大根 はくさい・ぶなしめじ・青ねぎ・温州みかん ほしひじき
28	木	ボロイオムレツ さっぱりスパサラ 白菜のすまし汁 ごはん フルーツ(りんご)	牛乳 ウエハース 牛乳 青のりボテト	普通牛乳・鶏卵・ベーコン エメンタルチーズ	鉄カルウエハース・じゃがいも マカロニ・スパゲッティ・三温糖・ごま油・米 調合油	たまねぎ・ほうれんそう・スイートコーン缶詰 カットわかめ・はくさい・えのきたけ・にんじん りんご・あおのり

☆ 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
417 kcal	16.8 g	14.2 g	279 mg	1.7 mg	159 μg	0.25 mg	0.37 mg	24 mg

アレルギー等がご心配な方は、保育園給食よりも前に、その食材をご家庭で可能であれば2回以上食べていただき、様子をみていただきますよう、よろしくお願い致します。





12月 納食献立表



3歳以上児

令和5年

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 金	ぶりの塩焼き 小松菜とコーンのおひたし 坦々風スープ ごはん フルーツ(りんご)	牛乳 たこ焼き風ボテト	ぶり・豚ひき肉・絹ごし豆腐・普通牛乳	三温糖・水・ごま・ごま油・米 じやがいも・片栗粉	ほうれんそう・こまつな・スイートコーン缶詰 りょくどうもやし・ぶなしめじ・青ねぎ 乾しいたけ・りんご・あおのり
2 土	マーボー丼 ほうれん草のおひたし 大根としめじのすまし汁 フルーツ(りんご)	牛乳 ウエハース クッキー	豚ひき肉・木綿豆腐・普通牛乳	三温糖・片栗粉・米 鉄カルウエハース・クッキー	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう スイートコーン缶詰・こまつな・大根・えのきたけ りんご
4 月	さばのみぞれがけ ブロッコリーのごま和え 小松菜とえのきのかきたま汁 ごはん フルーツ(みかん)	牛乳 塩昆布オイルおにぎり	まさば・鶏卵・普通牛乳・かつお削り節	三温糖・ごま・片栗粉・米・ごま油	大根・ブロッコリー・にんじん・えのきたけ こまつな・温州みかん・塩昆布
5 火	さわらのカレームニエル チリコンカン しめじと小松菜のすまし汁 ごはん フルーツ(りんご)	牛乳 牧場の朝ヨーグルト	さわら・豚ひき肉・だいす・絹ごし豆腐 普通牛乳・牧場の朝ヨーグルト	片栗粉・薄力粉・調合油・米	さやいんげん・たまねぎ・にんじん 青ビーマン・トマト缶詰・ぶなしめじ こまつな・西洋かぼちゃ・りんご
6 水	赤エイの唐揚げ 三色ナマル かぼちゃと豆腐のすまし汁 ごはん フルーツ(みかん)	牛乳 やきいも	えい・絹ごし豆腐・普通牛乳	薄力粉・調合油・三温糖・ごま油・米 さつまいも	ほうれんそう・りょくどうもやし・にんじん 西洋かぼちゃ・ぶなしめじ・カットわかめ 温州みかん
7 木	ふわふわ丼 大豆とひじきの五目煮 もやしと大根の味噌汁 フルーツ(りんご)	牛乳 おかからカステラ	鶏もも・油揚げ・鶏卵・だいす 普通牛乳・おかから	三温糖・米・上白糖・調合油	たまねぎ・えのきたけ・にんじん・根みつば ほしひじき・乾しいたけ・大根・ぶなしめじ りょくどうもやし・カットわかめ・りんご
8 金	野菜たっぷりつくね 春雨サラダ 白菜とあげの味噌汁 ごはん フルーツ(みかん)	牛乳 ケチャップボテト	鶏ひき肉・木綿豆腐・おかから かつお缶詰・油揚げ・普通牛乳	片栗粉・三温糖・緑豆はるさめ・ごま油 米・じやがいも・調合油	西洋かぼちゃ・れんこん・えのきたけ たまねぎ・スイートコーン缶詰・きゅうり・はくさい にんじん・ぶなしめじ・カットわかめ 温州みかん
9 土	ツナピラフ ほうれん草と人参のごま和え かぼちゃとしめじの味噌汁 フルーツ(りんご)	牛乳 ウエハース クッキー	かつお缶詰・油揚げ・普通牛乳	米・ごま・三温糖・鉄カルウエハース クッキー	たまねぎ・スイートコーン缶詰・にんじん 青ビーマン・ほうれんそう・西洋かぼちゃ ぶなしめじ・カットわかめ・りんご
11 月	さわらの味噌だれ パンパンジー しめじと小松菜のすまし汁 ごはん フルーツ(みかん)	牛乳 お野菜クラッカー	さわら・ささ身・絹ごし豆腐・普通牛乳 バルメザンチーズ	片栗粉・三温糖・ごま油・ごま・米 薄力粉・調合油	しょうが・さやいんげん・りょくどうもやし スイートコーン缶詰・きゅうり・ぶなしめじ こまつな・温州みかん・にんじん
12 火	鯛の香草パン粉焼き 切干大根のカレー炒め かぼちゃとえのきのかきたま汁 ごはん フルーツ(りんご)	牛乳 ゆかりおにぎり	まだい・バルメザンチーズ・豚ひき肉 鶏卵・普通牛乳	片栗粉・マヨネーズ・パン粉 オリーブ油・三温糖・米	切干したいこん・にんじん・西洋かぼちゃ えのきたけ・青ねぎ・りんご
13 水	まめまめコロッケ ペンネトマトソース 厚揚げとわかめの味噌汁 ごはん フルーツ(みかん)	牛乳 クリスマスクッキー	牛ひき肉・豚ひき肉・だいす・鶏卵 普通牛乳・ベーコン・厚揚げ	じやがいも・薄力粉・パン粉・調合油 マカロニ・スパゲッティ・三温糖・米 ケーキマーガリン・上白糖	たまねぎ・ほしひじき・トマト缶詰・ぶなしめじ りょくどうもやし・カットわかめ・温州みかん
14 木	はまちの油淋ソース 小松菜とコーンのおひたし 根菜汁 ごはん フルーツ(みかん)	牛乳 おにぎりせんべい	はまち・木綿豆腐・油揚げ・普通牛乳	片栗粉・三温糖・米 おにぎりせんべい	たまねぎ・白ねぎ・こまつな・にんじん スイートコーン缶詰・大根・ごぼう・青ねぎ 温州みかん
15 金	クリスマスチキン ホワイトグラタン フライドポテト ブロッコリーのサラダ ツナコーンピザ いろいろパンの盛合せ ジングルベルブルーツ カルビス	牛乳 デコレーションケーキ	鶏もも・ウインナー・普通牛乳 エメンタールチーズ・チダーチーズ かつお缶詰・カルビス	ごま油・片栗粉・調合油 マカロニ・スパゲッティ・有塩バター・薄力粉 フライドポテト・マヨネーズ・ピザクラスト ミルクパン・オレンジパン カスタードパン・パイントパン デコレーションケーキ	たまねぎ・ぶなしめじ・ブロッコリー にんじん・赤ビーマン・青ビーマン スイートコーン缶詰・バインアップル缶詰 温州みかん
16 土	大豆入りハヤシライス ゆかりパスタ ブロッコリーとコーンの和え物 フルーツ(りんご)	牛乳 ウエハース クッキー	豚もも・豚肉・だいす・普通牛乳	じやがいも・米・マカロニ・スパゲッティ オリーブ油・三温糖 鉄カルウエハース・クッキー	ぶなしめじ・たまねぎ・にんじん ブロッコリー・スイートコーン缶詰・りんご
18 月	鮭の照り焼き 高野豆腐の卵とじ さつまいもとわかめの味噌汁 ごはん フルーツ(みかん)	牛乳 じゃがいもポンデケー	しろさけ・鶏卵・高野豆腐・普通牛乳 バルメザンチーズ エメンタールチーズ	三温糖・片栗粉・さつまいも・米 じゃがいも・薄力粉・水	乾しいたけ・こまつな・にんじん カットわかめ・りょくどうもやし・温州みかん
19 火	ポークチャップ かぼちゃとほうれん草のおかか和 コンソメスープ ごはん フルーツ(りんご)	牛乳 さくさくサブレ	豚肉・豚もも・かつお削り節・普通牛乳	三温糖・片栗粉・水・米・薄力粉 上白糖・調合油・ごま	たまねぎ・乾しいたけ・ほうれんそう 西洋かぼちゃ・キャベツ・ぶなしめじ・りんご
20 水	豚肉と厚揚げのうま煮 小松菜とキャベツのごま和え 白菜とえのきのかきたま汁 ごはん フルーツ(りんご)	牛乳 フルーツヨーグルト	豚肉・豚もも・厚揚げ・鶏卵・普通牛乳 ヨーグルト	三温糖・ごま・片栗粉・米 グラニュー糖	たまねぎ・ぶなしめじ・にんじん・大根 さやいんげん・こまつな・キャベツ・はくさい えのきたけ・青ねぎ・りんご・みかん缶詰
21 木	さばのみそ煮 ブロッコリーのしらす和え チンゲン菜と豆腐のスープ ごはん フルーツ(りんご)	牛乳 わかめおにぎり	まさば・しらす干し・絹ごし豆腐 普通牛乳	三温糖・片栗粉・ごま油・米・ごま	さやいんげん・ブロッコリー・にんじん チンゲンサイ・スイートコーン缶詰・りんご
22 金	ぶりの幽庵焼き 厚揚げの和風マー婆ー わがめと白菜のかきたま汁 ごはん フルーツ(りんご)	牛乳 さつま芋きんとん	ぶり・厚揚げ・豚ひき肉・鶏卵 普通牛乳	片栗粉・三温糖・水・米・さつまいも	ゆず・ゆず・さやいんげん・にんじん れんこん・白ねぎ・しょうが・はくさい えのきたけ・カットわかめ・りんご・干しうど
23 土	中華丼 じゃがいものゆかり和え やきふとわかめのすまし汁 フルーツ(りんご)	牛乳 ウエハース クッキー	豚もも・豚肉・普通牛乳	片栗粉・三温糖・米・じゃがいも おつゆふ・鉄カルウエハース・クッキー	はくさい・にんじん・ぶなしめじ・たまねぎ えのきたけ・カットわかめ・りんご
25 月	ボロネーゼ 小松菜とソナの和え物 さつまいもとコーンのスープ フルーツ(みかん)	牛乳 あずきのパウンドケー	豚ひき肉・バルメザンチーズ かつお缶詰・普通牛乳・つぶしあん 鶏卵	マカロニ・スパゲッティ・薄力粉・三温糖 さつまいも・水・ホットケーキミックス・調合油	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ・トマト缶詰 こまつな・りょくどうもやし・スイートコーン缶詰 温州みかん
26 火	鮭の塩焼き 切干大根の焼きそば風 かぶと豆腐のとろみ汁 味付け海苔 ごはん フルーツ(りんご)	牛乳 ウインナーパン	サーモン・豚ひき肉・かつお節 絹ごし豆腐・普通牛乳・ウインナー 鶏卵	片栗粉・米・ホットケーキミックス	切干したいこん・にんじん・キャベツ あおのり・かぶ・かぶ・えのきたけ カットわかめ・味付けのり・りんご
27 水	きのこ入りハンバーグ ソナとブロッコリーのペニネ 大根と白菜の味噌汁 ごはん フルーツ(みかん)	牛乳 ひじきおにぎり	牛ひき肉・豚ひき肉・木綿豆腐 だいす・普通牛乳・鶏卵・かつお缶詰 油揚げ・かつお節	パン粉・マカロニ・スパゲッティ・オリーブ油 米・三温糖・ごま	えのきたけ・たまねぎ・ブロッコリー・大根 はくさい・ぶなしめじ・青ねぎ・温州みかん ほしひじき
28 木	ボバイオムレツ さつぱりスパサラ 白菜のすまし汁 ごはん フルーツ(りんご)	牛乳 青のりボテト	鶏卵・ベーコン・エメンタールチーズ 普通牛乳	じやがいも・マカロニ・スパゲッティ・三温糖 ごま油・米・調合油	たまねぎ・ほうれんそう・スイートコーン缶詰 カットわかめ・はくさい・えのきたけ・にんじん りんご・あおのり

☆ 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
513 kcal	21.0 g	16.4 g	280 mg	2.1 mg	200 μg	0.32 mg	0.44 mg	33 mg

アレルギー等が心配な方は、保育園給食よりも前に、その食材をご家庭で可能であれば2回以上食べていただき、様子をみていただきますよう、よろしくお願い致します。

