

6月 給食献立表

平成30年

3歳未満児

日	曜	献立	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	豚じゃがが ブロッコリーの昆布和え 冬瓜と鶏ミンチのあんかけ キャベツの味噌汁 ごはん すいか	クッキー 牛乳 プレーンクッキー 牛乳	普通牛乳・豚ばら・鶏ひき肉 木綿豆腐・米みそ	クッキー・じゃがいも・三温糖 かたくり粉・米・無塩バター・薄力粉 上白糖	にんじん・たまねぎ・さやえんどう ブロッコリー・にんじん・スイートコーン 塩昆布・とうがん・しょうが・キャベツ ぶなしめじ・カットわかめ・すいか
2	土	牛丼 ほうれん草と白菜のおひたし 高野豆腐のふくめ煮 さつまいもの味噌汁 パナナ	ビスコ 牛乳 クッキー 牛乳	普通牛乳・牛ばら・かつお節 高野豆腐・油揚げ・米みそ	ビスコ・三温糖・米・さつまいも クッキー	たまねぎ・長ねぎ・はくさい・ほうれん草 にんじん・カットわかめ・バナナ
4	月	鶏のさっぱり煮 厚揚げのカレー炒め ワカメとキャベツの和え物 じゃがいもの味噌汁 ごはん すいか	クッキー 牛乳 きなこクッキー 牛乳	普通牛乳・鶏もも・厚揚げ・油揚げ 米みそ・きな粉・鶏卵・脱脂粉乳	クッキー・かたくり粉・三温糖・調合油 じゃがいも・米・無塩バター・ごま 薄力粉・グラニュー糖	トマト・たまねぎ・青ピーマン・カットわかめ キャベツ・きゅうり・大根・ぶなしめじ にんじん・こねぎ・すいか
5	火	サワラの玉ねぎソース 大根と豚肉の煮物 さつまいものヨーグルトサラダ チンゲン菜のスープ ごはん りんご	ビスコ 牛乳 豆腐ケーキ 牛乳	普通牛乳・鯖・豚もも肉・ロースハム ヨーグルト・絹ごし豆腐	ビスコ・薄力粉・かたくり粉・三温糖 オリーブ油・調合油・さつまいも マヨネーズ・はるさめ・米 ホットケーキミックス・上白糖	たまねぎ・大根・ほしひじき・にんじん 乾しいたけ・きゅうり・レーズン・りんご チンゲンサイ・りよくとちやし・たけのこ水煮 生しいたけ
6	水	なすのミートグラタン 豆腐ギョウザ じゃがコーン かき玉汁 ごはん バナナ	クッキー 牛乳 おからだんご 牛乳	普通牛乳・牛ひき肉・プロセスチーズ 木綿豆腐・ツナ缶・米みそ・ベーコン 鶏卵・おから	クッキー・薄力粉・ぎょうざの皮 かたくり粉・ごま油・じゃがいも・米 白玉粉・三温糖	なす・たまねぎ・トマト信詰・こまつな しょうが・スイートコーン信詰・にんじん 生しいたけ・キャベツ・オクラ・バナナ
7	木	エビチリ豆腐 なすとゴーヤの味噌炒め かぼちゃのいとし煮 あげとひじきの混ぜごはん 大根の味噌汁 すいか	ビスコ 牛乳 ワインナーパン 牛乳	普通牛乳・ブラックタイガー・木綿豆腐 豚ばら・米みそ・あずき・油揚げ ヨーグルト・ワインナー	ビスコ・三温糖・かたくり粉・ごま油 ごま・米・ホットケーキミックス・薄力粉	コリンギ・こねぎ・しょうが・にんにく・なす にがり・パプリカ・西洋かぼちゃ ほしひじき・ごぼう・大根・にんじん たまねぎ・こまつな・すいか
8	金	おからコロッケ かんたん白和え ブロッコリーのゆかり和え そうめんのすまし汁 ごはん りんご	クッキー 牛乳 ぼたぼた焼き 牛乳	普通牛乳・おから・牛ひき肉・豚ひき肉 鶏卵・厚揚げ・白みそ	クッキー・じゃがいも・薄力粉・パン粉 調合油・ごま・三温糖・花魁・そうめん 米・もち米	ほしひじき・たまねぎ・にんじん ほうれん草・にんじん・ブロッコリー 糸みつば・えのきたけ・カットわかめ・りんご 焼きのり
9	土	夏野菜のハッシュドビーフ キャベツのおひたし 人参グラッセ パナナ	ビスコ 牛乳 クッキー 牛乳	普通牛乳・牛ばら	ビスコ・米・三温糖・無塩バター クッキー	西洋かぼちゃ・青ピーマン・たまねぎ・なす ズッキーニ・マッシュルーム・トマト・キャベツ にんじん・きゅうり・にんじん・バナナ
11	月	鮭のレモン焼き 和風ポテトサラダ ひじきのトマト煮 きのこ汁 ごはん りんご	クッキー 牛乳 つぶあんパウンドケー 牛乳	普通牛乳・さけ・焼き竹輪 大豆ドライパック缶・鶏卵	クッキー・じゃがいも・三温糖 オリーブ油・米・つぶあん・薄力粉 無塩バター・グラニュー糖	レモン・きゅうり・にんじん・塩昆布 ほしひじき・たまねぎ・アスパラガス トマト信詰・えのきたけ・ぶなしめじ・コリンギ ほうれん草・にんじん・りよくとちやし りんご
12	火	ツナのぎせい豆腐 小松菜のすのもの さつまいもの甘煮 ふの味噌汁 ごはん すいか	ビスコ 牛乳 ピザトースト 牛乳	普通牛乳・鶏卵・木綿豆腐・ツナ缶 油揚げ・米みそ・ワインナー プロセスチーズ	ビスコ・三温糖・さつまいも・おつゆ 米・食パン・マヨネーズ	にんじん・乾しいたけ・ほしひじき・こまつな りよくとちやし・きゅうり・なす・たまねぎ カットわかめ・すいか・トマト信詰 青ピーマン
13	水	鶏のてりやき コールスローサラダ 厚揚げと野菜のトマト煮 冬瓜のスープ ごはん バナナ	クッキー 牛乳 さつまいものおやき 牛乳	普通牛乳・鶏もも・ロースハム・厚揚げ	クッキー・三温糖・マヨネーズ・米 さつまいも・上白糖	キャベツ・にんじん・きゅうり・スイートコーン信詰 なす・ズッキーニ・コリンギ・トマト信詰 とうがん・りよくとちやし・にんじん えのきたけ・セロリ・カットわかめ・バナナ
14	木	アジのかばやき風 切干大根と糸昆布煮 粉ふきいも 豆腐の味噌汁 ごはん りんご	ビスコ 牛乳 フルーツゼリー 牛乳	普通牛乳・まあじ・油揚げ・焼き竹輪 絹ごし豆腐・米みそ	ビスコ・薄力粉・三温糖・じゃがいも・米 上白糖	しょうが・切干しいたけ・にんじん 乾しいたけ・刻み昆布・たまねぎ ぶなしめじ・こまつな・りんご・みかん飲料 粉寒天
15	金	豚じゃがが ブロッコリーの昆布和え 冬瓜と鶏ミンチのあんかけ キャベツの味噌汁 ごはん すいか	クッキー 牛乳 プレーンクッキー 牛乳	普通牛乳・豚ばら・鶏ひき肉 木綿豆腐・米みそ	クッキー・じゃがいも・三温糖 かたくり粉・米・無塩バター・薄力粉 上白糖	にんじん・たまねぎ・さやえんどう ブロッコリー・にんじん・スイートコーン 塩昆布・とうがん・しょうが・キャベツ ぶなしめじ・カットわかめ・すいか
16	土	牛丼 ほうれん草と白菜のおひたし 高野豆腐のふくめ煮 さつまいもの味噌汁 パナナ	ビスコ 牛乳 クッキー 牛乳	普通牛乳・牛ばら・かつお節 高野豆腐・油揚げ・米みそ	ビスコ・三温糖・米・さつまいも クッキー	たまねぎ・長ねぎ・はくさい・ほうれん草 にんじん・カットわかめ・バナナ
18	月	鶏のさっぱり煮 厚揚げのカレー炒め ワカメとキャベツの和え物 じゃがいもの味噌汁 ごはん すいか	クッキー 牛乳 きなこクッキー 牛乳	普通牛乳・鶏もも・厚揚げ・油揚げ 米みそ・きな粉・鶏卵・脱脂粉乳	クッキー・かたくり粉・三温糖・調合油 じゃがいも・米・無塩バター・ごま 薄力粉・グラニュー糖	トマト・たまねぎ・青ピーマン・カットわかめ キャベツ・きゅうり・大根・ぶなしめじ にんじん・こねぎ・すいか
19	火	サワラの玉ねぎソース 大根と豚肉の煮物 さつまいものヨーグルトサラダ チンゲン菜のスープ ごはん りんご	ビスコ 牛乳 豆腐ケーキ 牛乳	普通牛乳・鯖・豚もも肉・ロースハム ヨーグルト・絹ごし豆腐	ビスコ・薄力粉・かたくり粉・三温糖 オリーブ油・調合油・さつまいも マヨネーズ・はるさめ・米 ホットケーキミックス・上白糖	たまねぎ・大根・ほしひじき・にんじん 乾しいたけ・きゅうり・レーズン・りんご チンゲンサイ・りよくとちやし・たけのこ水煮 生しいたけ
20	水	なすのミートグラタン 豆腐ギョウザ じゃがコーン かき玉汁 ごはん バナナ	クッキー 牛乳 おからだんご 牛乳	普通牛乳・牛ひき肉・プロセスチーズ 木綿豆腐・ツナ缶・米みそ・ベーコン 鶏卵・おから	クッキー・薄力粉・ぎょうざの皮 かたくり粉・ごま油・じゃがいも・米 白玉粉・三温糖	なす・たまねぎ・トマト信詰・こまつな しょうが・スイートコーン信詰・にんじん 生しいたけ・キャベツ・オクラ・バナナ
21	木	エビチリ豆腐 なすとゴーヤの味噌炒め かぼちゃのいとし煮 あげとひじきの混ぜごはん 大根の味噌汁 すいか	ビスコ 牛乳 ワインナーパン 牛乳	普通牛乳・ブラックタイガー・木綿豆腐 豚ばら・米みそ・あずき・油揚げ ヨーグルト・ワインナー	ビスコ・三温糖・かたくり粉・ごま油 ごま・米・ホットケーキミックス・薄力粉	コリンギ・こねぎ・しょうが・にんにく・なす にがり・パプリカ・西洋かぼちゃ ほしひじき・ごぼう・大根・にんじん たまねぎ・こまつな・すいか
22	金	おからコロッケ かんたん白和え ブロッコリーのゆかり和え そうめんのすまし汁 ごはん りんご	クッキー 牛乳 ぼたぼた焼き 牛乳	普通牛乳・おから・牛ひき肉・豚ひき肉 鶏卵・厚揚げ・白みそ	クッキー・じゃがいも・薄力粉・パン粉 調合油・ごま・三温糖・花魁・そうめん 米・もち米	ほしひじき・たまねぎ・にんじん ほうれん草・にんじん・ブロッコリー 糸みつば・えのきたけ・カットわかめ・りんご 焼きのり
23	土	夏野菜のハッシュドビーフ キャベツのおひたし 人参グラッセ パナナ	ビスコ 牛乳 クッキー 牛乳	普通牛乳・牛ばら	ビスコ・米・三温糖・無塩バター クッキー	西洋かぼちゃ・青ピーマン・たまねぎ・なす ズッキーニ・マッシュルーム・トマト・キャベツ にんじん・きゅうり・にんじん・バナナ
25	月	鮭のレモン焼き 和風ポテトサラダ ひじきのトマト煮 きのこ汁 ごはん りんご	クッキー 牛乳 つぶあんパウンドケー 牛乳	普通牛乳・さけ・焼き竹輪 大豆ドライパック缶・鶏卵	クッキー・じゃがいも・三温糖 オリーブ油・米・つぶあん・薄力粉 無塩バター・グラニュー糖	レモン・きゅうり・にんじん・塩昆布 ほしひじき・たまねぎ・アスパラガス トマト信詰・えのきたけ・ぶなしめじ・コリンギ ほうれん草・にんじん・りよくとちやし りんご
26	火	ツナのぎせい豆腐 小松菜のすのもの さつまいもの甘煮 ふの味噌汁 ごはん バナナ	ビスコ 牛乳 ピザトースト 牛乳	普通牛乳・鶏卵・木綿豆腐・ツナ缶 油揚げ・米みそ・ワインナー プロセスチーズ	ビスコ・三温糖・さつまいも・おつゆ 米・食パン・マヨネーズ	にんじん・乾しいたけ・ほしひじき・こまつな りよくとちやし・きゅうり・なす・たまねぎ カットわかめ・バナナ・トマト信詰 青ピーマン
27	水	鮭と枝豆のピラフ ミートボールのケチャップあん マカロニサラダ さつまいものバターしょうゆ レタスのスープ すいか	クッキー 牛乳 ロールケーキ 牛乳	普通牛乳・さけ・牛ひき肉・豚ひき肉 木綿豆腐・鶏卵・ロースハム・はんぺん	クッキー・オリーブ油・米・パン粉 調合油・三温糖・かたくり粉・マカロニ マヨネーズ・さつまいも・有塩バター ごま・ロールケーキ	レモン・えだまめ・たまねぎ・たけのこ水煮 生しいたけ・ほしひじき・にんじん・きゅうり スイートコーン信詰・レタス・りよくとちやし にんじん・えのきたけ・すいか
28	木	アジのかばやき風 切干大根と糸昆布煮 粉ふきいも 豆腐の味噌汁 ごはん りんご	ビスコ 牛乳 フルーツゼリー 牛乳	普通牛乳・まあじ・油揚げ・焼き竹輪 絹ごし豆腐・米みそ	ビスコ・薄力粉・三温糖・じゃがいも・米 上白糖	しょうが・切干しいたけ・にんじん 乾しいたけ・刻み昆布・たまねぎ ぶなしめじ・こまつな・りんご・みかん飲料 粉寒天
29	金	豚じゃがが ブロッコリーの昆布和え 冬瓜と鶏ミンチのあんかけ キャベツの味噌汁 ごはん すいか	クッキー 牛乳 プレーンクッキー 牛乳	普通牛乳・豚ばら・鶏ひき肉 木綿豆腐・米みそ	クッキー・じゃがいも・三温糖 かたくり粉・米・無塩バター・薄力粉 上白糖	にんじん・たまねぎ・さやえんどう ブロッコリー・にんじん・スイートコーン 塩昆布・とうがん・しょうが・キャベツ ぶなしめじ・カットわかめ・すいか
30	土	牛丼 ほうれん草と白菜のおひたし 高野豆腐のふくめ煮 さつまいもの味噌汁 パナナ	ビスコ 牛乳 クッキー 牛乳	普通牛乳・牛ばら・かつお節 高野豆腐・油揚げ・米みそ	ビスコ・三温糖・米・さつまいも クッキー	たまねぎ・長ねぎ・はくさい・ほうれん草 にんじん・カットわかめ・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
417 kcal	15.0 g	14.0 g	203 mg	1.4 mg	162 μg	0.19 mg	0.31 mg	26 mg



6月 給食献立表

平成30年

3歳以上児



日	曜	給食	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	豚じゃが・ブロッコリーの昆布和え 冬瓜と鶏ミンチのあんかけ キャベツの味噌汁 ごはん すいか	プレーンクッキー 牛乳	豚ばら・鶏ひき肉・木綿豆腐・米みそ 普通牛乳	じゃがいも・三温糖・かたくり粉・米 無塩バター・薄力粉・上白糖	にんじん・たまねぎ・さやえんどう ブロッコリー・にんじん・スイートコーン信詰 塩昆布・とうがんとしょうが・キャベツ ぶなしめじ・カットわかめ・すいか
2	土	牛丼 ほうれん草と白菜のおひたし 高野豆腐のふくめ煮 さつまいもの味噌汁 パナナ	クッキー 牛乳	牛ばら・かつお節・高野豆腐・油揚げ 米みそ・普通牛乳	三温糖・米・さつまいも・クッキー	たまねぎ・長ねぎ・はくさい・ほうれんそう にんじん・カットわかめ・バナナ
4	月	鶏のさっぱり煮 厚揚げのカレー炒め ワカメとキャベツの和え物 じゃがいもの味噌汁 ごはん すいか	きなこクッキー 牛乳	鶏もも・厚揚げ・油揚げ・米みそ きな粉・鶏卵・脱脂粉乳・普通牛乳	かたくり粉・三温糖・調合油 じゃがいも・米・無塩バター・ごま 薄力粉・グラニュー糖	トマト・たまねぎ・青ピーマン・カットわかめ キャベツ・きゅうり・大根・ぶなしめじ にんじん・こねぎ・すいか
5	火	サワラの玉ねぎソース 大根と豚肉の煮物 さつまいものヨーグルトサラダ チンゲン菜のスープ ごはん りんご	豆腐ケーキ 牛乳	鮭・豚もも肉・ロースハム・ヨーグルト 絹ごし豆腐・普通牛乳	薄力粉・かたくり粉・三温糖 オリーブ油・調合油・さつまいも マヨネーズ・はるさめ・米 ホットケーキミックス・上白糖	たまねぎ・大根・ほしひじき・にんじん 乾しいたけ・きゅうり・レーズン・りんご チンゲンサイ・りよくとうもろやし・たけのこ水煮 生しいたけ
6	水	なすのミートグラタン 豆腐ギョウザ ジャがコーン かき玉汁 ごはん バナナ	おかからだんご 牛乳	牛ひき肉・プロセスチーズ・木綿豆腐 ツナ缶・米みそ・ペーコン・鶏卵 おから・普通牛乳	薄力粉・きよぎの皮・かたくり粉 ごま油・じゃがいも・米・白玉粉 三温糖	なす・たまねぎ・トマト信詰・こまつな しょうが・スイートコーン信詰・にんじん 生しいたけ・キャベツ・オクラ・バナナ
7	木	エビチリ豆腐 なすとゴーヤの味噌炒め かぼちゃのいとし煮 あげとひじきの混ぜごはん 大根の味噌汁 すいか	ウインナーパン 牛乳	ブラックタイガー・木綿豆腐・豚ばら 米みそ・あずき・油揚げ・ヨーグルト ウインナー・普通牛乳	三温糖・かたくり粉・ごま油・ごま・米 ホットケーキミックス・薄力粉	エリンギ・こねぎ・しょうが・にんにく・なす にがり・パプリカ・西洋かぼちゃ ほしひじき・ごぼう・大根・にんじん たまねぎ・こまつな・すいか
8	金	おからコロッケ かんたん白和え ブロッコリーのゆかり和え そうめんのすまし汁 ごはん りんご	ぼたぼた焼き 牛乳	おから・牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵 厚揚げ・白みそ・普通牛乳	じゃがいも・薄力粉・パン粉・調合油 ごま・三温糖・花魁・そうめん・米 もち米	ほしひじき・たまねぎ・にんじん ほうれんそう・にんじん・ブロッコリー 糸みつば・えのきたけ・カットわかめ・りんご 焼きのり
9	土	夏野菜のハッシュドビーフ キャベツのおひたし 人参グラッセ パナナ	クッキー 牛乳	牛ばら・普通牛乳	米・三温糖・無塩バター・クッキー	西洋かぼちゃ・青ピーマン・たまねぎ・なす ズッキーニ・マッシュルーム・トマト・キャベツ にんじん・きゅうり・にんじん・バナナ レモン・きゅうり・にんじん・塩昆布 ほしひじき・たまねぎ・アスパラガス トマト信詰・えのきたけ・ぶなしめじ・エリンギ ほうれんそう・にんじん・りよくとうもろやし りんご
11	月	鮭のレモン焼き 和風ポテトサラダ ひじきのトマト煮 きのこ汁 ごはん りんご	つぶあんパウンドケ 牛乳	さけ・焼き竹輪・大豆ドライパック缶 鶏卵・普通牛乳	じゃがいも・三温糖・オリーブ油・米 つぶあん・薄力粉・無塩バター グラニュー糖	レモン・きゅうり・にんじん・塩昆布 ほしひじき・たまねぎ・アスパラガス トマト信詰・えのきたけ・ぶなしめじ・エリンギ ほうれんそう・にんじん・りよくとうもろやし りんご
12	火	ツナのぎせい豆腐 小松菜のすのもの さつまいもの甘煮 ふの味噌汁 ごはん すいか	ピザトースト 牛乳	鶏卵・木綿豆腐・ツナ缶・油揚げ 米みそ・ウインナー・プロセスチーズ 普通牛乳	三温糖・さつまいも・おつゆ麩・米 食パン・マヨネーズ	にんじん・乾しいたけ・ほしひじき・こまつな りよくとうもろやし・きゅうり・なす・たまねぎ カットわかめ・すいか・トマト信詰 青ピーマン
13	水	鶏のてりやき コールスローサラダ 厚揚げと野菜のトマト煮 冬瓜のスープ ごはん バナナ	さつまいものおやき 牛乳	鶏もも・ロースハム・厚揚げ・普通牛乳	三温糖・マヨネーズ・米・さつまいも 上白糖	キャベツ・にんじん・きゅうり・スイートコーン信詰 なす・ズッキーニ・マッシュルーム・トマト・キャベツ とうがんとりよくとうもろやし・にんじん えのきたけ・セロリ・カットわかめ・バナナ
14	木	アジのかばやき風 切干大根と糸昆布煮 粉ふきいも 豆腐の味噌汁 ごはん りんご	フルーツゼリー 牛乳	まあじ・油揚げ・焼き竹輪・絹ごし豆腐 米みそ・普通牛乳	薄力粉・三温糖・じゃがいも・米 上白糖	しょうが・切干しいたけ・にんじん 乾しいたけ・刻み昆布・たまねぎ ぶなしめじ・こまつな・りんご・みかん飲料 粉寒天
15	金	豚じゃが ブロッコリーの昆布和え 冬瓜と鶏ミンチのあんかけ キャベツの味噌汁 ごはん すいか	プレーンクッキー 牛乳	豚ばら・鶏ひき肉・木綿豆腐・米みそ 普通牛乳	じゃがいも・三温糖・かたくり粉・米 無塩バター・薄力粉・上白糖	にんじん・たまねぎ・さやえんどう ブロッコリー・にんじん・スイートコーン信詰 塩昆布・とうがんとしょうが・キャベツ ぶなしめじ・カットわかめ・すいか
16	土	牛丼 ほうれん草と白菜のおひたし 高野豆腐のふくめ煮 さつまいもの味噌汁 パナナ	クッキー 牛乳	牛ばら・かつお節・高野豆腐・油揚げ 米みそ・普通牛乳	三温糖・米・さつまいも・クッキー	たまねぎ・長ねぎ・はくさい・ほうれんそう にんじん・カットわかめ・バナナ
18	月	鶏のさっぱり煮 厚揚げのカレー炒め ワカメとキャベツの和え物 じゃがいもの味噌汁 ごはん すいか	きなこクッキー 牛乳	鶏もも・厚揚げ・油揚げ・米みそ きな粉・鶏卵・脱脂粉乳・普通牛乳	かたくり粉・三温糖・調合油 じゃがいも・米・無塩バター・ごま 薄力粉・グラニュー糖	トマト・たまねぎ・青ピーマン・カットわかめ キャベツ・きゅうり・大根・ぶなしめじ にんじん・こねぎ・すいか
19	火	サワラの玉ねぎソース 大根と豚肉の煮物 さつまいものヨーグルトサラダ チンゲン菜のスープ ごはん りんご	豆腐ケーキ 牛乳	鮭・豚もも肉・ロースハム・ヨーグルト 絹ごし豆腐・普通牛乳	薄力粉・かたくり粉・三温糖 オリーブ油・調合油・さつまいも マヨネーズ・はるさめ・米 ホットケーキミックス・上白糖	たまねぎ・大根・ほしひじき・にんじん 乾しいたけ・きゅうり・レーズン・りんご チンゲンサイ・りよくとうもろやし・たけのこ水煮 生しいたけ
20	水	なすのミートグラタン 豆腐ギョウザ ジャがコーン かき玉汁 ごはん バナナ	おかからだんご 牛乳	牛ひき肉・プロセスチーズ・木綿豆腐 ツナ缶・米みそ・ペーコン・鶏卵 おから・普通牛乳	薄力粉・きよぎの皮・かたくり粉 ごま油・じゃがいも・米・白玉粉 三温糖	なす・たまねぎ・トマト信詰・こまつな しょうが・スイートコーン信詰・にんじん 生しいたけ・キャベツ・オクラ・バナナ
21	木	エビチリ豆腐 なすとゴーヤの味噌炒め かぼちゃのいとし煮 あげとひじきの混ぜごはん 大根の味噌汁 すいか	ウインナーパン 牛乳	ブラックタイガー・木綿豆腐・豚ばら 米みそ・あずき・油揚げ・ヨーグルト ウインナー・普通牛乳	三温糖・かたくり粉・ごま油・ごま・米 ホットケーキミックス・薄力粉	エリンギ・こねぎ・しょうが・にんにく・なす にがり・パプリカ・西洋かぼちゃ ほしひじき・ごぼう・大根・にんじん たまねぎ・こまつな・すいか
22	金	おからコロッケ かんたん白和え ブロッコリーのゆかり和え そうめんのすまし汁 ごはん りんご	ぼたぼた焼き 牛乳	おから・牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵 厚揚げ・白みそ・普通牛乳	じゃがいも・薄力粉・パン粉・調合油 ごま・三温糖・花魁・そうめん・米 もち米	ほしひじき・たまねぎ・にんじん ほうれんそう・にんじん・ブロッコリー 糸みつば・えのきたけ・カットわかめ・りんご 焼きのり
23	土	夏野菜のハッシュドビーフ キャベツのおひたし 人参グラッセ パナナ	クッキー 牛乳	牛ばら・普通牛乳	米・三温糖・無塩バター・クッキー	西洋かぼちゃ・青ピーマン・たまねぎ・なす ズッキーニ・マッシュルーム・トマト・キャベツ にんじん・きゅうり・にんじん・バナナ レモン・きゅうり・にんじん・塩昆布 ほしひじき・たまねぎ・アスパラガス トマト信詰・えのきたけ・ぶなしめじ・エリンギ ほうれんそう・にんじん・りよくとうもろやし りんご
25	月	鮭のレモン焼き 和風ポテトサラダ ひじきのトマト煮 きのこ汁 ごはん りんご	つぶあんパウンドケ 牛乳	さけ・焼き竹輪・大豆ドライパック缶 鶏卵・普通牛乳	じゃがいも・三温糖・オリーブ油・米 つぶあん・薄力粉・無塩バター グラニュー糖	レモン・きゅうり・にんじん・塩昆布 ほしひじき・たまねぎ・アスパラガス トマト信詰・えのきたけ・ぶなしめじ・エリンギ ほうれんそう・にんじん・りよくとうもろやし りんご
26	火	ツナのぎせい豆腐 小松菜のすのもの さつまいもの甘煮 ふの味噌汁 ごはん バナナ	ピザトースト 牛乳	鶏卵・木綿豆腐・ツナ缶・油揚げ 米みそ・ウインナー・プロセスチーズ 普通牛乳	三温糖・さつまいも・おつゆ麩・米 食パン・マヨネーズ	にんじん・乾しいたけ・ほしひじき・こまつな りよくとうもろやし・きゅうり・なす・たまねぎ カットわかめ・バナナ・トマト信詰 青ピーマン
27	水	鮭と枝豆のピラフ ミートボールのケチャップあん マカロニサラダ さつまいものバターしょうゆ レタスのスープ すいか	ロールケーキ 牛乳	さけ・牛ひき肉・豚ひき肉・木綿豆腐 普通牛乳・鶏卵・ロースハム・はんぺん	オリーブ油・米・パン粉・調合油 三温糖・かたくり粉・マカロニ マヨネーズ・さつまいも・有塩バター ごま・ロールケーキ	レモン・えだまめ・たまねぎ・たけのこ水煮 生しいたけ・ほしひじき・にんじん・きゅうり スイートコーン信詰・レタス・りよくとうもろやし にんじん・えのきたけ・すいか
28	木	アジのかばやき風 切干大根と糸昆布煮 粉ふきいも 豆腐の味噌汁 ごはん りんご	フルーツゼリー 牛乳	まあじ・油揚げ・焼き竹輪・絹ごし豆腐 米みそ・普通牛乳	薄力粉・三温糖・じゃがいも・米 上白糖	しょうが・切干しいたけ・にんじん 乾しいたけ・刻み昆布・たまねぎ ぶなしめじ・こまつな・りんご・みかん飲料 粉寒天
29	金	豚じゃが ブロッコリーの昆布和え 冬瓜と鶏ミンチのあんかけ キャベツの味噌汁 ごはん すいか	プレーンクッキー 牛乳	豚ばら・鶏ひき肉・木綿豆腐・米みそ 普通牛乳	じゃがいも・三温糖・かたくり粉・米 無塩バター・薄力粉・上白糖	にんじん・たまねぎ・さやえんどう ブロッコリー・にんじん・スイートコーン信詰 塩昆布・とうがんとしょうが・キャベツ ぶなしめじ・カットわかめ・すいか
30	土	牛丼 ほうれん草と白菜のおひたし 高野豆腐のふくめ煮 さつまいもの味噌汁 パナナ	クッキー 牛乳	牛ばら・かつお節・高野豆腐・油揚げ 米みそ・普通牛乳	三温糖・米・さつまいも・クッキー	たまねぎ・長ねぎ・はくさい・ほうれんそう にんじん・カットわかめ・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
526 kcal	19.0 g	18.2 g	263 mg	1.7 mg	205 μg	0.24 mg	0.40 mg	32 mg

