



7月 給食献立表

平成30年

3歳未満児

日 曜	種 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
2 月	鮭の南蛮漬け コロコロポテト きゅうりと春雨の甘酢和え しめじのすまし汁 ごはん バナナ	クッキー 牛乳 かぼちゃのお好み焼 牛乳	普通牛乳・さけ・ロースハム クリームチーズ・きさ身・油揚げ 絹ごし豆腐・ツナ缶	クッキー・かたくり粉・調合油 じゃがいも・はるさめ・三温糖・米 薄力粉	にんじん・セロリ・長ねぎ・パプリカ スイートコーン・信詰・きゅうり・えのきたけ ぶなしめじ・バナナ・西洋かぼちゃ・こねぎ
3 火	マーボーなす カリカリしらすの和え物 トマトのナムル 豆腐と大根の味噌汁 ごはん ぶどう	ビスコ 牛乳 ジャムサンド 牛乳	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉 米みそ・しらす干し・木綿豆腐	ビスコ・三温糖・かたくり粉・ごま油 ごま・米・食パン・いちごジャム	たけのこ水煮・生しいたけ・なす・たまねぎ しょうが・にんにく・チンゲンサイ・トマト・しそ 大根・にんじん・ぶなしめじ・カットわかめ ぶどう
4 水	ひらめのレモンバター焼き かぼちゃのミルク煮 ズッキーニときのこのパスタ 玉ねぎとじゃがいものスープ ロールパン バナナ	クッキー 牛乳 カルピスゼリー 牛乳	普通牛乳・ひらめ・脱脂粉乳 しらす干し・カルピス	クッキー・薄力粉・塩バター・三温糖 ペンネ・オリーブ油・じゃがいも ロールパン・上白糖	レモン・西洋かぼちゃ・ズッキーニ ぶなしめじ・たまねぎ・ブロッコリー にんじん・バナナ・寒天
5 木	和風ハンバーグ キャベツと豆腐の炒め物 ツナじゃが ぶのすまし汁 ごはん りんご	ビスコ 牛乳 さつまいもようかん 牛乳	普通牛乳・鶏ひき肉・鶏卵・豚ばら 木綿豆腐・さくらえび・ツナ缶 ベーコン	ビスコ・パン粉・三温糖・ごま油 じゃがいも・おつゆ乾・米・さつまいも 上白糖	たまねぎ・ほしひじき・生しいたけ・キャベツ カットわかめ・えのきたけ・りんご・寒天
6 金	七夕ちらしずし ゴーヤとさつま芋のかき揚げ ブロッコリーのごま風味和え物 七夕そうめん汁 すいか	クッキー 牛乳 ロールケーキ 牛乳	普通牛乳・油揚げ・鶏卵・焼きあなご でんぶ・ブラックタイガー・きさ身	クッキー・米・上白糖・三温糖 さつまいも・目清てんぷら粉・調合油 ごま・ごま油・そうめん・ロールケーキ カットわかめ・すいか	にんじん・ごぼう・れんこん・乾しいたけ 刻みのり・さやえんどう・にがり・たまねぎ まいたけ・ブロッコリー・オクラ・えのきたけ カットわかめ・すいか
7 土	とき鶏弁 キャベツと小松菜のおひたし さつまいもとひじきの煮物 ぶの味噌汁 バナナ	ビスコ 牛乳 クッキー 牛乳	普通牛乳・鶏もも・鶏卵・かつお節の節 米みそ	ビスコ・米・三温糖・さつまいも・ごま おつゆ乾・クッキー	糸みつば・キャベツ・こまつな・にんじん ほしひじき・大根・カットわかめ・バナナ
9 月	タンポポトチキン スパゲッティサラダ 厚揚げとひじきの甘辛煮 ごぼうの味噌汁 ごはん すいか	クッキー 牛乳 りんごゼリー 牛乳	普通牛乳・鶏もも・ヨーグルト・鶏卵 ロースハム・油揚げ・米みそ	クッキー・マカロニ・スパゲッティ・マヨネーズ 三温糖・さつまいも・米・グラニュー糖	きゅうり・にんじん・ほしひじき・たまねぎ ごぼう・ほうれんそう・すいか・りんご飲料 寒天
10 火	アジのごまだれ焼き チンゲン菜とえのきの煮浸し 切干大根の煮物 けんちん汁 ごはん りんご	ビスコ 牛乳 みたらしだんご 牛乳	普通牛乳・まあじ・油揚げ・焼き竹輪 いんげんまめ・木綿豆腐・豚ばら	ビスコ・ごま・三温糖・米・白玉粉 かたくり粉	長ねぎ・チンゲンサイ・えのきたけ 切干しいたけ・にんじん・乾しいたけ 刻み昆布・大根・生しいたけ・こねぎ・りんご
11 水	すき焼き風煮 ちくわの磯辺揚げ かぼちゃのゴマ煮 大根とえのきの味噌汁 ごはん バナナ	クッキー 牛乳 シュガーラスク 牛乳	普通牛乳・牛ばら・焼き竹輪 絹ごし豆腐・油揚げ・米みそ	クッキー・おつゆ乾・三温糖 目清てんぷら粉・調合油・ごま・米 食パン・無塩バター・グラニュー糖	たまねぎ・にんじん・はくさい・青のり粉 西洋かぼちゃ・大根・えのきたけ カットわかめ・バナナ
12 木	豆腐ツナのグラタン 人参とひき肉のチャプチェ風 粉ふきいも キャベツのかき玉汁 ごはん ぶどう	ビスコ 牛乳 マーメイドクッキー 牛乳	普通牛乳・絹ごし豆腐・豆乳 バルメザンチーズ・プロセスチーズ ツナ缶・牛ひき肉・鶏卵	ビスコ・かたくり粉・はるさめ・三温糖 ごま・ごま油・じゃがいも・米・薄力粉 無塩バター・上白糖・マーメイド	ブロッコリー・にんじん・生しいたけ キャベツ・たまねぎ・ぶなしめじ・ぶどう
13 金	鮭のチーズマヨネーズ焼き オクラのおかか和え 大豆のトマト煮 にら玉スープ ごはん すいか	クッキー 牛乳 ヨーグルトケーキ 牛乳	普通牛乳・さけ・バルメザンチーズ かつお節・大豆ドライパック缶 豚もも肉・鶏卵・ヨーグルト	クッキー・マヨネーズ・三温糖・米 ホットケーキミックス・上白糖 無塩バター	オクラ・キャベツ・にんじん・スイートコーン 信詰 たまねぎ・なす・青ピーマン・トマト 信詰 にら・りよくどうもやし・えのきたけ・エリンギ すいか
14 土	焼きそば ブロッコリーのごま和え かぼちゃの昆布煮 なすと大根の味噌汁 バナナ	ビスコ 牛乳 クッキー 牛乳	普通牛乳・豚ばら・米みそ	ビスコ・中華めん・調合油・三温糖 ごま油・ごま・クッキー	にんじん・キャベツ・青ピーマン ブロッコリー・スイートコーン 信詰・パプリカ 西洋かぼちゃ・カット昆布・なす・大根 ぶなしめじ・カットわかめ・バナナ
17 火	なすとピーマンの味噌炒め チンゲン菜ともやしの和え物 トマトのナムル 豆腐と大根の味噌汁 ごはん ぶどう	ビスコ 牛乳 ジャムサンド 牛乳	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉 赤色辛みそ・木綿豆腐・米みそ	ビスコ・三温糖・かたくり粉・ごま油 ごま・米・食パン・いちごジャム	たけのこ水煮・青ピーマン・なす・たまねぎ しょうが・りよくどうもやし・チンゲンサイ・トマト しそ・大根・にんじん・ぶなしめじ カットわかめ・ぶどう
18 水	ひらめのカレーニエル かぼちゃのコーン煮 ズッキーニとトマトのパスタ ブロッコリーとじゃが芋のスープ ロールパン バナナ	クッキー 牛乳 カルピスゼリー 牛乳	普通牛乳・ひらめ・脱脂粉乳 バルメザンチーズ・豆乳・カルピス	クッキー・薄力粉・無塩バター・三温糖 マカロニ・スパゲッティ・オリーブ油 じゃがいも・ロールパン・上白糖	西洋かぼちゃ・スイートコーン 信詰・ズッキーニ トマト・たまねぎ・ブロッコリー・カリフラワー バナナ・寒天
19 木	鶏つくねの照り焼き ゴーヤチャンプルー 長いもとベーコンの蒸し焼き かき玉汁 ごはん りんご	ビスコ 牛乳 さつまいもようかん 牛乳	普通牛乳・鶏ひき肉・米みそ・豚ばら 木綿豆腐・かつお節・鶏卵・ベーコン	ビスコ・三温糖・ごま油・調合油 ながいも・米・さつまいも・上白糖	たまねぎ・しょうが・生しいたけ・にがり カットわかめ・オクラ・えのきたけ・りんご 寒天
20 金	あじの南蛮漬け マカロニサラダ じゃがいもとピーマンのカレー煮 キャベツと厚揚げの味噌汁 ごはん すいか	クッキー 牛乳 パンパディング 牛乳	普通牛乳・まあじ・牛ばら・厚揚げ 木綿豆腐・米みそ・鶏卵	クッキー・三温糖・調合油・薄力粉 マカロニ・マヨネーズ・じゃがいも オリーブ油・米・食パン・上白糖	たまねぎ・きゅうり・にんじん・みかん 信詰 青ピーマン・ほしひじき・パプリカ りよくどうもやし・キャベツ・こねぎ・すいか レーズン・バナナ
21 土	親子どんぶり キャベツと昆布のおひたし さつまいもとちくわの煮物 わかめの味噌汁 バナナ	ビスコ 牛乳 クッキー 牛乳	普通牛乳・鶏もも・鶏卵・焼き竹輪 米みそ	ビスコ・米・三温糖・さつまいも・ごま おつゆ乾・クッキー	たまねぎ・糸みつば・キャベツ・こまつな にんじん・塩昆布・大根・カットわかめ バナナ
23 月	鶏のカレーしょうが焼き 春雨サラダ ひじきとさつまいもの煮物 厚揚げの味噌汁 ごはん すいか	クッキー 牛乳 りんごゼリー 牛乳	普通牛乳・鶏もも・ロースハム・鶏卵 油揚げ・厚揚げ・米みそ	クッキー・三温糖・かたくり粉・はるさめ ごま油・さつまいも・米・グラニュー糖	しょうが・にんじん・きゅうり・ほしひじき たまねぎ・ごぼう・ほうれんそう・すいか りんご飲料・寒天
24 火	あじのねき味噌焼き チンゲン菜の酢の物 高野豆腐の卵とじ 白菜のすまし汁 ごはん りんご	ビスコ 牛乳 みたらしだんご 牛乳	普通牛乳・まあじ・米みそ・しらす干し 高野豆腐・鶏卵・油揚げ・焼き竹輪 木綿豆腐・豚もも肉	ビスコ・三温糖・ごま油・米・白玉粉 かたくり粉	こねぎ・チンゲンサイ・りよくどうもやし・トマト たまねぎ・にんじん・乾しいたけ グリーンピース・はくさい・えのきたけ・りんご
25 水	肉じゃが 小松菜のごま和え かぼちゃの煮物 豆腐の味噌汁 ごはん バナナ	クッキー 牛乳 シュガーラスク 牛乳	普通牛乳・牛ばら・絹ごし豆腐 油揚げ・米みそ	クッキー・じゃがいも・三温糖・ごま・米 食パン・無塩バター・グラニュー糖	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・こまつな にんじん・きゅうり・キャベツ・西洋かぼちゃ 大根・カットわかめ・バナナ
26 木	豆腐オムレツ ブロッコリーのサラダ じゃがいものスープ煮 キャベツの味噌汁 ごはん ぶどう	ビスコ 牛乳 マーメイドクッキー 牛乳	普通牛乳・木綿豆腐・ツナ缶・鶏卵 プロセスチーズ・ベーコン・油揚げ 米みそ	ビスコ・オリーブ油・三温糖・じゃがいも 米・薄力粉・無塩バター・上白糖 マーメイド	たまねぎ・トマト・しそ・ブロッコリー・りんご キャベツ・にんじん・ぶなしめじ・ぶどう
27 金	鮭のピザ風焼き キャベツのゆかり和え 豚肉と大豆のカレー煮 きのこのスープ ごはん すいか	クッキー 牛乳 ヨーグルトケーキ 牛乳	普通牛乳・さけ・バルメザンチーズ 大豆ドライパック缶・豚ばら 絹ごし豆腐・ヨーグルト・鶏卵	クッキー・マヨネーズ・じゃがいも・米 ホットケーキミックス・上白糖 無塩バター	たまねぎ・青ピーマン・キャベツ・きゅうり スイートコーン 信詰・にんじん・生しいたけ えのきたけ・エリンギ・にら・りよくどうもやし すいか
28 土	焼きそば ほうれん草のごま和え さつまいも昆布煮 豆腐となすの味噌汁 バナナ	ビスコ 牛乳 クッキー 牛乳	普通牛乳・豚ばら・木綿豆腐・米みそ	ビスコ・中華めん・調合油・三温糖 ごま油・ごま・さつまいも・クッキー	にんじん・キャベツ・青ピーマン ほうれんそう・りよくどうもやし・刻み昆布 なす・カットわかめ・バナナ
30 月	うなぎの柳川風 ポテトサラダ きゅうりと春雨の甘酢和え 冬瓜のすまし汁 ごはん バナナ	クッキー 牛乳 かぼちゃのお好み焼 牛乳	普通牛乳・うなぎ・鶏卵・ロースハム きさ身・油揚げ・絹ごし豆腐・ツナ缶	クッキー・三温糖・じゃがいも マヨネーズ・はるさめ・米・薄力粉	ごぼう・たまねぎ・乾しいたけ・根みつば にんじん・パプリカ・スイートコーン 信詰・きゅうり えのきたけ・とうがら・バナナ・西洋かぼちゃ こねぎ
31 火	なすと豚しゃぶ肉の香味しょうゆ チンゲン菜の和え物 トマトサラダ 大根とわかめの味噌汁 ごはん ぶどう	ビスコ 牛乳 ジャムサンド 牛乳	普通牛乳・豚ばら・しらす干し 木綿豆腐・米みそ	ビスコ・ごま油・三温糖・ごま・米 食パン・いちごジャム	なす・しょうが・チンゲンサイ・きゅうり・トマト たまねぎ・スイートコーン 信詰・大根・にんじん ぶなしめじ・カットわかめ・ぶどう

☆ 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	16.2 g	12.3 g	206 mg	1.3 mg	153 μg	0.19 mg	0.32 mg	24 mg





7月 給食献立表

平成30年

3歳以上児

日 曜	献 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
2 月	鮭の南蛮漬け コロコロポテト きゅうりと春雨の甘酢和え しめじのすまし汁 ごはん バナナ	かぼちゃのお好み焼 牛乳	さけ・ロースハム・クリームチーズ さき身・油揚げ・絹ごし豆腐・ツナ缶 普通牛乳	かたくり粉・調合油・じゃがいも はるさめ・三温糖・米・薄力粉	にんじん・セロリ・長ねぎ・パプリカ スイートコーン・信詰・きゅうり・えのきたけ ぶなしめじ・バナナ・西洋かぼちゃ・こねぎ
3 火	マーボーなす カリカリしらすの和え物 トマトのナムル 豆腐と大根の味噌汁 ごはん ぶどう	ジャムサンド 牛乳	牛ひき肉・豚ひき肉・米みそ しらす下し・木綿豆腐・普通牛乳	三温糖・かたくり粉・ごま油・ごま・米 食パン・いちごジャム	たけのこ水煮・生しいたけ・なす・たまねぎ しょうが・にんにく・チンゲンサイ・トマト・しそ 大根・にんじん・ぶなしめじ・カットわかめ ぶどう
4 水	ひらめのレモンバター焼き かぼちゃのミルク煮 スズキニとときのこのパスタ 玉ねぎとじゃがいものスープ ロールパン バナナ	カルピスゼリー 牛乳	ひらめ・脱脂粉乳・しらす下し カルピス・普通牛乳	薄力粉・有塩バター・三温糖・パンネ オリーブ油・じゃがいも・ロールパン 上白糖	レモン・西洋かぼちゃ・スズキニ ぶなしめじ・たまねぎ・ブロッコリー にんじん・バナナ・寒天
5 木	和風ハンバーグ キャベツと豆腐の炒め物 ツナじゃがのすまし汁 ごはん りんご	さつまいもようかん 牛乳	鶏ひき肉・鶏卵・豚ばら・木綿豆腐 さくらえび・ツナ缶・ベーコン 普通牛乳	パン粉・三温糖・ごま油・じゃがいも おつゆ麩・米・さつまいも・上白糖	たまねぎ・ほしひじき・生しいたけ・キャベツ カットわかめ・えのきたけ・りんご・寒天
6 金	七夕ちらしずし ゴーヤとさつま芋のかき揚げ ブロッコリーのごま風味和え物 七夕そうめん汁 すいか	ロールケーキ 牛乳	油揚げ・鶏卵・焼きあなご・でんぷ ブラックタイガー・さき身・普通牛乳	米・上白糖・三温糖・さつまいも 目滑てんぷら粉・調合油・ごま・ごま油 そうめん・ロールケーキ	にんじん・ごぼう・れんこん・乾しいたけ 刻みりのり・さやえんどう・にがうり・たまねぎ まいたけ・ブロッコリー・オクラ・えのきたけ カットわかめ・すいか
7 土	とき鶏丼 キャベツと小松菜のおひたし さつまいもどひじきの煮物 ふの味噌汁 バナナ	クッキー 牛乳	鶏もも・鶏卵・かつお節・米みそ 普通牛乳	米・三温糖・さつまいも・ごま おつゆ麩・クッキー	糸みつば・キャベツ・こまつな・にんじん ほしひじき・大根・カットわかめ・バナナ
9 月	タンダーチキン スパゲッティサラダ 厚揚げとひじきの甘辛煮 ごぼうの味噌汁 ごはん すいか	りんごゼリー 牛乳	鶏もも・ヨーグルト・鶏卵・ロースハム 厚揚げ・米みそ・普通牛乳	マカロニ・スパゲッティ・マヨネーズ・三温糖 さつまいも・米・グラニュー糖	きゅうり・にんじん・ほしひじき・たまねぎ ごぼう・ほうれんそう・すいか・りんご飲料 寒天
10 火	アジのごまダレ焼き チンゲン菜とえのきの煮浸し 切干大根の煮物 けんちん汁 ごはん りんご	みたらしだんご 牛乳	まあじ・油揚げ・焼き竹輪 いんげんまめ・木綿豆腐・豚ばら 普通牛乳	ごま・三温糖・米・白玉粉・かたくり粉	長ねぎ・チンゲンサイ・えのきたけ 切干だいご・にんじん・乾しいたけ 刻み昆布・大根・生しいたけ・こねぎ・りんご
11 水	すき焼き風煮 ちくわの磯辺揚げ かぼちゃのゴマ煮 大根とえのきの味噌汁 ごはん バナナ	シュガーラスク 牛乳	牛ばら・焼き竹輪・絹ごし豆腐・油揚げ 米みそ・普通牛乳	おつゆ麩・三温糖・目滑てんぷら粉 調合油・ごま・米・食パン・無塩バター グラニュー糖	たまねぎ・にんじん・はくさい・青のり粉 西洋かぼちゃ・大根・えのきたけ カットわかめ・バナナ
12 木	豆腐ツナのグラタン 人参とひき肉のチャブチェ風 粉ふきいも キャベツのかき玉汁 ごはん ぶどう	マーマレードクッキー 牛乳	絹ごし豆腐・豆乳・パルメザンチーズ プロセスチーズ・ツナ缶・牛ひき肉 鶏卵・普通牛乳	かたくり粉・はるさめ・三温糖・ごま ごま油・じゃがいも・米・薄力粉 無塩バター・上白糖・マーマレード	ブロッコリー・にんじん・生しいたけ キャベツ・たまねぎ・ぶなしめじ・ぶどう
13 金	鮭のチーズマヨネーズ焼き かつお節と和え 大豆のトマト煮 にら玉スープ ごはん すいか	ヨーグルトケーキ 牛乳	さけ・パルメザンチーズ・普通牛乳 かつお節・大豆ドライパック缶 豚もも肉・鶏卵・ヨーグルト	マヨネーズ・三温糖・米 カットケーキミックス・上白糖 無塩バター	オクラ・キャベツ・にんじん・スイートコーン・信詰 たまねぎ・なす・青ピーマン・トマト・信詰 にら・りよくともしやし・えのきたけ・エリンギ すいか
14 土	焼きそば ブロッコリーのごま和え かぼちゃの昆布煮 なすと大根の味噌汁 バナナ	クッキー 牛乳	豚ばら・米みそ・普通牛乳	中華めん・調合油・三温糖・ごま油 ごま・クッキー	にんじん・キャベツ・青ピーマン ブロッコリー・スイートコーン・信詰・パプリカ 西洋かぼちゃ・カット昆布・なす・大根 ぶなしめじ・カットわかめ・バナナ
17 火	なすとピーマンの味噌炒め チンゲン菜ともやしの和え物 トマトのナムル 豆腐と大根の味噌汁 ごはん ぶどう	ジャムサンド 牛乳	牛ひき肉・豚ひき肉・赤色辛みそ 木綿豆腐・米みそ・普通牛乳	三温糖・かたくり粉・ごま油・ごま・米 食パン・いちごジャム	たけのこ水煮・青ピーマン・なす・たまねぎ しょうが・りよくともしやし・チンゲンサイ・トマト しそ・大根・にんじん・ぶなしめじ カットわかめ・ぶどう
18 水	ひらめのカレーニエル かぼちゃのコン煮 スズキニとトマトのパスタ ブロッコリーとじゃが芋のスープ ロールパン バナナ	カルピスゼリー 牛乳	ひらめ・脱脂粉乳・パルメザンチーズ 豆乳・カルピス・普通牛乳	薄力粉・無塩バター・三温糖 マカロニ・スパゲッティ・オリーブ油 じゃがいも・ロールパン・上白糖	西洋かぼちゃ・スイートコーン・信詰・スズキニ トマト・たまねぎ・ブロッコリー・カリフラワー バナナ・寒天
19 木	鶏つくねの照り焼き ゴーヤチャンプルー 長いもとベーコンの蒸し焼き かき玉汁 ごはん りんご	さつまいもようかん 牛乳	鶏ひき肉・米みそ・豚ばら・木綿豆腐 かつお節・鶏卵・ベーコン・普通牛乳	三温糖・ごま油・調合油・ながいも・米 さつまいも・上白糖	たまねぎ・しょうが・生しいたけ・にがうり カットわかめ・オクラ・えのきたけ・りんご 寒天
20 金	あじの南蛮漬け マカロニサラダ じゃがいもとピーマンのカレー煮 キャベツと厚揚げの味噌汁 ごはん すいか	パンプディング 牛乳	まあじ・牛ばら・厚揚げ・木綿豆腐 米みそ・鶏卵・普通牛乳	三温糖・調合油・薄力粉・マカロニ マヨネーズ・じゃがいも・オリーブ油・米 食パン・上白糖	たまねぎ・きゅうり・にんじん・みかん・信詰 青ピーマン・ほしひじき・パプリカ りよくともしやし・キャベツ・こねぎ・すいか レーズン・バナナ
21 土	親子どんぶり キャベツと昆布のおひたし さつまいもどちくわの煮物 わかめの味噌汁 バナナ	クッキー 牛乳	鶏もも・鶏卵・焼き竹輪・米みそ 普通牛乳	米・三温糖・さつまいも・ごま おつゆ麩・クッキー	たまねぎ・糸みつば・キャベツ・こまつな にんじん・塩昆布・大根・カットわかめ バナナ
23 月	鶏のカレーしょうが焼き 春雨サラダ ひじきとさつまいもの煮物 厚揚げの味噌汁 ごはん すいか	りんごゼリー 牛乳	鶏もも・ロースハム・鶏卵・油揚げ 厚揚げ・米みそ・普通牛乳	三温糖・かたくり粉・はるさめ・ごま油 さつまいも・米・グラニュー糖	しょうが・にんじん・きゅうり・ほしひじき たまねぎ・ごぼう・ほうれんそう・すいか りんご飲料・寒天
24 火	あじのねぎ味噌焼き チンゲン菜の酢の物 高野豆腐の卵とじ 白菜のすまし汁 ごはん りんご	みたらしだんご 牛乳	まあじ・米みそ・しらす下し・高野豆腐 鶏卵・油揚げ・焼き竹輪・木綿豆腐 豚もも肉・普通牛乳	三温糖・ごま油・米・白玉粉・かたくり粉	こねぎ・チンゲンサイ・りよくともしやし・トマト たまねぎ・にんじん・乾しいたけ グリーンピース・はくさい・えのきたけ・りんご
25 水	肉じゃが 小松菜のごま和え かぼちゃの煮物 豆腐の味噌汁 ごはん バナナ	シュガーラスク 牛乳	牛ばら・絹ごし豆腐・油揚げ・米みそ 普通牛乳	じゃがいも・三温糖・ごま・米・食パン 無塩バター・グラニュー糖	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・こまつな にんじん・きゅうり・キャベツ・西洋かぼちゃ 大根・カットわかめ・バナナ
26 木	豆腐オムレツ ブロッコリーのサラダ じゃがいものスープ煮 キャベツの味噌汁 ごはん ぶどう	マーマレードクッキー 牛乳	木綿豆腐・ツナ缶・鶏卵 プロセスチーズ・普通牛乳・ベーコン 油揚げ・米みそ	オリーブ油・三温糖・じゃがいも・米 薄力粉・無塩バター・上白糖 マーマレード	たまねぎ・トマト・しそ・ブロッコリー・りんご キャベツ・にんじん・ぶなしめじ・ぶどう こねぎ
27 金	鮭のピザ風焼き キャベツのゆかり和え 豚肉と大豆のカレー煮 きのこのスープ ごはん すいか	ヨーグルトケーキ 牛乳	さけ・パルメザンチーズ 大豆ドライパック缶・豚ばら 絹ごし豆腐・ヨーグルト・鶏卵 普通牛乳	マヨネーズ・じゃがいも・米 ホットケーキミックス・上白糖 無塩バター	たまねぎ・青ピーマン・キャベツ・きゅうり スイートコーン・信詰・にんじん・生しいたけ えのきたけ・エリンギ・にら・りよくともしやし すいか
28 土	焼きそば ほうれん草のごま和え さつまいもの昆布煮 豆腐となすの味噌汁 バナナ	クッキー 牛乳	豚ばら・木綿豆腐・米みそ・普通牛乳	中華めん・調合油・三温糖・ごま油 ごま・さつまいも・クッキー	にんじん・キャベツ・青ピーマン ほうれんそう・りよくともしやし・刻み昆布 なす・カットわかめ・バナナ
30 月	うなぎの柳川風 ポテトサラダ きゅうりと春雨の甘酢和え 冬瓜のすまし汁 ごはん バナナ	かぼちゃのお好み焼 牛乳	うなぎ・鶏卵・ロースハム・さき身 油揚げ・絹ごし豆腐・ツナ缶 普通牛乳	三温糖・じゃがいも・マヨネーズ はるさめ・米・薄力粉	ごぼう・たまねぎ・乾しいたけ・根みつば にんじん・パプリカ・スイートコーン・信詰・きゅうり えのきたけ・とうがら・バナナ・西洋かぼちゃ こねぎ
31 火	なすと豚しゃぶ肉の香味しょうゆ チンゲン菜の和え物 トマトサラダ 大根とわかめの味噌汁 ごはん ぶどう	ジャムサンド 牛乳	豚ばら・しらす下し・木綿豆腐・米みそ 普通牛乳	ごま油・三温糖・ごま・米・食パン いちごジャム	なす・しょうが・チンゲンサイ・きゅうり・トマト たまねぎ・スイートコーン・信詰・大根・にんじん ぶなしめじ・カットわかめ・ぶどう

☆ 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
504 kcal	20.7 g	16.0 g	267 mg	1.6 mg	195 μg	0.24 mg	0.42 mg	30 mg

