



9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:調子をととのえる
1 土	そばめし 大根とにんじんのコロコロ煮 ほうれん草のおかか和え ふのすまし汁 パナナ	ビスコ 牛乳 クッキー 牛乳	普通牛乳・豚ばら・かつお節・油揚げ	ビスコ・中華めん・米・三温糖 おつゆ・クッキー	キャベツ・にんじん・こねぎ・青のり粉・大根 ほうれんそう・きゅうり・カットわかめ えのきたけ・たまねぎ・バナナ
3 月	鶏の照り焼き キャベツのおひたし ひじきの五目大豆 豆腐の清汁 ごはん りんご	クッキー 牛乳 焼そばパン 牛乳	普通牛乳・鶏もも・鶏卵 大豆ドライパック缶・豚もも肉 絹ごし豆腐・豚ばら	クッキー・三温糖・米・コッペパン 中華めん	キャベツ・りょうとうもやし・にんじん・きゅうり ほしひじき・ごぼう・えのきたけ・生しいたけ 糸みつば・りんご
4 火	鯖の人参味噌煮 ブロッコリーのゆかり和え 冬瓜と鶏ミンチのあんかけ かぼちゃの味噌汁 ごはん バナナ	ビスコ 牛乳 ペイジチーズケーキ 牛乳	普通牛乳・まさば・米みそ・鶏ひき肉 クリームチーズ・鶏卵	ビスコ・三温糖・かたくり粉・米 サワークリーム・無塩バター 全粒粉クラッカー・グラニュー糖 薄力粉	にんじん・ブロッコリー・きゅうり・とうがん しょうが・西洋かぼちゃ・カットわかめ 生しいたけ・たまねぎ・なす・バナナ・レモン
5 水	枝豆ハンバーグ みそドレッシングサラダ 切干大根のカレー煮 厚揚げの味噌汁 ごはん 梨	クッキー 牛乳 バナナのバウンド 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉・牛ひき肉 木綿豆腐・鶏卵・米みそ・ベーコン 厚揚げ	クッキー・パン粉・オリーブ油・三温糖 米・無塩バター・きび砂糖・薄力粉	たまねぎ・えだまめ・キャベツ・にんじん きゅうり・スイートコーン缶詰・切り干しだいごん 青ピーマン・カットわかめ・生しいたけ まいたけ・ほうれんそう・日本なし・バナナ
6 木	さんまのかば焼き 三色ナムル 卵の茶巾煮 キャベツの味噌汁 ごはん ぶどう	ビスコ 牛乳 豆乳ドーナツ 牛乳	普通牛乳・さんま・鶏卵・すしあげ 米みそ・豆乳	ビスコ・三温糖・薄力粉・ごま油・米 ホットケーキミックス・かたくり粉 メープルシロップ・調合油・粉糖	しょうが・ほうれんそう・にんじん りょうとうもやし・きゅうり・トマト・キャベツ まいたけ・カットわかめ・大根・ぶどう
7 金	大豆ナゲット 小松菜のじゃこ和え かぼちゃのマヨネーズ焼き 塩豚汁 ごはん りんご	クッキー 牛乳 ダブルチョコカップ 牛乳	普通牛乳・大豆ドライパック缶・鶏卵 鶏ひき肉・しらす干し パルメザンチーズ・豚ばら	クッキー・かたくり粉・調合油・三温糖 マヨネーズ・有塩バター・米 無塩バター・グラニュー糖・薄力粉 チョコチップ	しょうが・ごまつな・にんじん・きゅうり 西洋かぼちゃ・たまねぎ・キャベツ りょうとうもやし・こねぎ・りんご
8 土	マーボー丼 ブロッコリーのおかか和え さつまいもの煮物 白菜きのこの味噌汁 バナナ	ビスコ 牛乳 クッキー 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉・木綿豆腐 いんげんまめ・米みそ・かつお削り節	ビスコ・三温糖・米・さつまいも クッキー	たまねぎ・にんじん・しょうが・ブロッコリー スイートコーン缶詰・はくさい・ぶなしめじ まいたけ・えのきたけ・バナナ
10 月	鶏肉のコンクリームかけ 春雨炒め 高野豆腐のミルク煮 大豆スープ ごはん 梨	クッキー 牛乳 かぼちゃクッキー 牛乳	普通牛乳・鶏もも・豚ひき肉・高野豆腐 豆乳・大豆ドライパック缶	クッキー・はるさめ・ごま油・三温糖 上白糖・じゃがいも・米・無塩バター 薄力粉	スイートコーン缶詰・はくさい・にんじん 青ピーマン・生しいたけ・キャベツ・たまねぎ ぶなしめじ・日本なし・西洋かぼちゃ
11 火	あじのパン粉焼き ニラともやしのビーフン じゃが芋のケチャップ煮 けんちん汁 ごはん バナナ	ビスコ 牛乳 ねぎおやき 牛乳	普通牛乳・あじ・豚ばら・豚ひき肉 パルメザンチーズ・木綿豆腐	ビスコ・パン粉・オリーブ油・ビーフン ごま油・じゃがいも・さといも・米・ごま さくらえび	しょうが・にら・りょうとうもやし・パプリカ パプリカ・たまねぎ・にんじん・青ピーマン 大根・生しいたけ・こねぎ・バナナ
12 水	ぎせい豆腐 きのこのパスタ ほうれん草とキャベツの酢の物 豆腐ともやしのスープ ごはん りんご	クッキー 牛乳 キャロットケーキ 牛乳	普通牛乳・鶏卵・木綿豆腐・豚ひき肉 しらす干し・絹ごし豆腐	クッキー・三温糖・スパゲティ ごま油・米・調合油・上白糖・薄力粉	ほしひじき・にんじん・乾しいたけ 生しいたけ・ぶなしめじ・エリンギ マッシュルーム・しそ・ほうれんそう・キャベツ にら・りょうとうもやし・りんご
13 木	鮭のにんじん衣焼き カレーさんびら 白菜の煮びたし じゃがいもと玉ねぎの味噌汁 ごはん 梨	ビスコ 牛乳 きな粉蒸しパン 牛乳	普通牛乳・さけ・鶏卵・厚揚げ・米みそ きな粉	ビスコ・薄力粉・三温糖・ごま・ごま油 じゃがいも・米・上白糖・調合油	にんじん・ごぼう・にんじん・青ピーマン はくさい・えのきたけ・たまねぎ・生しいたけ ほうれんそう・日本なし
14 金	豚じゃが 五色野菜のおかか和え 南京とベーコンの炒め煮 大根の味噌汁 ごはん りんご	クッキー 牛乳 ひじきもち 牛乳	普通牛乳・豚ばら・かつお節 ベーコン・木綿豆腐・米みそ	クッキー・じゃがいも・三温糖・米 かたくり粉・調合油	にんじん・たまねぎ・ごまつな りょうとうもやし・ぶなしめじ・スイートコーン缶詰 西洋かぼちゃ・えだまめ・大根・にんじん カットわかめ・りんご・ほしひじき
15 土	三色井ふり 大根としらすの炒め煮 白菜の昆布和え はんぺんのすまし汁 バナナ	ビスコ 牛乳 クッキー 牛乳	普通牛乳・鶏ひき肉・鶏卵・しらす干し はんぺん・油揚げ	ビスコ・三温糖・調合油・米・ごま油 クッキー	しょうが・ほうれんそう・大根・しそ・はくさい にんじん・きゅうり・塩昆布・カットわかめ えのきたけ・バナナ
18 火	かんぱちのあずま揚げ ブロッコリーのごま和え かぼちゃの鶏そぼろ 豆腐とわかめの味噌汁 ごはん りんご	ビスコ 牛乳 ホットドッグ 牛乳	普通牛乳・かんぱち・鶏ひき肉 木綿豆腐・米みそ・ウインナー	ビスコ・かたくり粉・調合油・ごま 三温糖・ごま油・米・コッペパン	しょうが・ブロッコリー・きゅうり 西洋かぼちゃ・にんじん・カットわかめ 生しいたけ・たまねぎ・なす・りんご キャベツ
19 水	チーズハンバーグ コールスローサラダ 切干大根のトマト煮 ほうれん草のすまし汁 ごはん 梨	クッキー 牛乳 ガトーショコラ 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉・牛ひき肉 木綿豆腐・鶏卵・プロセスチーズ ツナ缶・ベーコン・厚揚げ	クッキー・パン粉・オリーブ油・三温糖 米・ミルクチョコレート・無塩バター グラニュー糖・薄力粉・粉糖	たまねぎ・キャベツ・にんじん・きゅうり 切り干しだいごん・トマト缶詰・カットわかめ 生しいたけ・まいたけ・ほうれんそう 日本なし
20 木	すずきのマヨネーズ焼き 小松菜のおひたし さつまいものごま煮 キャベツのすまし汁 ごはん ぶどう	ビスコ 牛乳 栗蒸しパン 牛乳	普通牛乳・すずき・かつお節・鶏卵	ビスコ・マヨネーズ・三温糖・さつまいも ごま・米・米粉 蒸しパン用ベーキングパウダー きび砂糖	たまねぎ・パセリ・ごまつな・にんじん りょうとうもやし・きゅうり・ほしひじき キャベツ・まいたけ・カットわかめ・大根 ぶどう
21 金	鶏のさっぱり焼き キャベツのじゃこあえ ひじきと大豆の煮物 じゃがいもの味噌汁 ごはん 梨	クッキー 牛乳 ほうれん草まんじゅう 牛乳	普通牛乳・鶏もも・しらす干し 大豆ドライパック缶・厚揚げ・米みそ 鶏卵	クッキー・三温糖・じゃがいも・米 上白糖・薄力粉・つぶあん	しょうが・キャベツ・りょうとうもやし・にんじん きゅうり・ほしひじき・ごぼう・たまねぎ・こねぎ 日本なし・ほうれんそう
22 土	塩焼きそば 豆苗ともやしのごま和え さといもの煮ころがし ふの味噌汁 パナナ	ビスコ 牛乳 クッキー 牛乳	普通牛乳・豚ばら・ツナ缶・油揚げ 米みそ	ビスコ・中華めん・ごま油・ごま・三温糖 さといも・おつゆ・クッキー	キャベツ・にんじん・たまねぎ・長ねぎ レモン・トウモロコシ・りょうとうもやし カットわかめ・生しいたけ・バナナ
25 火	チーズカレーニエルト ツナと切干大根の煮物 じゃが芋とピーマンの炒め物 根菜汁 ごはん りんご	ビスコ 牛乳 豆腐白玉団子 牛乳	普通牛乳・さけ・パルメザンチーズ ツナ缶・豚ばら・油揚げ・米みそ 絹ごし豆腐	ビスコ・薄力粉・有塩バター・三温糖 じゃがいも・米・白玉粉・上白糖	切り干しだいごん・にんじん・乾しいたけ えだまめ・青ピーマン・パプリカ・たけのこ 大根・れんこん・ごぼう・ごまつな・りんご
26 水	鶏肉の甘ねぎのソース 高野豆腐のトマト煮 ほうれん草ののり 豆腐ともやしのかき玉汁 ごはん パナナ	クッキー 牛乳 ティナゲットクッキー 牛乳	普通牛乳・鶏もも・高野豆腐・ベーコン 絹ごし豆腐・鶏卵	クッキー・三温糖・ごま油・米 無塩バター・上白糖・薄力粉	レモン・たまねぎ・青ピーマン・エリンギ トマト缶詰・ほうれんそう・にんじん・きゅうり 刻みのり・りょうとうもやし・ごまつな・バナナ
27 木	えびピラフ 鶏の油淋鶏ソース しらすパスタ トマトの昆布マリネ コンソメスープ ぶどう	ビスコ 牛乳 ロールケーキ 牛乳	普通牛乳・ブラックタイガー・鶏もも しらす干し・ベーコン	ビスコ・米・かたくり粉・三温糖・ごま油 調合油・スパゲティ・オリーブ油 ロールケーキ	たまねぎ・にんじん・青ピーマン スイートコーン缶詰・長ねぎ・しょうが・しそ まいたけ・トマト・きゅうり・塩昆布 西洋かぼちゃ・キャベツ・ぶどう
28 金	肉かぼちゃ 白菜ともやしのごまびたし ひき肉と大根の煮物 豆腐とキャベツの味噌汁 ごはん 梨	クッキー 牛乳 ミニミニりんごパン 牛乳	普通牛乳・牛ばら・鶏ひき肉 木綿豆腐・米みそ・ヨーグルト 脱脂粉乳	クッキー・三温糖・ごま・ごま油・米 ホットケーキミックス・無塩バター 上白糖	西洋かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・はくさい りょうとうもやし・きゅうり・大根・キャベツ カットわかめ・日本なし・りんご
29 土	カレーうどん さつまいもの甘煮 ほうれん草のおひたし バナナ	ビスコ 牛乳 クッキー 牛乳	普通牛乳・牛ばら・油揚げ・高野豆腐	ビスコ・うどん・さつまいも・三温糖 クッキー	たまねぎ・にんじん・長ねぎ・ほうれんそう にんじん・きゅうり・バナナ

☆ 今月の平均給食と栄養量 ☆

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
445 kcal	17.5 g	15.0 g	211 mg	1.5 mg	201 μg	0.21 mg	0.34 mg	24 mg





9月 給食献立表

平成30年

3歳以上児

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 土	そばめし 大根とにんじんのコロコロ煮 ほうれん草のおかか・和え ふのすまし汁 パナナ	クッキー 牛乳	豚ばら・かつお節・油揚げ・普通牛乳	中華めん・米・三温糖・おつゆ クッキー	キャベツ・にんじん・こねぎ・青のり粉・大根 ほうれん草・きゅうり・カットわかめ えのきたけ・たまねぎ・バナナ
3 月	鶏の照り焼き キャベツのおひたし ひじきの五目大豆 豆腐の清汁 ごはん りんご	焼そばパン 牛乳	鶏もも・鶏卵・大豆ドライバック缶 豚もも肉・絹ごし豆腐・豚ばら 普通牛乳	三温糖・米・コッペパン・中華めん	キャベツ・りょうとうもやし・にんじん・きゅうり ほしひじき・ごぼう・えのきたけ・生しいたけ 糸みつば・りんご
4 火	鯖の入味味噌煮 ブロッコリーのゆかり和え 冬瓜と鶏ミンチのあんかけ かぼちゃの味噌汁 ごはん バナナ	ペイコチーヌケーキ 牛乳	まさば・米みそ・鶏ひき肉 クリームチーズ・鶏卵・普通牛乳	三温糖・かたくり粉・米・サワークリーム 無塩バター・全粒粉クラッカー グラニュー糖・薄力粉	にんじん・ブロッコリー・きゅうり・とうがん しょうが・西洋かぼちゃ・カットわかめ 生しいたけ・たまねぎ・なす・バナナ・レモン
5 水	枝豆ハンバーグ みそドレッシングサラダ 切干大根のカレー煮 厚揚げの味噌汁 ごはん 梨	バナナのバウンド 牛乳	豚ひき肉・牛ひき肉・木綿豆腐・鶏卵 普通牛乳・米みそ・ベーコン・厚揚げ	パン粉・オリーブ油・三温糖・米 無塩バター・きび砂糖・薄力粉	たまねぎ・えだまめ・キャベツ・にんじん きゅうり・スイートコーン缶詰・切干しいたけ 青ピーマン・カットわかめ・生しいたけ まいたけ・ほうれん草・日本なし・バナナ
6 木	さんまのかば焼き 三色ナムル 卵の茶巾煮 キャベツの味噌汁 ごはん ぶどう	豆乳ドーナツ 牛乳	さんま・鶏卵・すしあげ・米みそ・豆乳 普通牛乳	三温糖・薄力粉・ごま油・米 ホットケーキミックス・かたくり粉 メープルシロップ・調合油・粉糖	しょうが・ほうれん草・にんじん りょうとうもやし・きゅうり・トマト・キャベツ まいたけ・カットわかめ・大根・ぶどう
7 金	大豆ナゲット 小松菜のじゃこ和え かぼちゃのマヨネーズ焼き 塩豚汁 ごはん りんご	ダブルチョコカップ 牛乳	大豆ドライバック缶・鶏卵・鶏ひき肉 しらす下し・パルメザンチーズ・豚ばら 普通牛乳	かたくり粉・調合油・三温糖 マヨネーズ・有塩バター・米 無塩バター・グラニュー糖・薄力粉 チョコチップ	しょうが・こまつな・にんじん・きゅうり 西洋かぼちゃ・たまねぎ・キャベツ りょうとうもやし・こねぎ・りんご
8 土	マーボー丼 ブロッコリーのおかか和え さつまいもの煮物 白菜きのこの味噌汁 バナナ	クッキー 牛乳	豚ひき肉・木綿豆腐・いんげんまめ 米みそ・かつお節・普通牛乳	三温糖・米・さつまいも・クッキー	たまねぎ・にんじん・しょうが・ブロッコリー スイートコーン缶詰・はくさい・ぶなしめじ まいたけ・えのきたけ・バナナ
10 月	鶏肉のコーンクリームかけ 春雨炒め 高野豆腐のミルク煮 大豆スープ ごはん 梨	かぼちゃクッキー 牛乳	鶏もも・豚ひき肉・高野豆腐・豆乳 大豆ドライバック缶・普通牛乳	はるさめ・ごま油・三温糖・上白糖 じゃがいも・米・無塩バター・薄力粉	スイートコーン缶詰・はくさい・にんじん 青ピーマン・生しいたけ・キャベツ・たまねぎ ぶなしめじ・日本なし・西洋かぼちゃ
11 火	あじのパン粉焼き ニラともやしのピーフン じゃが芋のケチャップ煮 けんちん汁 ごはん バナナ	ねぎおやき 牛乳	まあじ・豚ばら・豚ひき肉 パルメザンチーズ・木綿豆腐 さくらえび・普通牛乳	パン粉・オリーブ油・ピーファン・ごま油 じゃがいも・さといも・米・ごま	しょうが・にら・りょうとうもやし・パプリカ パプリカ・たまねぎ・にんじん・青ピーマン 大根・生しいたけ・こねぎ・バナナ
12 水	ぎせい豆腐 きのこスパゲッティ ほうれん草とキャベツの酢の物 豆腐ともやしのスープ ごはん りんご	キャロットケーキ 牛乳	鶏卵・木綿豆腐・豚ひき肉・しらす下し 絹ごし豆腐・普通牛乳	三温糖・スパゲッティ・ごま油・米 調合油・上白糖・薄力粉	ほしひじき・にんじん・乾しいたけ 生しいたけ・ぶなしめじ・エリンギ マッシュルーム・しそ・ほうれん草・キャベツ にら・りょうとうもやし・りんご
13 木	鮭のにんじん衣焼き カレーきんぴら 白菜の煮びたし じゃがいもと玉ねぎの味噌汁 ごはん 梨	きな粉蒸しパン 牛乳	さけ・鶏卵・厚揚げ・米みそ・きな粉 普通牛乳	薄力粉・三温糖・ごま・ごま油 じゃがいも・米・上白糖・調合油	にんじん・ごぼう・にんじん・青ピーマン はくさい・えのきたけ・たまねぎ・生しいたけ ほうれん草・日本なし
14 金	豚じゃが 五色野菜のおかか和え 南京とベーコンの炒め煮 大根の味噌汁 ごはん りんご	ひじきいもち 牛乳	豚ばら・かつお節・ベーコン 木綿豆腐・米みそ・普通牛乳	じゃがいも・三温糖・米・かたくり粉 調合油	にんじん・たまねぎ・こまつな りょうとうもやし・ぶなしめじ・スイートコーン缶詰 西洋かぼちゃ・えだまめ・大根・にんじん カットわかめ・りんご・ほしひじき
15 土	三色丼ぶり 大根としらすの炒め煮 白菜の昆布和え はんぺんのすまし汁 バナナ	クッキー 牛乳	鶏ひき肉・鶏卵・しらす下し・はんぺん 油揚げ・普通牛乳	三温糖・調合油・米・ごま油・クッキー	しょうが・ほうれん草・大根・しそ・はくさい にんじん・きゅうり・塩昆布・カットわかめ えのきたけ・バナナ
18 火	かんぱちのあずま揚げ ブロッコリーのごま和え かぼちゃの鶏そぼろ 豆腐とわかめの味噌汁 ごはん りんご	ホットドッグ 牛乳	かんぱち・鶏ひき肉・木綿豆腐 米みそ・ウインナー・普通牛乳	かたくり粉・調合油・ごま・三温糖 ごま油・米・コッペパン	しょうが・ブロッコリー・きゅうり 西洋かぼちゃ・にんじん・カットわかめ 生しいたけ・たまねぎ・なす・りんご キャベツ
19 水	チーズハンバーグ コーンスローサラダ 切干大根のトマト煮 ほうれん草のすまし汁 ごはん 梨	ガトーショコラ 牛乳	豚ひき肉・牛ひき肉・木綿豆腐・鶏卵 普通牛乳・プロセスチーズ・ツナ缶 ベーコン・厚揚げ	パン粉・オリーブ油・三温糖・米 ミルクチョコレート・無塩バター グラニュー糖・薄力粉・粉糖	たまねぎ・キャベツ・にんじん・きゅうり 切干しいたけ・トマト缶詰・カットわかめ 生しいたけ・まいたけ・ほうれん草 日本なし
20 木	すずきのマヨネーズ焼き 小松菜のおひたし さつまいものごま煮 キャベツのすまし汁 ごはん ぶどう	栗蒸しパン 牛乳	すずき・かつお節・鶏卵・普通牛乳	マヨネーズ・三温糖・さつまいも・ごま 米・米粉 蒸しパン用ベーキングパウダー きび砂糖	たまねぎ・パセリ・こまつな・にんじん りょうとうもやし・きゅうり・ほしひじき キャベツ・まいたけ・カットわかめ・大根 ぶどう
21 金	鶏のさっぱり焼き キャベツのじゃこあえ ひじきと大豆の煮物 じゃがいもの味噌汁 ごはん 梨	ほうれん草まんじゅう 牛乳	鶏もも・しらす下し・大豆ドライバック缶 厚揚げ・米みそ・鶏卵・普通牛乳	三温糖・じゃがいも・米・上白糖 薄力粉・つぶあん	しょうが・キャベツ・りょうとうもやし・にんじん きゅうり・ほしひじき・ごぼう・たまねぎ・こねぎ 日本なし・ほうれん草
22 土	塩焼きそば 豆苗ともやしのごま和え さといもの煮ころがし ふの味噌汁 パナナ	クッキー 牛乳	豚ばら・ツナ缶・油揚げ・米みそ 普通牛乳	中華めん・ごま油・ごま・三温糖 さといも・おつゆ・クッキー	キャベツ・にんじん・たまねぎ・長ねぎ レモン・トウモロコシ・りょうとうもやし カットわかめ・生しいたけ・バナナ
25 火	チーズカレーニエール ツナと切干大根の煮物 じゃが芋とピーマンの炒め物 根菜汁 ごはん りんご	豆腐白玉団子 牛乳	さけ・パルメザンチーズ・ツナ缶 豚ばら・油揚げ・米みそ・絹ごし豆腐 普通牛乳	薄力粉・有塩バター・三温糖 じゃがいも・米・白玉粉・上白糖	切干しいたけ・にんじん・乾しいたけ えだまめ・青ピーマン・パプリカ・たけのこ 大根・れんこん・ごぼう・こまつな・りんご
26 水	鶏肉の甘ねぎのソース 高野豆腐のトマト煮 ほうれん草のりし和え 豆腐ともやしのかき玉汁 ごはん パナナ	ティーナゲットクッキー 牛乳	鶏もも・高野豆腐・ベーコン 絹ごし豆腐・鶏卵・普通牛乳	三温糖・ごま油・米・無塩バター 上白糖・薄力粉	レモン・たまねぎ・青ピーマン・エリンギ トマト缶詰・ほうれん草・にんじん・きゅうり 刻みのり・りょうとうもやし・こまつな・バナナ
27 木	えびピラフ 鶏の油淋鶏ソース しらすパスタ トマトの昆布マリネ コンソメスープ ぶどう	ロールケーキ 牛乳	ブラックタイガー・鶏もも・しらす下し ベーコン・普通牛乳	米・かたくり粉・三温糖・ごま油・調合油 スパゲッティ・オリーブ油 ロールケーキ	たまねぎ・にんじん・青ピーマン スイートコーン缶詰・長ねぎ・しょうが・しそ まいたけ・トマト・きゅうり・塩昆布 西洋かぼちゃ・キャベツ・ぶどう
28 金	肉かぼちゃ 白菜ともやしのごまびたし ひき肉と大根の煮物 豆腐とキャベツの味噌汁 ごはん 梨	ミニミニりんごパン 牛乳	牛ばら・鶏ひき肉・木綿豆腐・米みそ ヨーグルト・脱脂粉乳・普通牛乳	三温糖・ごま・ごま油・米 ホットケーキミックス・無塩バター 上白糖	西洋かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・はくさい りょうとうもやし・きゅうり・大根・キャベツ カットわかめ・日本なし・りんご
29 土	カレーうどん さつまいもの甘煮 ほうれん草のおひたし バナナ	クッキー 牛乳	牛ばら・油揚げ・高野豆腐・普通牛乳	うどん・さつまいも・三温糖・クッキー	たまねぎ・にんじん・長ねぎ・ほうれん草 にんじん・きゅうり・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
562 kcal	22.3 g	19.3 g	274 mg	2.0 mg	255 μg	0.28 mg	0.45 mg	30 mg

