



11月

平成30年

11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 木	豆腐とツナの卵焼き ブロッコリーとみかんのサラダ 里芋のそぼろあんかけ 白菜と大根の味噌汁 ごはん りんご	ビスコ 牛乳 バナナクッキー 牛乳	普通牛乳・鶏卵・木綿豆腐・ツナ缶 豚ひき肉・油揚げ・米みそ	ビスコ・三温糖・オリーブ油・さとう かたくり粉・米・薄力粉・無塩バター	たまねぎ・にんじん・こねぎ・ブロッコリー みかん缶詰・生しいたけ・しょうが・はくさい 大根・西洋かぼちゃ・カットわかめ・りんご バナナ
2 金	鱈の西京焼き 小松菜の塩こんぶあえ 大根と厚揚げの煮物 きのこと卵のすまし汁 ごはん バナナ	クッキー 牛乳 スイートポテトケーキ 牛乳	普通牛乳・またら・白みそ・厚揚げ 鶏もも・鶏卵	クッキー・三温糖・米・さつまいも 上白糖・無塩バター・薄力粉	こまつな・りよくとうもろやし・にんじん・塩昆布 大根・さやえんどう・えのきたけ・ぶなしめじ たまねぎ・きょうな・バナナ
5 月	鶏の塩こうじ焼き 野菜と豆の煮物 白菜の塩昆布あえ かぶと豆腐の味噌汁 ごはん りんご	クッキー 牛乳 かぼちゃだんご 牛乳	普通牛乳・鶏もも・大豆ドライバック缶 ベーコン・木綿豆腐・油揚げ・米みそ きな粉	クッキー・塩糖・ながいも・三温糖・米 白玉粉・上白糖	キャベツ・にんじん・はくさい・りよくとうもろやし 塩昆布・かぶ・たまねぎ・カットわかめ りんご・西洋かぼちゃ
6 火	さばの梅煮 和風ポテトサラダ 牛肉とひじきの甘辛炒め 沢煮汁風 ごはん 柿	ビスコ 牛乳 紅茶ケーキ 牛乳	普通牛乳・まさば・焼き竹輪・牛ばら 鶏卵	ビスコ・三温糖・じゃがいも・米 グラニュー糖・薄力粉・無塩バター	梅干し・きゅうり・にんじん・塩昆布 ほしひじき・長ねぎ・パプリカ・青ピーマン 大根・セロリー・ごぼう・えのきたけ・かき
7 水	ロールはくさい カリフラワーのカレーあえ 根菜のトマト煮 さつまいものスープ ごはん みかん	クッキー 牛乳 ウエルシュビスケット 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉・鶏卵 大豆ドライバック缶・鶏もも・豆乳・鶏卵	クッキー・かたくり粉・有塩バター 三温糖・さつまいも・米・薄力粉 グラニュー糖・無塩バター	はくさい・ほしひじき・にんじん・生しいたけ しょうが・ブロッコリー・カリフラワー・きくらげ ごぼう・たまねぎ・れんこん・にんじん トマト缶詰・西洋かぼちゃ・温州みかん
8 木	鮭のバターポン酢やき チンゲン菜のはるさめあえ じゃが芋のカラフル炒め 白菜ともやしのみすまし汁 ごはん りんご	ビスコ 牛乳 オートミールとあずき 牛乳	普通牛乳・さけ・かつお節・豚ひき肉 あずき	ビスコ・有塩バター・はるさめ・三温糖 ごま油・じゃがいも・オリーブ油・米 無塩バター・上白糖・薄力粉 オートミール	ゆず・削り昆布・チンゲンサイ・生しいたけ にんじん・パプリカ・パプリカ・エリンギ はくさい・りよくとうもろやし・セロリー カットわかめ・りんご
9 金	筑前煮 小松菜の煮浸し もやしと五目あえ 大根とほうれん草の味噌汁 ごはん 梨	クッキー 牛乳 みかんクッキー 牛乳	普通牛乳・鶏もも・焼き竹輪・厚揚げ しらす・油揚げ・木綿豆腐・米みそ	クッキー・さとう・三温糖・ごま油 ごま・米・無塩バター・薄力粉・上白糖	ごぼう・にんじん・れんこん・乾しいたけ こまつな・りよくとうもろやし・青ピーマン 生しいたけ・大根・たまねぎ・ほうれん草 日本なし・みかん缶詰
10 土	ちゃんぽん麺 ブロッコリーのごま和え かぼちゃサラダ バナナ	ビスコ 牛乳 クッキー 牛乳	普通牛乳・なたと・豚ばら・豆乳 米みそ・ツナ缶	ビスコ・中華めん・ごま・マヨネーズ クッキー	りよくとうもろやし・こねぎ・キャベツ・にんじん ブロッコリー・西洋かぼちゃ・きゅうり スイートコーン缶詰・バナナ
12 月	鶏のねぎ塩レモン チンゲン菜のはるさめあえ ひじきとかぼちゃの煮物 キャベツと豆腐の味噌汁 ごはん みかん	クッキー 牛乳 もちもちチーズパン 牛乳	普通牛乳・鶏もも・しらす下し 木綿豆腐・米みそ・パルメザンチーズ	クッキー・三温糖・米・白玉粉・調合油	こねぎ・レモン・しょうが・チンゲンサイ りよくとうもろやし・にんじん・ほしひじき 西洋かぼちゃ・たまねぎ・キャベツ・まいたけ カットわかめ・温州みかん
13 火	鱈のおろしかけ 白菜のおかかあえ 大豆の煮物 さつまいもの味噌汁 ごはん 柿	ビスコ 牛乳 豆腐チヂミ 牛乳	普通牛乳・まさば・かつお節 大豆ドライバック缶・厚揚げ・油揚げ 米みそ・木綿豆腐・鶏卵	ビスコ・三温糖・さつまいも・米・薄力粉 かたくり粉・ごま油・ごま	大根・しょうが・はくさい・ほうれん草 にんじん・ごぼう・れんこん・たまねぎ ぶなしめじ・こねぎ・かき・トウモロコシ
14 水	パンパキンオムレツ わかめのみそドレサラダ マカロニソテー カリフラワーのスープ ごはん りんご	クッキー 牛乳 あんこスコーン 牛乳	普通牛乳・鶏卵・木綿豆腐・ベーコン プロセスチーズ・米みそ・ツナ缶	クッキー・三温糖・オリーブ油 マカロニ・じゃがいも・米 ホットケーキミックス・無塩バター つぶあん	西洋かぼちゃ・たまねぎ・カットわかめ キャベツ・ほうれん草・スイートコーン缶詰 青ピーマン・トマト缶詰・カリフラワー にんじん・りんご
15 木	肉じゃが ブロッコリーのゆかり和え ちくわの磯辺揚げ 豆腐と白菜の味噌汁 ごはん バナナ	ビスコ 牛乳 かぼちゃのおやき 牛乳	普通牛乳・牛ばら・焼き竹輪 削じ豆腐・油揚げ・米みそ	ビスコ・じゃがいも・三温糖・天ぷら粉 調合油・米・かたくり粉・有塩バター	たまねぎ・にんじん・さやいんげん ブロッコリー・キャベツ・青のり粉・はくさい ぶなしめじ・しゅんぎく・バナナ 西洋かぼちゃ・スイートコーン缶詰
16 金	れんこんのはるさめあげ 白花豆の煮物 しり鶏 茶碗蒸し きのこ炊き込みごはん みかん	クッキー 牛乳 ロールケーキ 牛乳	普通牛乳・ブラックタイガー いんげんまめ・鶏もも・厚揚げ・鶏卵 なると	クッキー・パン粉・天ぷら粉・調合油 三温糖・米・ロールケーキ	れんこん・しょうが・こねぎ・ごぼう・にんじん 糸みつば・生しいたけ・ぶなしめじ・エリンギ 温州みかん
17 土	あんかけチャーハン チンゲン菜の酢の物 さつまいものレモン煮 中華風コンソープ バナナ	ビスコ 牛乳 クッキー 牛乳	普通牛乳・豚ばら・鶏卵	ビスコ・米・かたくり粉・三温糖 さつまいも・上白糖・クッキー	生しいたけ・こねぎ・たけのこ水蒸し・しょうが チンゲンサイ・トウモロコシ・にんじん りよくとうもろやし・カットわかめ・レモン スイートコーン缶詰・たまねぎ・オクラ・バナナ
19 月	鶏のオレンジやき ポテトサラダ ひじきと大豆のトマト煮 わかめと卵のスープ ごはん りんご	クッキー 牛乳 さつまいもだんご 牛乳	普通牛乳・鶏もも・ロースハム 大豆ドライバック缶・鶏卵・削じ豆腐 きな粉	クッキー・じゃがいも・マヨネーズ 三温糖・米・さつまいも・白玉粉 上白糖	オレンジ飲料・にんじん・きゅうり スイートコーン缶詰・ほしひじき・たまねぎ えだまめ・トマト缶詰・カットわかめ りよくとうもろやし・生しいたけ・にんじん
20 火	鮭のムニエルきのごあん 切干大根の豆乳煮 キャベツとわかめの酢の物 じゃがいもと厚揚げの味噌汁 ごはん 柿	ビスコ 牛乳 かぼちゃスコーン 牛乳	普通牛乳・さけ・いんげんまめ・油揚げ 豆乳・ツナ缶・厚揚げ・米みそ	ビスコ・かたくり粉・三温糖・じゃがいも 米・薄力粉・上白糖・無塩バター	ぶなしめじ・エリンギ・えのきたけ・しょうが 切干大根・にんじん・刻み昆布 乾しいたけ・カットわかめ・キャベツ スイートコーン缶詰・たまねぎ・生しいたけ ほうれん草・かき・西洋かぼちゃ
21 水	ロールはくさい カリフラワーのカレーあえ 根菜のトマト煮 さつまいものスープ ごはん みかん	クッキー 牛乳 ココア蒸しパン 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉・鶏卵 大豆ドライバック缶・鶏もも・豆乳 脱脂粉乳	クッキー・かたくり粉・有塩バター 三温糖・さつまいも・米・上白糖 薄力粉	はくさい・ほしひじき・にんじん・生しいたけ しょうが・ブロッコリー・カリフラワー・きくらげ ごぼう・たまねぎ・れんこん・にんじん トマト缶詰・西洋かぼちゃ・温州みかん
22 木	塩こうじぶり大根 ごぼうとれんこんのおかかあえ 白菜とれんこんのサラダ セロリーとにんじんのすまし汁 ごはん 梨	ビスコ 牛乳 オレンジスイートポテト 牛乳	普通牛乳・ぶり・かつお節・削じ豆腐	ビスコ・塩糖・三温糖・米・さつまいも 上白糖・無塩バター・マーマレード	大根・しょうが・しゅんぎく・ごぼう・にんじん れんこん・はくさい・りんご・ゆず・きょうな セロリー・りよくとうもろやし・エリンギ・日本なし
24 土	コーンラーメン 大根のおかかあえ さつまいものごま煮 バナナ	ビスコ 牛乳 クッキー 牛乳	普通牛乳・豚ばら・かつお節	ビスコ・中華めん・ごま油・三温糖 さつまいも・ごま・クッキー	にんじん・スイートコーン缶詰・ほうれん草 大根・きゅうり・バナナ
26 月	タンドリーチキン チンゲン菜の酢の物 切干大根とベーコンの煮物 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 ごはん みかん	クッキー 牛乳 肉まん 牛乳	普通牛乳・鶏もも・ヨーグルト・ツナ缶 ベーコン・削じ豆腐・米みそ 豚ひき肉	クッキー・三温糖・ごま油・じゃがいも 米・薄力粉・上白糖・かたくり粉	チンゲンサイ・りよくとうもろやし・にんじん 切干大根・たまねぎ・キャベツ 生しいたけ・しゅんぎく・温州みかん たけのこ水蒸し・こねぎ
27 火	ぶりの照り焼き ほうれん草のごま和え ひじきとさつまいもの煮物 かぶとごぼうの味噌汁 ごはん りんご	ビスコ 牛乳 みたらしだんご 牛乳	普通牛乳・ぶり・油揚げ・厚揚げ 米みそ	ビスコ・三温糖・ごま・さつまいも・米 白玉粉・かたくり粉	しょうが・ほうれん草・はくさい・にんじん ほしひじき・かぶ・ごぼう・こねぎ・りんご
28 水	野菜ハンバーグ サラスパサラダ 大豆のトマト煮 キャベツの味噌汁 ごはん バナナ	クッキー 牛乳 きなこボール 牛乳	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵 ツナ缶・大豆ドライバック缶 ワインナー・木綿豆腐・米みそ・きな粉 脱脂粉乳	クッキー・パン粉・サラスパ・マヨネーズ 三温糖・米・ホットケーキミックス 無塩バター・上白糖	たまねぎ・にんじん・れんこん・えだまめ きゅうり・スイートコーン缶詰・西洋かぼちゃ 青ピーマン・トマト缶詰・キャベツ・まいたけ ほうれん草・バナナ
29 木	八宝菜 ブロッコリーとゆで卵の和え物 長いもときのこのホイル焼き はるさめスープ ごはん 柿	ビスコ 牛乳 しらすおやき 牛乳	普通牛乳・豚もも・ブラックタイガー なると・鶏卵・削じ豆腐・しらす下し	ビスコ・三温糖・ながいも・はるさめ・米 かたくり粉・ごま・ごま油	はくさい・たまねぎ・にんじん・たけのこ きくらげ・ブロッコリー・えのきたけ 生しいたけ・にら・カットわかめ・かき こまつな
30 金	鮭のみそマヨやき 大根のドレッシングサラダ 牛肉とひじきの炒め物 かき玉汁 ごはん りんご	クッキー 牛乳 ピザトースト 牛乳	普通牛乳・さけ・米みそ・牛ばら・鶏卵 ベーコン・プロセスチーズ	クッキー・マヨネーズ・三温糖 オリーブ油・米・食パン	大根・にんじん・きゅうり・ほしひじき たまねぎ・長ねぎ・りよくとうもろやし 乾しいたけ・こまつな・りんご・青ピーマン

☆ 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
448 kcal	17.7 g	14.5 g	209 mg	1.5 mg	195 μg	0.23 mg	0.34 mg	31 mg



11月 給食献立表

3歳以上児

平成30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 木	豆腐とツナの卵焼き ブロッコリーとみかんのサラダ 里芋のそぼろあんかけ 白菜と大根の味噌汁 ごはん りんご	バナナクッキー 牛乳	鶏卵・木綿豆腐・ツナ缶・豚ひき肉 油揚げ・米みそ・普通牛乳	三温糖・オリーブ油・さとう かたくり粉・米・薄力粉・無塩バター	たまねぎ・にんじん・こねぎ・ブロッコリー みかん信詰・生しいたけ・しょうが・はくさい 大根・西洋かぼちゃ・カットわかめ・りんご バナナ
2 金	鮭の西京焼き 小松菜の塩こんぶあえ 大根と厚揚げの煮物 きのこと卵のすまし汁 ごはん バナナ	スイートポテトケーキ 牛乳	ままだら・白みそ・厚揚げ・鶏もも・鶏卵 普通牛乳	三温糖・米・さつまいも・上白糖 無塩バター・薄力粉	こまつな・りよくとうもろやし・にんじん・塩昆布 大根・さやえんどう・えのきたけ・ぶなしめじ たまねぎ・きょうな・バナナ
5 月	鶏の塩こうじ焼き 野菜と豆の煮物 白菜の塩昆布あえ かぶと豆腐の味噌汁 ごはん りんご	かぼちゃだんご 牛乳	鶏もも・大豆ドライパック缶・ベーコン 木綿豆腐・油揚げ・米みそ・きな粉 普通牛乳	塩麹・ながいも・三温糖・米・白玉粉 上白糖	キャベツ・にんじん・はくさい・りよくとうもろやし 塩昆布・かぶ・たまねぎ・カットわかめ りんご・西洋かぼちゃ
6 火	さばの梅煮 和風ポテトサラダ 牛肉とひじきの甘辛炒め 沢煮汁風 ごはん 柿	紅茶ケーキ 牛乳	まさば・焼き竹輪・牛ばら・鶏卵 普通牛乳	三温糖・じゃがいも・米・グラニュー糖 薄力粉・無塩バター	梅下し・きゅうり・にんじん・塩昆布 ほしひじき・長ねぎ・パプリカ・青ピーマン 大根・セロリー・ごぼう・えのきたけ・かき
7 水	ロールはくさい カリフラワーのカレーあえ 根菜のトマト煮 さつまいものスープ ごはん みかん	ウェルシュビスケット 牛乳	豚ひき肉・鶏卵・大豆ドライパック缶 鶏もも・豆乳・鶏卵・普通牛乳	かたくり粉・有塩バター・三温糖 さつまいも・米・薄力粉・グラニュー糖 無塩バター	はくさい・ほしひじき・にんじん・生しいたけ しょうが・ブロッコリー・カリフラワー・きくらげ ごぼう・たまねぎ・れんこん・にんじん トマト信詰・西洋かぼちゃ・温州みかん
8 木	鮭のバターポン酢焼き チンゲン菜のはるさめあえ じゃが芋のカラフル炒め 白菜とまよしのすまし汁 ごはん りんご	オートミールとあずき 牛乳	さけ・かつお節・豚ひき肉・あずき 普通牛乳	有塩バター・はるさめ・三温糖・ごま油 じゃがいも・オリーブ油・米 無塩バター・上白糖・薄力粉 オートミール	ゆず・削り昆布・チンゲンサイ・生しいたけ にんじん・パプリカ・パプリカ・エリンギ はくさい・りよくとうもろやし・セロリー カットわかめ・りんご
9 金	筑前煮 小松菜の煮浸し もやしの五目あえ 大根とほうれん草の味噌汁 ごはん 梨	みかんクッキー 牛乳	鶏もも・焼き竹輪・厚揚げ・しらす 油揚げ・木綿豆腐・米みそ・普通牛乳	さとうもろ・三温糖・ごま油・ごま・米 無塩バター・薄力粉・上白糖	ごぼう・にんじん・れんこん・乾しいたけ こまつな・りよくとうもろやし・青ピーマン 生しいたけ・大根・たまねぎ・ほうれん草 日本なし・みかん信詰
10 土	ちゃんぽん麺 ブロッコリーのごま和え かぼちゃサラダ バナナ	クッキー 牛乳	なると・豚ばら・豆乳・米みそ・ツナ缶 普通牛乳	中華めん・ごま・マヨネーズ・クッキー	りよくとうもろやし・こねぎ・キャベツ・にんじん ブロッコリー・西洋かぼちゃ・きゅうり スイートコーン信詰・バナナ
12 月	鶏のねぎ塩レモン チンゲン菜のじゃこ和え ひじきとかぼちゃの煮物 キャベツと豆腐の味噌汁 ごはん みかん	もちもちチーズパン 牛乳	鶏もも・しらす干し・木綿豆腐・米みそ 普通牛乳・パルメザンチーズ	三温糖・米・白玉粉・調合油	こねぎ・レモン・しょうが・チンゲンサイ りよくとうもろやし・にんじん・ほしひじき 西洋かぼちゃ・たまねぎ・キャベツ・まいたけ カットわかめ・温州みかん
13 火	鯖のおろしかけ 豆腐のおかかあえ 大豆の煮物 さつまいもの味噌汁 ごはん 柿	豆腐チヂミ 牛乳	まさば・かつお節・大豆ドライパック缶 厚揚げ・油揚げ・米みそ・木綿豆腐 鶏卵・普通牛乳	三温糖・さつまいも・米・薄力粉 かたくり粉・ごま油・ごま	大根・しょうが・はくさい・ほうれん草 にんじん・ごぼう・れんこん・たまねぎ ぶなしめじ・こねぎ・かき・トウモロコシ
14 水	パンパキンオムレツ わかめのみそドレサラダ マカロニソテー カリフラワーのスープ ごはん りんご	あんこスコーン 牛乳	鶏卵・木綿豆腐・ベーコン・普通牛乳 プロセスチーズ・米みそ・ツナ缶	三温糖・オリーブ油・マカロニ じゃがいも・米・ホットケーキミックス 無塩バター・つぶあん	西洋かぼちゃ・たまねぎ・カットわかめ キャベツ・ほうれん草・スイートコーン信詰 青ピーマン・トマト信詰・カリフラワー にんじん・りんご
15 木	肉じゃが ブロッコリーのゆかり和え ちくわの磯辺揚げ 豆腐と白菜の味噌汁 ごはん バナナ	かぼちゃのおやき 牛乳	牛ばら・焼き竹輪・絹ごし豆腐・油揚げ 米みそ・普通牛乳	じゃがいも・三温糖・天ぷら粉・調合油 米・かたくり粉・有塩バター	たまねぎ・にんじん・さやいんげん ブロッコリー・キャベツ・きのり粉・はくさい ぶなしめじ・しゅんぎく・バナナ 西洋かぼちゃ・スイートコーン信詰
16 金	れんこんのはさみあげ 白花豆の煮物 iring 鶏 茶碗蒸し きのこ炊き込みごはん みかん	ロールケーキ 牛乳	ブラックタイガー・いんげんまめ・鶏もも 厚揚げ・鶏卵・なると・普通牛乳	パン粉・天ぷら粉・調合油・三温糖・米 ロールケーキ	れんこん・しょうが・こねぎ・ごぼう・にんじん 糸みつば・生しいたけ・ぶなしめじ・エリンギ 温州みかん
17 土	あんかけチャーハン チンゲン菜の酢の物 さつまいものレモン煮 中華風コンスープ バナナ	クッキー 牛乳	豚ばら・鶏卵・普通牛乳	米・かたくり粉・三温糖・さつまいも 上白糖・クッキー	生しいたけ・こねぎ・たけのこ水煮・しょうが チンゲンサイ・トウモロコシ・にんじん りよくとうもろやし・カットわかめ・レモン スイートコーン信詰・たまねぎ・オクラ・バナナ
19 月	鶏のオレンジ焼き ポテトサラダ ひじきと大豆のトマト煮 わかめと卵のスープ ごはん りんご	さつまいもだんご 牛乳	鶏もも・ロースハム・大豆ドライパック缶 鶏卵・絹ごし豆腐・きな粉・普通牛乳	じゃがいも・マヨネーズ・三温糖・米 さつまいも・白玉粉・上白糖	オレンジ飲料・にんじん・きゅうり スイートコーン信詰・ほしひじき・たまねぎ えだまめ・トマト信詰・カットわかめ りよくとうもろやし・生しいたけ・にんじん
20 火	鮭のムニエルきのこあん 切干大根の豆乳煮 キャベツとわかめの酢の物 じゃがいもと厚揚げの味噌汁 ごはん 柿	かぼちゃスコーン 牛乳	さけ・いんげんまめ・油揚げ・豆乳 ツナ缶・厚揚げ・米みそ・普通牛乳	かたくり粉・三温糖・じゃがいも・米 薄力粉・上白糖・無塩バター	ぶなしめじ・エリンギ・えのきたけ・しょうが 切干しいたけ・にんじん・刻み昆布 乾しいたけ・カットわかめ・キャベツ スイートコーン信詰・たまねぎ・生しいたけ ほうれん草・かき・西洋かぼちゃ
21 水	ロールはくさい カリフラワーのカレーあえ 根菜のトマト煮 さつまいものスープ ごはん みかん	ココア蒸しパン 牛乳	豚ひき肉・鶏卵・大豆ドライパック缶 鶏もも・豆乳・脱脂粉乳・普通牛乳	かたくり粉・有塩バター・三温糖 さつまいも・米・上白糖・薄力粉	はくさい・ほしひじき・にんじん・生しいたけ しょうが・ブロッコリー・カリフラワー・きくらげ ごぼう・たまねぎ・れんこん・にんじん トマト信詰・西洋かぼちゃ・温州みかん
22 木	塩こうじぶり大根 ごぼうとれんこんのおかかあえ 白菜とれんこんのサラダ セロリーとにんじんのすまし汁 ごはん 梨	オレンジスイートポテト 牛乳	ぶり・かつお節・絹ごし豆腐・普通牛乳	塩麹・三温糖・米・さつまいも・上白糖 無塩バター・マーマレード	大根・しょうが・しゅんぎく・ごぼう・にんじん れんこん・はくさい・りんご・ゆず・きょうな セロリー・りよくとうもろやし・エリンギ・日本なし
24 土	コーンラーメン 大根のおかかあえ さつまいものごま煮 バナナ	クッキー 牛乳	豚ばら・かつお節・普通牛乳	中華めん・ごま油・三温糖・さつまいも ごま・クッキー	にんじん・スイートコーン信詰・ほうれん草 大根・きゅうり・バナナ
26 月	タンダーチキン チンゲン菜の酢の物 切干大根とベーコンの煮物 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 ごはん みかん	肉まん 牛乳	鶏もも・ヨーグルト・ツナ缶・ベーコン 絹ごし豆腐・米みそ・豚ひき肉 普通牛乳	三温糖・ごま油・じゃがいも・米 薄力粉・上白糖・かたくり粉	チンゲンサイ・りよくとうもろやし・にんじん 切干しいたけ・たまねぎ・キャベツ 生しいたけ・しゅんぎく・温州みかん たけのこ水煮・こねぎ
27 火	ぶりの照り焼き ほうれん草のごま和え ひじきとさつまいもの煮物 かぶとごぼうの味噌汁 ごはん りんご	みたらしだんご 牛乳	ぶり・油揚げ・厚揚げ・米みそ 普通牛乳	三温糖・ごま・さつまいも・米・白玉粉 かたくり粉	しょうが・ほうれん草・はくさい・にんじん ほしひじき・かぶ・ごぼう・こねぎ・りんご
28 水	野菜ハンバーグ サラッサラダ 大豆のトマト煮 キャベツの味噌汁 ごはん バナナ	きなこボール 牛乳	牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵・ツナ缶 大豆ドライパック缶・ウインナー 木綿豆腐・米みそ・きな粉・脱脂粉乳 普通牛乳	パン粉・サラッサパ・マヨネーズ・三温糖 米・ホットケーキミックス・無塩バター 上白糖	たまねぎ・にんじん・れんこん・えだまめ きゅうり・スイートコーン信詰・西洋かぼちゃ 青ピーマン・トマト信詰・キャベツ・まいたけ ほうれん草・バナナ
29 木	八宝菜 ブロッコリーとゆで卵の和え物 長いもときのこのオイル焼き はるさめスープ ごはん 柿	しらすおやき 牛乳	豚もも・ブラックタイガー・なると・鶏卵 絹ごし豆腐・しらす干し・普通牛乳	三温糖・ながいも・はるさめ・米 かたくり粉・ごま・ごま油	はくさい・たまねぎ・にんじん・たけのこ きくらげ・ブロッコリー・えのきたけ 生しいたけ・にんじん・カットわかめ・かき こまつな
30 金	鮭のみそマヨやき 大根のドレッシングサラダ 牛肉とひじきの炒め物 かき玉汁 ごはん りんご	ピザトースト 牛乳	さけ・米みそ・牛ばら・鶏卵・ベーコン プロセスチーズ・普通牛乳	マヨネーズ・三温糖・オリーブ油・米 食パン	大根・にんじん・きゅうり・ほしひじき たまねぎ・長ねぎ・りよくとうもろやし 乾しいたけ・こまつな・りんご・青ピーマン

☆ 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
558 kcal	21.7 g	18.3 g	271 mg	2.0 mg	245 μg	0.30 mg	0.46 mg	38 mg