



12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 さつまいもの昆布煮 大根と水菜のおかかあえ 豆腐とえのきのすまし汁 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 絹ごし豆腐・油揚げ	ビスコ・中華めん・米・さつまいも 三温糖・クッキー	キャベツ・にんじん・こねぎ・青のり粉 刻み昆布・大根・きょうな・たまねぎ えのきたけ・カットわかめ・バナナ
3 月	さばのごまだれ焼き 白菜とふの煮びたし 大豆の五目煮 かぼちゃの味噌汁 ごはん みかん	クッキー 牛乳 スイートポテトパイ 牛乳	普通牛乳・まさば・鶏もも 大豆ドライバック缶・米みそ	クッキー・三温糖・ごま・かたくり粉 おつゆ麩・米・さつまいも・上白糖 無塩バター・パイシート	はくさい・にんじん・ごぼう・西洋かぼちゃ 生しいたけ・たまねぎ・こねぎ・カットわかめ 温州みかん
4 火	中華丼 ふろふき大根 のし鶏 もやしとにらのスープ りんご	ビスコ 牛乳 レモンラスク 牛乳	普通牛乳・豚ばら・ブラックタイガー なると・白みそ・鶏ひき肉・米みそ 鶏卵	ビスコ・三温糖・調合油・米・パン粉 食パン・無塩バター・グラニュー糖	はくさい・にんじん・たけのこ水煮 生しいたけ・きくらげ・さやえんどう・大根 こねぎ・りょうとうもやし・にら・カットわかめ りんご・レモン
5 水	ぶりのケチャップあん 里芋のゆずみそ煮 ブロッコリーのおかか和え 豆腐の味噌汁 ごはん みかん	クッキー 牛乳 米粉きなこ蒸しパン 牛乳	普通牛乳・ぶり・白みそ・かつお節 木綿豆腐・米みそ・きな粉・豆乳	クッキー・三温糖・さといも・米・米粉 調合油・上白糖	たまねぎ・パプリカ・パプリカ・乾しいたけ しょうが・ゆず・ブロッコリー・カットわかめ にんじん・大根・こねぎ・温州みかん
6 木	鯛のムニエル さつまいものサラダ うすあげとキャベツのごまあえ 洋風すいとん ごはん バナナ	ビスコ 牛乳 りんごカップケーキ 牛乳	普通牛乳・まだい・ロースハム・油揚げ 豚ばら・鶏卵	ビスコ・有塩バター・薄力粉 さつまいも・マヨネーズ・ごま・三温糖 米・アーモンドパウダー・上白糖 無塩バター	にんじん・きゅうり・スイートコーン缶詰・キャベツ 西洋かぼちゃ・生しいたけ・ぶなしめじ たまねぎ・チンゲンサイ・バナナ・りんご レーズン
7 金	五目野菜つくね 海藻のごまみそ和え チーズ風味の粉ふきいも 白菜とえのきのすまし汁 ごはん みかん	クッキー 牛乳 甘酒入りドーナツ 牛乳	普通牛乳・鶏ひき肉・おから・米みそ パルメザンチーズ・絹ごし豆腐 木綿豆腐	クッキー・かたくり粉・三温糖 オリーブ油・ごま・じゃがいも・米 薄力粉・なたね油	たまねぎ・ごぼう・れんこん・生しいたけ 長ねぎ・しょうが・カットわかめ・ほしひじき キャベツ・きゅうり・にんじん・スイートコーン缶詰 はくさい・えのきたけ・温州みかん
8 土	ハンチュドビーフ カリフラワーのサラダ 高野豆腐とトマトの煮物 バナナ	ビスコ 牛乳 クッキー 牛乳	普通牛乳・牛ばら・大豆ドライバック缶 高野豆腐・ベーコン	ビスコ・米・オリーブ油・三温糖 クッキー	たまねぎ・マッシュルーム・カリフラワー ブロッコリー・にんじん・スイートコーン缶詰 トマト缶詰・バナナ
10 月	さばの蒲焼 ブロッコリーのごま酢和え 大豆とひじきの煮物 豚汁 ごはん りんご	クッキー 牛乳 ほうれん草ビスケット 牛乳	普通牛乳・まさば・焼き竹輪 大豆ドライバック缶・油揚げ・豚もも肉 米みそ・クリーム	クッキー・薄力粉・三温糖・ごま・ごま油 さといも・米・上白糖・無塩バター	しょうが・ブロッコリー・パプリカ・パプリカ ほしひじき・にんじん・乾しいたけ・大根 ごぼう・生しいたけ・こねぎ・りんご ほうれん草
11 火	鶏と大葉の塩こうじやき 切干大根のカレー煮 ほうれん草の煮浸し 豆腐とじゃがいもの味噌汁 ごはん みかん	ビスコ 牛乳 ごまかつま 牛乳	普通牛乳・鶏もも・ウインナー・油揚げ 木綿豆腐・米みそ	ビスコ・三温糖・じゃがいも・米 さつまいも・無塩バター・薄力粉・ごま 上白糖	しそ・レモン・切干しだいこん・たまねぎ にんじん・青ピーマン・ほうれん草 えのきたけ・カットわかめ・温州みかん
12 水	たらのホワイトグラタン からあげ フライドポテト マカロニソテー ブロッコリーとみかんのサラダ ポテトサラダ バリエア フルーツデニッシュパン カルピスゼリー いちご	クッキー 牛乳 ロールケーキ 牛乳	普通牛乳・まだら・プロセスチーズ 鶏もも・ウインナー・ツナ缶 ブラックタイガー・ごいりか・ベーコン いんげんまめ・カルピス	クッキー・薄力粉・有塩バター・調合油 かたくり粉・じゃがいも・マカロニ オリーブ油・マヨネーズ・三温糖 サフラン・米・フルーツデニッシュパン パインカルピス・グラニュー糖 ぶどうカルピス・ロールケーキ	スイートコーン缶詰・ほうれん草・しょうが 青ピーマン・ブロッコリー・みかん缶詰 にんじん・きゅうり・たまねぎ・ぶなしめじ トマト缶詰・粉寒天・レモン・いちご
13 木	鮭のタンドリー ひき肉と春雨の炒め物 ぐずし豆腐の中華サラダ きのこの卵スープ ごはん バナナ	ビスコ 牛乳 みそ蒸しパン 牛乳	普通牛乳・さけ・ヨーグルト・豚ひき肉 木綿豆腐・鶏卵・絹ごし豆腐・米みそ	ビスコ・はるさめ・三温糖・ごま油・米 薄力粉・上白糖・ごま・無塩バター	はくさい・にんじん・こねぎ・大根・きょうな 刻みのり・生しいたけ・えのきたけ りょうとうもやし・セロリー・バナナ
14 金	豚肉とトマトのしょうがやき 五色野菜のおかかあえ ころころ長いもやき さつまいもと厚揚げの味噌汁 ごはん りんご	クッキー 牛乳 バナナマフィン 牛乳	普通牛乳・豚ロース・かつお節 ベーコン・厚揚げ・米みそ・鶏卵 脱脂粉乳	クッキー・三温糖・ながいも オリーブ油・さつまいも・米・薄力粉 上白糖・無塩バター	たまねぎ・トマト・しょうが・ごまつな りょうとうもやし・にんじん・ぶなしめじ スイートコーン缶詰・エリンギ・まいたけ カットわかめ・りんご・バナナ
15 土	三色丼ぶり 春雨サラダ 厚揚げとこんにやくの煮物 玉ねぎの味噌汁 バナナ	ビスコ 牛乳 クッキー 牛乳	普通牛乳・鶏ひき肉・鶏卵・でんぶ ロースハム・厚揚げ・米みそ	ビスコ・三温糖・調合油・米・はるさめ ごま油・クッキー	しょうが・ほうれん草・にんじん・きゅうり 西洋かぼちゃ・たまねぎ・バナナ
17 月	鶏の照り焼き キャベツの昆布和え 切干大根の煮物 豆腐と白菜のすまし汁 ごはん みかん	クッキー 牛乳 よもぎだんご 牛乳	普通牛乳・鶏もも・油揚げ・さつまいも 絹ごし豆腐・ゆで小豆缶詰	クッキー・三温糖・米・白玉粉	キャベツ・きゅうり・にんじん・塩昆布 切干しだいこん・にんじん・刻み昆布 乾しいたけ・はくさい・たまねぎ・えのきたけ カットわかめ・温州みかん・よもぎ
18 火	鮭の幽庵焼き 小松菜とひじきのサラダ うの花 さつまいもの味噌汁 ごはん りんご	ビスコ 牛乳 きなこパン 牛乳	普通牛乳・さけ・鶏卵・おから 焼き竹輪・厚揚げ・米みそ・きな粉	ビスコ・かたくり粉・三温糖・ごま油 さつまいも・米・コッパン・上白糖 調合油	ゆず・ごまつな・にんじん・ほしひじき にんじん・ごぼう・乾しいたけ・薬ねぎ たまねぎ・ぶなしめじ・りんご
19 水	れんこんメンチカツ じゃこスパゲティ ほうれん草の酢みそ和え じゃがいもの味噌汁 ごはん みかん	クッキー 牛乳 シフォンケーキ 牛乳	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵 しらす干し・ロースハム・白みそ 米みそ・鶏卵・豆乳・鶏卵	クッキー・パン粉・薄力粉・調合油 しらす干し・ロースハム・三温糖 じゃがいも・米・強力粉	れんこん・エリンギ・しそ・ほうれん草 きゅうり・にんじん・キャベツ・たまねぎ カットわかめ・温州みかん
20 木	さばのみぞれ煮 ほうれん草のごま和え かぼちゃのいとこ煮 豆腐と春菊の味噌汁 ごはん りんご	ビスコ 牛乳 プアマンケーキ 牛乳	普通牛乳・まさば・ゆで小豆缶詰 絹ごし豆腐・油揚げ・米みそ	ビスコ・三温糖・ごま・米・上新粉 じゃがいも・上白糖	大根・ほうれん草・キャベツ・にんじん きゅうり・西洋かぼちゃ・しゅんぎく カットわかめ・りんご
21 金	豆腐入りカレーライス マカロニサラダ ブロッコリーと大根のおかか和え バナナ	クッキー 牛乳 和風みそピザ 牛乳	普通牛乳・木綿豆腐・牛ばら・ツナ缶 かつお節・しらす干し・米みそ	クッキー・じゃがいも・米・マカロニ マヨネーズ・三温糖・薄力粉	たまねぎ・にんじん・きゅうり・スイートコーン缶詰 りんご・ブロッコリー・大根・バナナ・こねぎ 刻みのり
22 土	親子どんぶり さつまいもとちくわの煮物 大根と水菜のおひたし 豆腐としいたけの味噌汁 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 絹ごし豆腐・油揚げ・米みそ	ビスコ・米・三温糖・さつまいも クッキー	たまねぎ・糸みつば・大根・きょうな にんじん・生しいたけ・カットわかめ・バナナ
25 火	鮭のゆず風味照り焼き じゃがいもの洋風さんびら 白菜のうま煮 根菜汁 ごはん りんご	ビスコ 牛乳 クリスマスクッキー 牛乳	普通牛乳・さけ・ベーコン・豚ばら 米みそ・鶏卵	ビスコ・じゃがいも・三温糖・ごま油 かたくり粉・さといも・米・薄力粉 上白糖・無塩バター	ゆず・ゆず・たまねぎ・パプリカ・パプリカ はくさい・にんじん・乾しいたけ・きくらげ ごぼう・大根・りんご
26 水	小松菜のカレー風味ハンバーグ かぼちゃの豆乳煮 かぶと塩昆布のサラダ キャベツとはんぺんのすまし汁 ごはん みかん	クッキー 牛乳 チーズサブ 牛乳	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉・豆乳 はんぺん・油揚げ・鶏卵 パルメザンチーズ	クッキー・上白糖・マヨネーズ・米 無塩バター・グラニュー糖・薄力粉	にんじん・たまねぎ・ごまつな・西洋かぼちゃ かぶ・きゅうり・塩昆布・キャベツ りょうとうもやし・生しいたけ・カットわかめ 温州みかん
27 木	たらの塩こうじやき ほうれん草ときのこのスパゲティ 大根とあげのカリカリサラダ 野菜たっぷりスープ ごはん バナナ	ビスコ 牛乳 シュガーラスク 牛乳	普通牛乳・まだら・油揚げ・ささ身 ロースハム・大豆ドライバック缶	ビスコ・塩麹・スパゲティ 有塩バター・三温糖・米・食パン 無塩バター・グラニュー糖	ほうれん草・マッシュルーム・エリンギ 生しいたけ・大根・きょうな・にんじん はくさい・たまねぎ・セロリー・ぶなしめじ バナナ
28 金	ごま肉じゃが 白菜とゆずのサラダ 高野豆腐とトマトの煮 大根とうすあげの味噌汁 ごはん みかん	クッキー 牛乳 ココアちんすこう 牛乳	普通牛乳・牛ばら・高野豆腐 ベーコン・木綿豆腐・油揚げ・米みそ	クッキー・じゃがいも・三温糖・ごま・米 調合油・上白糖・薄力粉	にんじん・たまねぎ・はくさい・ゆず・りんご ゆず・えだまめ・スイートコーン缶詰・トマト缶詰 大根・えのきたけ・カットわかめ・温州みかん

☆ 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
489 kcal	19.0 g	16.5 g	213 mg	1.6 mg	193 μg	0.24 mg	0.35 mg	32 mg





12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:調子をとのえる
1 土	そばめし さつまいもの昆布煮 大根と水菜のおかかあえ 豆腐とえのきのすまし汁 バナナ	クッキー 牛乳	豚ばら・かつお節・絹ごし豆腐 油揚げ・普通牛乳	中華めん・米・さつまいも・三温糖 クッキー	キャベツ・にんじん・こねぎ・青のり粉 刻み昆布・大根・きょうな・たまねぎ えのきたけ・カットわかめ・バナナ
3 月	さばのごまだれ焼き 白菜と五の煮びたし 大豆のふゆ煮 かぼちゃの味噌汁 ごはん みかん	スイートポテトパイ 牛乳	まさば・鶏もも・大豆ドライパック缶 米みそ・普通牛乳	三温糖・ごま・かたくり粉・おつゆ数・米 さつまいも・上白糖・無塩バター パイシート	はくさい・にんじん・ごぼう・西洋かぼちゃ 生しいたけ・たまねぎ・こねぎ・カットわかめ 温州みかん
4 火	中華丼 ふろふき大根 のし鶏 もやしとにらのスープ りんご	レモンラスク 牛乳	豚ばら・ブラックタイガー・なると 白みそ・鶏ひき肉・米みそ・鶏卵 普通牛乳	三温糖・調合油・米・パン粉・食パン 無塩バター・グラニュー糖	はくさい・にんじん・たけのこ水煮 生しいたけ・きくらげ・さやえんどう・大根 こねぎ・りよくとうもろやし・にら・カットわかめ りんご・レモン
5 水	ぶりのケチャップあん 里芋のゆずみそ煮 ブロッコリーのおかか和え 豆腐の味噌汁 ごはん みかん	米粉きなこ蒸しパン 牛乳	ぶり・白みそ・かつお節・木綿豆腐 米みそ・きな粉・豆乳・普通牛乳	三温糖・さといも・米・米粉・調合油 上白糖	たまねぎ・パプリカ・パプリカ・乾しいたけ しょうが・ゆず・ブロッコリー・カットわかめ にんじん・大根・こねぎ・温州みかん
6 木	鯛のムニエル さつまいものサラダ うすあげとキャベツのごまあえ 洋風すいとん ごはん バナナ	りんごカップケーキ 牛乳	まだら・ロースハム・油揚げ・豚ばら 鶏卵・普通牛乳	有塩バター・薄力粉・さつまいも マヨネーズ・ごま・三温糖・米 アーモンドパウダー・上白糖 無塩バター	にんじん・きゅうり・スイートコーン缶詰・キャベツ 西洋かぼちゃ・生しいたけ・ぶなしめじ たまねぎ・チンゲンサイ・バナナ・りんご レーズン
7 金	五目野菜つくね 海藻のごまみそ和え チーズ風味の粉ふきいも 白菜とえのきのすまし汁 ごはん みかん	甘酒入りドーナツ 牛乳	鶏ひき肉・おから・米みそ パルメザンチーズ・絹ごし豆腐 木綿豆腐・普通牛乳	かたくり粉・三温糖・オリーブ油・ごま じゃがいも・米・薄力粉・なたね油	たまねぎ・ごぼう・れんこん・生しいたけ 長ねぎ・しょうが・カットわかめ・ほしひじき キャベツ・きゅうり・にんじん・スイートコーン缶詰 はくさい・えのきたけ・温州みかん
8 土	ハッシュドビーフ カリフラワーのサラダ 高野豆腐とトマトの煮物 バナナ	クッキー 牛乳	牛ばら・大豆ドライパック缶・高野豆腐 ベーコン・普通牛乳	米・オリーブ油・三温糖・クッキー	たまねぎ・マッシュルーム・カリフラワー ブロッコリー・にんじん・スイートコーン缶詰 トマト缶詰・バナナ
10 月	さばの蒲焼 ブロッコリーのごま酢和え 大豆とひじきの煮物 豚汁 ごはん りんご	ほうれん草ビスケット 牛乳	まさば・焼き竹輪・大豆ドライパック缶 油揚げ・豚もも肉・米みそ・クリーム 普通牛乳	薄力粉・三温糖・ごま・ごま油・さといも 米・上白糖・無塩バター	しょうが・ブロッコリー・パプリカ・パプリカ ほしひじき・にんじん・乾しいたけ・大根 ごぼう・生しいたけ・こねぎ・りんご ほうれんそう
11 火	鶏と大葉の塩こうじやき 切干大根のカレー煮 ほうれん草の煮浸し 豆腐とじゃがいもの味噌汁 ごはん みかん	ごまさつま 牛乳	鶏もも・ウインナー・油揚げ・木綿豆腐 米みそ・普通牛乳	三温糖・じゃがいも・米・さつまいも 無塩バター・薄力粉・ごま・上白糖	しそ・レモン・切干しだいこん・たまねぎ にんじん・青ピーマン・ほうれんそう えのきたけ・カットわかめ・温州みかん
12 水	たららのホワイトグラタン からあげ フライドポテト マカロニソース ブロッコリーとみかんのサラダ ポテトサラダ パエリア フルーツデニッシュパン カルピスゼリー いちご	ロールケーキ 牛乳	まだら・普通牛乳・プロセスチーズ 鶏もも・ウインナー・ツナ缶 ブラックタイガー・こういしか・ベーコン いんげんまめ・カルピス	薄力粉・有塩バター・調合油 かたくり粉・じゃがいも・マカロニ オリーブ油・マヨネーズ・三温糖 サフラン・米・フルーツデニッシュパン バインカルピス・グラニュー糖 ぶどうカルピス・ロールケーキ	スイートコーン缶詰・ほうれんそう・しょうが 青ピーマン・ブロッコリー・みかん缶詰 にんじん・きゅうり・たまねぎ・ぶなしめじ トマト缶詰・粉寒天・レモン・いちご
13 木	鮭のタンドリー ひき肉と春雨の炒め物 くずし豆腐の中華サラダ きのこの卵スープ ごはん バナナ	みそ蒸しパン 牛乳	さけ・ヨーグルト・豚ひき肉・木綿豆腐 鶏卵・絹ごし豆腐・米みそ・普通牛乳	はるさめ・三温糖・ごま油・米・薄力粉 上白糖・ごま・無塩バター	はくさい・にんじん・こねぎ・大根・きょうな 刻みりのり・生しいたけ・えのきたけ りよくとうもろやし・セロリー・バナナ
14 金	豚肉とトマトのしょうがやき 五色野菜のおかかあえ ころころ長いもやき さつまいもと厚揚げの味噌汁 ごはん りんご	バナナマフィン 牛乳	豚ロース・かつお節・ベーコン・厚揚げ 米みそ・鶏卵・脱脂粉乳・普通牛乳	三温糖・ながいも・オリーブ油 さつまいも・米・薄力粉・上白糖 無塩バター	たまねぎ・トマト・しょうが・ごまつな りよくとうもろやし・にんじん・ぶなしめじ スイートコーン缶詰・エリンギ・またけ カットわかめ・りんご・バナナ
15 土	三色丼ぶり 春雨サラダ 厚揚げとごんにゃくの煮物 玉ねぎの味噌汁 バナナ	クッキー 牛乳	鶏ひき肉・鶏卵・でんぷ・ロースハム 厚揚げ・米みそ・普通牛乳	三温糖・調合油・米・はるさめ・ごま油 クッキー	しょうが・ほうれんそう・にんじん・きゅうり 西洋かぼちゃ・たまねぎ・バナナ
17 月	鶏の照り焼き キャベツの昆布和え 切干大根の煮物 豆腐と白菜のすまし汁 ごはん みかん	よもぎだんご 牛乳	鶏もも・油揚げ・さつま揚げ 絹ごし豆腐・ゆで小豆缶詰・普通牛乳	三温糖・米・白玉粉	キャベツ・きゅうり・にんじん・塩昆布 切干しだいこん・にんじん・刻み昆布 乾しいたけ・はくさい・たまねぎ・えのきたけ カットわかめ・温州みかん・よもぎ
18 火	鮭の幽庵焼き 小松菜とひじきのサラダ うの花 さつまいもの味噌汁 ごはん りんご	きなこパン 牛乳	さけ・鶏卵・おから・焼き竹輪・厚揚げ 米みそ・きな粉・普通牛乳	かたくり粉・三温糖・ごま油・さつまいも 米・コッペパン・上白糖・調合油	ゆず・ごまつな・にんじん・ほしひじき にんじん・ごぼう・乾しいたけ・薬ねぎ たまねぎ・ぶなしめじ・りんご
19 水	れんこんメンチカツ じゃこスパゲッティ ほうれん草の酢みそ和え じゃがいもの味噌汁 ごはん みかん	シフォンケーキ 牛乳	牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵・しらす干し ロースハム・白みそ・米みそ・鶏卵 豆乳・鶏卵・普通牛乳	パン粉・薄力粉・調合油・スパゲティ 有塩バター・三温糖・じゃがいも・米 強力粉	れんこん・エリンギ・しそ・ほうれんそう きゅうり・にんじん・キャベツ・たまねぎ カットわかめ・温州みかん
20 木	さばのみぞれ煮 ほうれん草のごま和え かぼちゃのいとこ煮 豆腐と春菊の味噌汁 ごはん りんご	ブアマンケーキ 牛乳	まさば・ゆで小豆缶詰・絹ごし豆腐 油揚げ・米みそ・普通牛乳	三温糖・ごま・米・上新粉・じゃがいも 上白糖	大根・ほうれんそう・キャベツ・にんじん きゅうり・西洋かぼちゃ・しゅんぎく カットわかめ・りんご
21 金	豆腐入りカレーライス マカロニサラダ ブロッコリーと大根のおかか和え バナナ	和風みそピザ 牛乳	木綿豆腐・牛ばら・ツナ缶・かつお節 しらす干し・米みそ・普通牛乳	じゃがいも・米・マカロニ・マヨネーズ 三温糖・薄力粉	たまねぎ・にんじん・きゅうり・スイートコーン缶詰 りんご・ブロッコリー・大根・バナナ・こねぎ 刻みのり
22 土	親子どんぶり さつまいもとちくわの煮物 大根と水菜のおひたし 豆腐としいたけの味噌汁 バナナ	クッキー 牛乳	鶏もも・鶏卵・焼き竹輪・絹ごし豆腐 油揚げ・米みそ・普通牛乳	米・三温糖・さつまいも・クッキー	たまねぎ・糸みつば・大根・きょうな にんじん・生しいたけ・カットわかめ・バナナ
25 火	鮭のゆず風味照り焼き じゃがいもの洋風きんぴら 白菜のうま煮 根菜汁 ごはん りんご	クリスマスクッキー 牛乳	さけ・ベーコン・豚ばら・米みそ・鶏卵 普通牛乳	じゃがいも・三温糖・ごま油・かたくり粉 さといも・米・薄力粉・上白糖 無塩バター	ゆず・ゆず・たまねぎ・パプリカ・パプリカ はくさい・にんじん・乾しいたけ・きくらげ ごぼう・大根・りんご
26 水	小松菜のカレー風味ハンバーグ かぼちゃの豆乳煮 かぶと塩昆布のサラダ キャベツとはんぺんのすまし汁 ごはん みかん	チーズサブレ 牛乳	牛ひき肉・豚ひき肉・豆乳・はんぺん 油揚げ・鶏卵・パルメザンチーズ 普通牛乳	上白糖・マヨネーズ・米・無塩バター グラニュー糖・薄力粉	にんじん・たまねぎ・ごまつな・西洋かぼちゃ かぶ・きゅうり・塩昆布・キャベツ りよくとうもろやし・生しいたけ・カットわかめ 温州みかん
27 木	たららの塩こうじやき ほうれん草ときこのスパゲティ 大根とあげのかりかりサラダ 野菜たっぷりスープ ごはん バナナ	シュガーラスク 牛乳	まだら・油揚げ・ささ身・ロースハム 大豆ドライパック缶・普通牛乳	塩糖・スパゲティ・有塩バター 三温糖・米・食パン・無塩バター グラニュー糖	ほうれんそう・マッシュルーム・エリンギ 生しいたけ・大根・きょうな・にんじん はくさい・たまねぎ・セロリー・ぶなしめじ バナナ
28 金	ごま肉じゃが 白菜とゆずのサラダ 高野豆腐とトマトの煮 大根とうすあげの味噌汁 ごはん みかん	ココアちんすこう 牛乳	牛ばら・高野豆腐・ベーコン 木綿豆腐・油揚げ・米みそ・普通牛乳	じゃがいも・三温糖・ごま・米・調合油 上白糖・薄力粉	にんじん・たまねぎ・はくさい・ゆず・りんご ゆず・えだまめ・スイートコーン缶詰・トマト缶詰 大根・えのきたけ・カットわかめ・温州みかん

☆ 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
607 kcal	23.0 g	20.6 g	275 mg	2.0 mg	241 μg	0.31 mg	0.45 mg	38 mg

