



平成31年

# 1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:調子をとのえる
4	金	オムライス かぼちゃのグラッセ 大豆入りポテトサラダ 豆腐と小松菜のスープ りんご	クッキー 牛乳 マスカットゼリー 牛乳	普通牛乳・鶏むね肉・鶏卵 大豆ドライパック缶・ツナ缶 絹ごし豆腐	クッキー・米・無塩バター・三温糖 じゃがいも・マヨネーズ・ぶどうカルピス 上白糖	たまねぎ・にんじん・スイートコーン缶詰 西洋かぼちゃ・ブロッコリー・にんじん カットわかめ・こまつな・りんご・粉寒天
5	土	小松菜のクリームスパゲティ さつまいものごま煮 大根とわかめの酢の物 みかん缶詰	ビスコ 牛乳 クッキー 牛乳	普通牛乳・ベーコン・しらす干し	ビスコ・スパゲティ・有塩バター 薄力粉・さつまいも・三温糖・ごま クッキー	こまつな・たまねぎ・スイートコーン缶詰・大根 にんじん・カットわかめ・みかん缶詰
7	月	鶏肉の活部煮 里芋のゆずみそ煮 うすあげとキャベツのごまあえ えのきのかき玉汁 ごはん バナナ	クッキー 牛乳 黒豆のマフィン 牛乳	普通牛乳・鶏むね・白みそ・油揚げ 鶏卵・黒豆	クッキー・三温糖・かたくり粉・さつまいも ごま・米・ホットケーキミックス 無塩バター	しょうが・しゅんぎく・ゆず・きんとき・キャベツ えのきたけ・カットわかめ・たまねぎ・バナナ
8	火	さばのみそ焼き 豚肉のおから りんごと春菊のサラダ コーンクリームスープ ごはん みかん	ビスコ 牛乳 ペイジチーズケーキ 牛乳	普通牛乳・まさば・赤色辛みそ 豚もも肉・おから・ベーコン クリームチーズ・鶏卵	ビスコ・三温糖・ごま・ごま油 じゃがいも・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	しょうが・にんじん・こねぎ・りんご・しゅんぎく レモン・スイートコーン缶詰・たまねぎ・キャベツ 温州みかん
9	水	松風焼き 変わりギョウザ 野菜とカリカリあげのサラダ じゃがいもの味噌汁 ごはん りんご	クッキー 牛乳 りんごのパウンドケーキ 牛乳	普通牛乳・鶏むね肉・木綿豆腐・鶏卵 米みそ・大豆ドライパック缶・油揚げ	クッキー・三温糖・かたくり粉 きょうごの皮・調合油・ごま・ごま油 じゃがいも・米・無塩バター グラニュー糖・薄力粉・あんずジャム	青のり粉・ほしひじき・こねぎ・水菜 にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ カットわかめ・りんご・レモン
10	木	やきそば ゆで野菜とささみのごまみそ和え 大根のおでん風煮物 豆腐としめじの味噌汁 みかん	ビスコ 牛乳 きなこもち 牛乳	普通牛乳・豚ばら・ささ身・白みそ 厚揚げ・焼き竹輪・木綿豆腐・米みそ きな粉	ビスコ・中華めん・ごま・三温糖 じゃがいも・もち	キャベツ・りょうとうもやし・にんじん 青ピーマン・ブロッコリー・こまつな・大根 ぶなしめじ・カットわかめ・温州みかん
11	金	鮭の照り焼き 野菜のかき揚げ ほうれん草のごま和え 鶏肉と大根のすまし汁 ごはん りんご 牛そぼろネギ丼 かぼちゃと厚揚げの煮物 さんばらごぼう 春雨と白菜のスープ ごはん バナナ	クッキー 牛乳 かぼちゃ蒸しパン 牛乳	普通牛乳・さけ・大豆ドライパック缶 鶏もも・蒸しかまぼこ・油揚げ・鶏卵	クッキー・かたくり粉・さつまいも つぶら粉・調合油・ごま・三温糖 干しうどん・米・薄力粉	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ・糸みつば ほうれんそう・りょうとうもやし・大根・こねぎ りんご・西洋かぼちゃ
12	土	ぶりの照り焼き 大根なます 小松菜の煮浸し 豆乳味噌汁 ごはん みかん	ビスコ 牛乳 あずきクッキー 牛乳	普通牛乳・牛ひき肉・厚揚げ	ビスコ・三温糖・調合油・はるさめ・米 クッキー	長ねぎ・しょうが・西洋かぼちゃ・ごぼう れんこん・にんじん・はくさい・生しいたけ バナナ
15	火	ぶりの照り焼き 大根なます 小松菜の煮浸し 豆乳味噌汁 ごはん みかん	ビスコ 牛乳 あずきクッキー 牛乳	普通牛乳・ぶり・油揚げ・なると・豆乳 米みそ・鶏卵・ゆで小豆缶詰	ビスコ・三温糖・上白糖・ごま・さつまいも 米・薄力粉・無塩バター	大根・にんじん・こまつな・ぶなしめじ 西洋かぼちゃ・たまねぎ・はくさい 温州みかん
16	水	ジャーマンポテトオムレツ チンゲン菜のおかか和え 切干大根のトマト煮 カリフラワーのスープ ごはん バナナ	クッキー 牛乳 ツナマヨおやき 牛乳	普通牛乳・ベーコン・鶏卵 プロセスチーズ・かつお節・厚揚げ 絹ごし豆腐・豚ばら・ツナ缶	クッキー・じゃがいも・三温糖・米 かたくり粉・マヨネーズ	たまねぎ・ほうれんそう・チンゲンサイ りょうとうもやし・スイートコーン缶詰 切干しだいこん・乾しいたけ・トマト缶詰 カリフラワー・キャベツ・にんじん・バナナ こねぎ
17	木	すき焼き風煮 ブロッコリーとりんごのサラダ さつまいもの甘煮 豆腐の味噌汁 ごはん みかん	ビスコ 牛乳 米粉のホットケーキ 牛乳	普通牛乳・豚ばら・木綿豆腐・油揚げ 米みそ・豆乳	ビスコ・すき焼き麩・三温糖 オリーブ油・さつまいも・米・米粉 上白糖・調合油・ケークシロップ	はくさい・たまねぎ・にんじん・しゅんぎく 生しいたけ・ブロッコリー・りんご・ごぼう カットわかめ・温州みかん
18	金	きのこピラフ 鶏の甘辛揚げ さつまいものゆず煮 マーボーはるさめ マカロニパスタスープ いちご マーボー丼 ブロッコリーのおひたし 大根と人参の煮物 かまぼこのすまし汁 バナナ	クッキー 牛乳 ロールケーキ 牛乳	普通牛乳・鶏もも・豚ひき肉 大豆ドライパック缶・ベーコン	クッキー・有塩バター・米・かたくり粉 ごま・調合油・さつまいも・上白糖 はるさめ・三温糖・マカロニ・スパゲティ ロールケーキ	ぶなしめじ・マッシュルーム・生しいたけ スイートコーン缶詰・パプリカ・パプリカ・ゆず ゆず・こねぎ・しょうが・にんじん・たまねぎ 西洋かぼちゃ・セロリー・いちご
19	土	肉豆腐 ブロッコリーのサラダ かぼちゃとひじきの煮もの 大根の味噌汁 ごはん みかん	クッキー 牛乳 ブルーベリーカップ 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉・木綿豆腐 米みそ・ツナ缶・蒸しかまぼこ・油揚げ	ビスコ・三温糖・米・クッキー	たまねぎ・にんじん・たけのこ水煮 青ピーマン・生しいたけ・しょうが ブロッコリー・スイートコーン缶詰・大根 糸みつば・えのきたけ・バナナ
21	月	肉豆腐 ブロッコリーのサラダ かぼちゃとひじきの煮もの 大根の味噌汁 ごはん みかん	クッキー 牛乳 ブルーベリーカップ 牛乳	普通牛乳・牛もも・木綿豆腐・ツナ缶 米みそ・鶏卵	クッキー・三温糖・かたくり粉 マヨネーズ・米・無塩バター グラニュー糖・薄力粉	しゅんぎく・ブロッコリー・カリフラワー スイートコーン缶詰・りんご・ほしひじき 西洋かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・大根 生しいたけ・カットわかめ・温州みかん ブルーベリー
22	火	さばのネギソース焼き 鶏さつまいも 小松菜ともやしの和え物 豚汁 ごはん りんご	ビスコ 牛乳 ミルクずんだもち 牛乳	普通牛乳・まさば・鶏ひき肉・豚もも肉 油揚げ・米みそ・加糖練乳	ビスコ・ごま・さつまいも・三温糖 さつまいも・米・白玉粉	長ねぎ・しょうが・こまつな・りょうとうもやし にんじん・塩昆布・大根・はくさい・ごぼう りんご・えだまめ
23	水	豚肉のみそ焼き おかずナムル ひじきと豆の煮物 キャベツとかぶのすまし汁 ごはん バナナ	クッキー 牛乳 りんごゼリー 牛乳	普通牛乳・豚・レ・米みそ・鶏ひき肉 金時豆	クッキー・ごま油・三温糖・ごま・米 グラニュー糖	ほうれんそう・りょうとうもやし・にんじん ほしひじき・かぶ・キャベツ・えのきたけ カットわかめ・バナナ・りんご飲料・寒天
24	木	まぐろの酢豚風 チーズ風味の粉ふきいも ほうれん草のかんたん白和え 白菜ときのこの味噌汁 ごはん りんご	ビスコ 牛乳 じゃこマヨトースト 牛乳	普通牛乳・まぐろ・パルメザンチーズ 厚揚げ・白みそ・豚もも肉・米みそ ツナ缶・しらす干し	ビスコ・かたくり粉・三温糖・調合油 じゃがいも・ごま・米・食パン マヨネーズ	しょうが・たまねぎ・パプリカ・パプリカ にんじん・乾しいたけ・ほうれんそう はくさい・りょうとうもやし・えのきたけ ぶなしめじ・りんご・スイートコーン缶詰
25	金	鮭の塩こうじやき のし鶏 海藻ごまみそ和え 豆腐のすまし汁 ごはん みかん	クッキー 牛乳 さつまいもの茶巾 牛乳	普通牛乳・さけ・鶏ひき肉・米みそ 白みそ・絹ごし豆腐・蒸しかまぼこ	クッキー・塩麹・三温糖・パン粉 オリーブ油・ごま・米・さつまいも 上白糖	こねぎ・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・大根 きょうな・温州みかん
26	土	けんちんうどん ブロッコリーのゆかり和え かぼちゃのバターしょうゆ和え バナナ	ビスコ 牛乳 クッキー 牛乳	普通牛乳・鶏もも・油揚げ	ビスコ・さつまいも・干しうどん 無塩バター・クッキー	大根・ぶなしめじ・こねぎ・ブロッコリー 西洋かぼちゃ・バナナ
28	月	鶏の香味ソース ほうれん草の塩昆布和え ポークピラフ かぼちゃの味噌汁 ごはん みかん	クッキー 牛乳 豆乳ごまクッキー 牛乳	普通牛乳・鶏もも・大豆ドライパック缶 豚もも肉・絹ごし豆腐・米みそ・豆乳	クッキー・かたくり粉・三温糖・ごま油 じゃがいも・米・薄力粉・上白糖 調合油・ごま	長ねぎ・しょうが・ほうれんそう・キャベツ スイートコーン缶詰・塩昆布・たまねぎ・れんこん トマト缶詰・西洋かぼちゃ・にんじん 生しいたけ・カットわかめ・温州みかん
29	火	さばの柚香焼き ブロッコリーのおかかサラダ 高野豆腐の卵とじ さつまいもの味噌汁 ごはん バナナ	ビスコ 牛乳 焼そばパン 牛乳	普通牛乳・まさば・かつお節 高野豆腐・鶏卵・焼き竹輪・油揚げ 米みそ・豚もも肉	ビスコ・オリーブ油・三温糖・さつまいも 米・コッペパン・中華めん	ゆず・ブロッコリー・カリフラワー・パプリカ たまねぎ・にんじん・乾しいたけ・しゅんぎく かぶ・はくさい・カットわかめ・バナナ キャベツ
30	水	ぎせい豆腐 チンゲン菜のごまあえ 里芋ときのこのとろみ煮 大根の味噌汁 ごはん りんご	クッキー 牛乳 きなこバナナマフィン 牛乳	普通牛乳・鶏卵・木綿豆腐・鶏ひき肉 ロースハム・油揚げ・豚もも肉・米みそ きな粉・ヨーグルト	クッキー・三温糖・ごま・さつまいも かたくり粉・米・薄力粉・調合油	ほしひじき・にんじん・乾しいたけ・糸みつば チンゲンサイ・りょうとうもやし・えのきたけ ぶなしめじ・大根・ごぼう・こねぎ・りんご バナナ
31	木	鮭のみそ焼き 小松菜とじゃこの酢の物 牛肉のしくれ煮 かき玉汁 ごはん みかん	ビスコ 牛乳 ピザ風ポテト 牛乳	普通牛乳・さけ・米みそ・しらす干し 牛ばら・鶏卵・ベーコン プロセスチーズ	ビスコ・三温糖・ごま油・米・じゃがいも 薄力粉	こねぎ・こまつな・はくさい・にんじん・ごぼう まいたけ・しょうが・キャベツ・りょうとうもやし セロリー・カットわかめ・温州みかん スイートコーン缶詰

## ☆ 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
471 kcal	19.0 g	15.6 g	223 mg	1.7 mg	189 μg	0.24 mg	0.37 mg	34 mg







# 1月 給食献立表

平成31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
4 金	オムライス かぼちゃのグラッセ 大豆入りポテトサラダ 豆腐と小松菜のスープ りんご	マスカットゼリー 牛乳	鶏ひき肉・鶏卵・大豆ドライバック缶 ツナ缶・絹ごし豆腐・普通牛乳	米・無塩バター・三温糖・じゃがいも マヨネーズ・ぶどうカルピス・上白糖	たまねぎ・にんじん・スイートコーン缶詰 西洋かぼちゃ・ブロッコリー・にんじん カットわかめ・こまつな・りんご・粉寒天
5 土	小松菜のクリームスパゲティ さつまいものごま煮 大根とわかめの酢の物 みかん缶詰	クッキー 牛乳	ベーコン・普通牛乳・しらす干し	スパゲティ・有塩バター・薄力粉 さつまいも・三温糖・ごま・クッキー	こまつな・たまねぎ・スイートコーン缶詰・大根 にんじん・カットわかめ・みかん缶詰
7 月	鶏肉の治部煮 里芋のゆずみそ煮 うすあげとキャベツのごまあえ えのきのかき玉汁 ごはん バナナ	黒豆のマフィン 牛乳	鶏むね・白みそ・油揚げ・鶏卵・黒豆 普通牛乳	三温糖・かたくり粉・さといも・ごま・米 ホットケーキミックス・無塩バター	しょうが・しゅんぎく・ゆず・きんとき・キャベツ えのきたけ・カットわかめ・たまねぎ・バナナ
8 火	さばのみそ焼き 豚肉のおから りんごと春菊のサラダ コーンクリームスープ ごはん みかん	ペイクドチーズケーキ 牛乳	まさば・赤色辛みそ・豚もも肉・おから ベーコン・クリームチーズ・鶏卵 普通牛乳	三温糖・ごま・ごま油・じゃがいも・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	しょうが・にんじん・こねぎ・りんご・しゅんぎく レモン・スイートコーン缶詰・たまねぎ・キャベツ 温州みかん
9 水	松風焼き 変わりギョウザ 水菜とカリカリあげのサラダ じゃがいもの味噌汁 ごはん りんご	りんごのパウンドケーキ 牛乳	鶏ひき肉・木綿豆腐・鶏卵・米みそ 大豆ドライバック缶・油揚げ・普通牛乳	三温糖・かたくり粉・ぎょうざの皮 調合油・ごま・ごま油・じゃがいも・米 無塩バター・グラニュー糖・薄力粉 あんずジャム	青のり粉・ほしひじき・こねぎ・水菜 にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ カットわかめ・りんご・レモン
10 木	やきそば ゆで野菜とさきみごまみそ和え 大根のおでん風煮物 豆腐としめじの味噌汁 みかん	きなこもち 牛乳	豚ばら・さき身・白みそ・厚揚げ 焼き竹輪・木綿豆腐・米みそ・きな粉 普通牛乳	中華めん・ごま・三温糖・じゃがいも もち	キャベツ・りよくとんやし・にんじん 青ピーマン・ブロッコリー・こまつな・大根 ぶなしめじ・カットわかめ・温州みかん
11 金	鮭の照り焼き 野菜のかき揚げ ほうれん草のごまあえ 鶏肉と大根のすまし汁 ごはん りんご	かぼちゃ蒸しパン 牛乳	さけ・大豆ドライバック缶・鶏もも 蒸しかまぼこ・油揚げ・鶏卵・普通牛乳	かたくり粉・さつまいも・天ぷら粉 調合油・ごま・三温糖・干しうどん・米 薄力粉	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ・米みつば ほうれんそう・りよくとんやし・大根・こねぎ りんご・西洋かぼちゃ
12 土	牛そぼろネギ丼 かぼちゃと厚揚げの煮物 さんびらごぼう 春雨と白菜のスープ ごはん バナナ	クッキー 牛乳	牛ひき肉・厚揚げ・普通牛乳	三温糖・調合油・はるさめ・米 クッキー	長ねぎ・しょうが・西洋かぼちゃ・ごぼう れんこん・にんじん・はくさい・生しいたけ バナナ
15 火	ぶりの照り焼き 大根なます 小松菜の煮浸し 豆乳味噌汁 ごはん みかん	あずきクッキー 牛乳	ぶり・油揚げ・なると・豆乳・米みそ 鶏卵・ゆで小豆缶詰・普通牛乳	三温糖・上白糖・ごま・さといも・米 薄力粉・無塩バター	大根・にんじん・こまつな・ぶなしめじ 西洋かぼちゃ・たまねぎ・はくさい 温州みかん
16 水	ジャーマンポテトオムレツ チンゲン菜のおかか和え 切干大根のトマト煮 カリフラワーのスープ ごはん バナナ	ツナマヨおやき 牛乳	ベーコン・鶏卵・普通牛乳 プロセスチーズ・かつお節・厚揚げ 絹ごし豆腐・豚ばら・ツナ缶	じゃがいも・三温糖・米・かたくり粉 マヨネーズ	たまねぎ・ほうれんそう・チンゲンサイ りよくとんやし・スイートコーン缶詰 切干しだいこん・乾しいたけ・トマト缶詰 カリフラワー・キャベツ・にんじん・バナナ こねぎ
17 木	すき焼き風煮 ブロッコリーとりんごのサラダ さつまいもの甘煮 豆腐の味噌汁 ごはん みかん	米粉のホットケーキ 牛乳	牛ばら・木綿豆腐・油揚げ・米みそ 豆乳・普通牛乳	すき焼き麩・三温糖・オリーブ油 さつまいも・米・米粉・上白糖・調合油 ケーキシロップ	はくさい・たまねぎ・にんじん・しゅんぎく 生しいたけ・ブロッコリー・りんご・ごぼう カットわかめ・温州みかん
18 金	きのこピラフ 鶏の甘辛揚げ さつまいものゆず煮 マーボーはるさめ マカロニパスタスープ いちご	ロールケーキ 牛乳	鶏もも・豚ひき肉・大豆ドライバック缶 ベーコン・普通牛乳	有塩バター・米・かたくり粉・ごま 調合油・さつまいも・上白糖・はるさめ 三温糖・マカロニ・スパゲティ ロールケーキ	ぶなしめじ・マッシュルーム・生しいたけ スイートコーン缶詰・パプリカ・パプリカ・ゆず ゆず・こねぎ・しょうが・にんじん・たまねぎ 西洋かぼちゃ・セロリー・いちご
19 土	マーボー丼 ブロッコリーのおひたし 大根と人参の煮物 かまぼこのすまし汁 バナナ	クッキー 牛乳	豚ひき肉・木綿豆腐・米みそ・ツナ缶 蒸しかまぼこ・油揚げ・普通牛乳	三温糖・米・クッキー	たまねぎ・にんじん・たけのこ水煮 青ピーマン・生しいたけ・しょうが ブロッコリー・スイートコーン缶詰・大根 糸みつば・えのきたけ・バナナ
21 月	肉豆腐 ブロッコリーのサラダ かぼちゃとひじきの煮もの 大根の味噌汁 ごはん みかん	ブルーベリーカップケーキ 牛乳	牛もも・木綿豆腐・ツナ缶・米みそ 鶏卵・普通牛乳	三温糖・かたくり粉・マヨネーズ・米 無塩バター・グラニュー糖・薄力粉	しゅんぎく・ブロッコリー・カリフラワー スイートコーン缶詰・りんご・ほしひじき 西洋かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・大根 生しいたけ・カットわかめ・温州みかん ブルーベリー
22 火	さばのネギソース焼き 鶏さつまいも 小松菜ともやしの和え物 豚汁 ごはん りんご	ミルクずんだもち 牛乳	まさば・鶏ひき肉・豚もも肉・油揚げ 米みそ・普通牛乳・加糖練乳	ごま・さつまいも・三温糖・さといも・米 白玉粉	長ねぎ・しょうが・こまつな・りよくとんやし にんじん・塩昆布・大根・はくさい・ごぼう りんご・えだまめ
23 水	豚肉のみそ焼き おかずナムル ひじきと豆の煮物 キャベツとかぶのすまし汁 ごはん バナナ	りんごゼリー 牛乳	豚ハレ・米みそ・鶏ひき肉・金時豆 普通牛乳	ごま油・三温糖・ごま・米・グラニュー糖	ほうれんそう・りよくとんやし・にんじん ほしひじき・かぶ・キャベツ・えのきたけ カットわかめ・バナナ・りんご飲料・寒天
24 木	まぐろの酢豚風 チーズ風味の粉ふきいも ほうれん草のかんたん白和え 白菜ときこの味噌汁 ごはん りんご	じゃこマヨトースト 牛乳	まぐろ・バルメザンチーズ・厚揚げ 白みそ・豚もも肉・米みそ・ツナ缶 しらす干し・普通牛乳	かたくり粉・三温糖・調合油 じゃがいも・ごま・米・食パン マヨネーズ	しょうが・たまねぎ・パプリカ・パプリカ にんじん・乾しいたけ・ほうれんそう はくさい・りよくとんやし・えのきたけ ぶなしめじ・りんご・スイートコーン缶詰
25 金	鮭の塩こうじやき のし鶏 海藻ごまみそ和え 豆腐のすまし汁 ごはん みかん	さつまいもの茶巾 牛乳	さけ・鶏ひき肉・米みそ・白みそ 絹ごし豆腐・蒸しかまぼこ・普通牛乳	塩麹・三温糖・パン粉・オリーブ油 ごま・米・さつまいも・上白糖	こねぎ・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・大根 きょうな・温州みかん
26 土	けんちんうどん ブロッコリーのゆかり和え かぼちゃのバターしょうゆ和え バナナ	クッキー 牛乳	鶏もも・油揚げ・普通牛乳	さつまいも・干しうどん・無塩バター クッキー	大根・ぶなしめじ・こねぎ・ブロッコリー 西洋かぼちゃ・バナナ
28 月	鶏の香味ソース ほうれん草の塩昆布和え ポークビーンズ かぼちゃの味噌汁 ごはん みかん	豆乳ごまクッキー 牛乳	鶏もも・大豆ドライバック缶・豚もも肉 絹ごし豆腐・米みそ・豆乳・普通牛乳	かたくり粉・三温糖・ごま油・じゃがいも 米・薄力粉・上白糖・調合油・ごま	長ねぎ・しょうが・ほうれんそう・キャベツ スイートコーン缶詰・塩昆布・たまねぎ・れんこん トマト缶詰・西洋かぼちゃ・にんじん 生しいたけ・カットわかめ・温州みかん
29 火	さばの柚香焼き ブロッコリーのおかかサラダ 高野豆腐の卵とじ さつまいもの味噌汁 ごはん バナナ	焼そばパン 牛乳	まさば・かつお節・高野豆腐・鶏卵 焼き竹輪・油揚げ・米みそ・豚もも肉 普通牛乳	オリーブ油・三温糖・さつまいも・米 コッパン・中華めん	ゆず・ブロッコリー・カリフラワー・パプリカ たまねぎ・にんじん・乾しいたけ・しゅんぎく かぶ・はくさい・カットわかめ・バナナ キャベツ
30 水	ぎせい豆腐 チンゲン菜のごまあえ 里芋ときこのとろみ煮 大根の味噌汁 ごはん りんご	きなこバナナマフィン 牛乳	鶏卵・木綿豆腐・鶏ひき肉・ロースハム 油揚げ・豚もも肉・米みそ・きな粉 ヨーグルト・普通牛乳	三温糖・ごま・さといも・かたくり粉・米 薄力粉・調合油	ほしひじき・にんじん・乾しいたけ・糸みつば チンゲンサイ・りよくとんやし・えのきたけ ぶなしめじ・大根・ごぼう・こねぎ・りんご バナナ
31 木	鮭のみそ焼き 小松菜とじゃこの酢の物 牛肉のしくれ煮 かき玉汁 ごはん みかん	ピザ風ポテト 牛乳	さけ・米みそ・しらす干し・牛ばら・鶏卵 ベーコン・プロセスチーズ・普通牛乳	三温糖・ごま油・米・じゃがいも 薄力粉	こねぎ・こまつな・はくさい・にんじん・ごぼう まいたけ・しょうが・キャベツ・りよくとんやし セロリー・カットわかめ・温州みかん スイートコーン缶詰

## ☆ 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
586 kcal	23.3 g	19.7 g	288 mg	2.2 mg	236 μg	0.31 mg	0.47 mg	40 mg

