

平成31年

2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 金	牛しぐれ巻き寿司 いわしのかばやき 春菊の味噌あえ 野菜とそうめんのすまし汁 いちご	クッキー 牛乳 いり豆クッキー 牛乳	普通牛乳・牛ひき肉・高野豆腐・鶏卵 まいわし・白みそ・油揚げ・なると ほたてがい・貝柱水煮缶詰・だいず	クッキー・米・上白糖・三温糖・薄力粉 そうめん・無塩バター	しょうが・乾しいたけ・きんとき・ほうれんそう 焼きのり・しゅんぎく・はくさい スイートコーン缶詰・にんじん・えのきたけ 生しいたけ・糸みつば・いちご
2 土	塩焼きそば 大根とツナの煮物 白菜の昆布あえ 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・豚ばら・ツナ缶・はんぺん 油揚げ	ビスコ・中華めん・ごま油・三温糖 クッキー	キャベツ・にんじん・りょくとうもやし・大根 はくさい・にんじん・きゅうり・塩昆布 えのきたけ・カットわかめ・バナナ
4 月	ぶりのゆずみそやき 小松菜と卵のおひたし 高野豆腐のそぼろあんかけ 白菜ときのこのすまし汁 ごはん バナナ	クッキー 牛乳 オレンジピザ 牛乳	普通牛乳・ぶり・白みそ・鶏卵 高野豆腐・鶏ひき肉・絹ごし豆腐 クリームチーズ	クッキー・三温糖・かたくり粉・米 食パン・マーマレード	ゆず・ゆず・こまつな・キャベツ・たまねぎ にんじん・はくさい・えのきたけ・生しいたけ カットわかめ・バナナ
5 火	筑前煮 ほうれん草とじゃこの和え物 かぼちゃの煮物 豆腐の味噌汁 ごはん みかん	ビスコ 牛乳 たまご蒸しケーキ 牛乳	普通牛乳・鶏もも・厚揚げ・しらす干し 木綿豆腐・米みそ・鶏卵	ビスコ・さといも・三温糖・米 ホットケーキミックス・上白糖 無塩バター	ごぼう・れんこん・にんじん・乾しいたけ さやいんげん・ほうれんそう・りょくとうもやし スイートコーン缶詰・西洋かぼちゃ・たまねぎ きょうな・温州みかん
6 水	豆腐のキッシュ さつまいもサラダ ひじきと牛肉の甘辛いため 大根とキャベツの味噌汁 ごはん りんご	クッキー 牛乳 じゃこおやき 牛乳	普通牛乳・鶏卵・木綿豆腐 ロースハム・プロセスチーズ・ツナ缶 牛ばら・油揚げ・米みそ・しらす干し	クッキー・さつまいも・マヨネーズ 三温糖・米・かたくり粉・ごま・ごま油	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう・きゅうり ほしひじき・長ねぎ・まいたけ・大根・ごぼう キャベツ・しゅんぎく・りんご・青のり粉
7 木	鮭のおろしかけ チンゲン菜のおかか和え 大豆のカレー煮 じゃがいもと玉ねぎの味噌汁 ごはん みかん	ビスコ 牛乳 きなこのスノーボール 牛乳	普通牛乳・さけ・かつお節 大豆ドライパック缶・豚もも肉・米みそ きな粉	ビスコ・三温糖・ながいも・じゃがいも 米・薄力粉・上白糖・なたね油・粉糖 きな粉	大根・チンゲンサイ・はくさい・にんじん たまねぎ・エリンギ・パプリカ・ぶなしめじ カットわかめ・温州みかん
8 金	野菜ハンバーグ 海藻のみそドレサダ きのこスパゲティ 豆乳スープ ごはん りんご	クッキー 牛乳 かぼちゃパン 牛乳	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵 白みそ・ツナ缶・ウインナー・豆乳	クッキー・パン粉・三温糖・オリーブ油 スパゲティ・さといも・米・強力粉 無塩バター	たまねぎ・にんじん・れんこん・えだまめ ほしひじき・カットわかめ・キャベツ・きゅうり スイートコーン缶詰・生しいたけ・マッシュルーム しそ・かぶ・はくさい・りんご・西洋かぼちゃ
9 土	ハッシュドビーフ ポテトサラダ 付け合わせ野菜 バナナ	ビスコ 牛乳 クッキー 牛乳	普通牛乳・牛ばら・大豆ドライパック缶 ツナ缶・鶏卵	ビスコ・オリーブ油・米・じゃがいも マヨネーズ・クッキー	たまねぎ・マッシュルーム・きゅうり・にんじん スイートコーン缶詰・ブロッコリー・ミニトマト バナナ
12 火	鶏肉の梅じょうゆやき ブロッコリーと卵のおかかあえ 大豆と野菜の煮物 さつまい ごはん りんご	ビスコ 牛乳 にんじんだんご 牛乳	普通牛乳・鶏もも・鶏卵・かつお節 大豆ドライパック缶・ベーコン 豚もも肉・米みそ・きな粉	ビスコ・かたくり粉・三温糖・ながいも さつまいも・米・白玉粉・上白糖	梅びしお・ブロッコリー・パプリカ 青ピーマン・たまねぎ・大根・にんじん 生しいたけ・りんご
13 水	ぶりのしょうがみそ漬 白菜ともやしのパンパンジー かぼちゃの大豆あんかけ じゃがいもと厚揚げの味噌汁 ごはん みかん	クッキー 牛乳 ゆずかるかん 牛乳	普通牛乳・ぶり・白みそ・ささ身 だいず・厚揚げ・米みそ	クッキー・三温糖・ごま・ごま油 かたくり粉・じゃがいも・米・ながいも 上白糖・上新粉	しょうが・はくさい・りょくとうもやし・にんじん きょうな・西洋かぼちゃ・しゅんぎく カットわかめ・たまねぎ・温州みかん・ゆず ゆず
14 木	鶏団子と白菜のあんかけ ささみの春雨サラダ さつまいものレモン煮 にらとかぶのお汁 ごはん バナナ	ビスコ 牛乳 落としやき 牛乳	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉 木綿豆腐・鶏卵・ささ身・煮しかまぼこ 鶏卵・鶏卵	ビスコ・パン粉・かたくり粉・はるさめ ごま・三温糖・ごま油・さつまいも 上白糖・米・薄力粉・コーンスターチ 粉糖	ほしひじき・しょうが・はくさい・にんじん きょうな・レモン・にら・かぶ・かぶ・たまねぎ 生しいたけ・バナナ
15 金	たらのホワイトソースかけ ゴロツと野菜とペンネあえ じゃこサラダ 豆苗と豚肉のスープ ごはん いよかん	クッキー 牛乳 スコーン 牛乳	普通牛乳・まだら・しらす干し 豚もも肉・絹ごし豆腐・鶏卵	クッキー・有塩バター・薄力粉・ペンネ じゃがいも・オリーブ油・三温糖・米 上白糖	たまねぎ・マッシュルーム・ブロッコリー えだまめ・こまつな・にんじん スイートコーン缶詰・トウモロコシ・えのきたけ・大根 いよかん
16 土	ちゃんぽんうどん じゃがいもの煮物 大根と水菜のおひたし バナナ	ビスコ 牛乳 クッキー 牛乳	普通牛乳・豚もも肉・煮しかまぼこ 米みそ・しらす干し	ビスコ・うどん・じゃがいも・三温糖 クッキー	はくさい・にんじん・りょくとうもやし 生しいたけ・大根・きょうな・バナナ
18 月	バーベキューチキン 春雨サラダ 切干大根と豚肉のしょうが煮 さつまいもの味噌汁 ごはん りんご	クッキー 牛乳 豆乳バナナケーキ 牛乳	普通牛乳・鶏もも・鶏卵・ツナ缶 豚もも肉・油揚げ・米みそ・豆乳	クッキー・三温糖・はるさめ・ごま油 さつまいも・米・薄力粉・上白糖 なたね油	にんじん・きゅうり・切干しだいこん たまねぎ・キャベツ・しょうが・チンゲンサイ 生しいたけ・しゅんぎく・りんご・バナナ
19 火	鮭の野菜あんかけ カリフラワーとりんごのマリネ かぼちゃのいとこ煮 キャベツと豆腐の味噌汁 ごはん みかん	ビスコ 牛乳 メープルビスケット 牛乳	普通牛乳・さけ・ゆで小豆缶詰 木綿豆腐・米みそ	ビスコ・かたくり粉・三温糖・オリーブ油 さといも・米・強力粉・無塩バター メープルシロップ	たまねぎ・にんじん・えのきたけ・青ピーマン カリフラワー・ブロッコリー・りんご 西洋かぼちゃ・キャベツ・まいたけ カットわかめ・温州みかん
20 水	肉じゃが 小松菜の昆布あえ みそクリームパスタ 根菜汁 ごはん バナナ	クッキー 牛乳 お好み焼き 牛乳	普通牛乳・牛もも・ベーコン・白みそ 豆乳・厚揚げ・鶏卵・絹ごし豆腐 ウインナー・プロセスチーズ	クッキー・じゃがいも・三温糖 マカロニ・スパゲティ・米・薄力粉	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・こまつな りょくとうもやし・スイートコーン缶詰・塩昆布 長ねぎ・ぶなしめじ・大根・ごぼう カットわかめ・バナナ・キャベツ・こねぎ
21 木	うさぎパン(いちごジャム) くまパン(チョコクリーム) みかん りんごジュース お豆のスープ	ビスコ 牛乳 クッキー 牛乳	普通牛乳・大豆ドライパック缶 皮なしウインナー	ビスコ・ジャムパン・チョコクリームパン じゃがいも・クッキー	温州みかん・りんご飲料・たまねぎ 西洋かぼちゃ・こまつな・トマト缶詰
22 金	さわらのパン粉焼き 大根のカリカリサラダ ひじきと大豆のトマト煮 かき玉汁 ごはん いよかん	クッキー 牛乳 もちもちチーズパン 牛乳	普通牛乳・鮭・油揚げ 大豆ドライパック缶・ウインナー・鶏卵 なると・バルメザンチーズ	クッキー・オリーブ油・パン粉・ごま マヨネーズ・三温糖・米・白玉粉 調合油	しょうが・大根・にんじん・スイートコーン缶詰 きょうな・ほしひじき・たまねぎ 西洋かぼちゃ・トマト缶詰・青ピーマン はくさい・りょくとうもやし・乾しいたけ セロリー・糸みつば・いよかん
23 土	親子丼 ほうれん草のごま和え 里芋のにっころがし 豆腐とわかめの味噌汁 バナナ	ビスコ 牛乳 クッキー 牛乳	普通牛乳・鶏もも・鶏卵・木綿豆腐 油揚げ・米みそ	ビスコ・三温糖・米・ごま・さといも クッキー	たまねぎ・こねぎ・ほうれんそう・はくさい にんじん・大根・カットわかめ・バナナ
25 月	たらのピカタ まいたけと水菜の煮浸し ひじきと豆腐の煮物 大根と春菊の味噌汁 ごはん りんご	クッキー 牛乳 大豆しらすおやき 牛乳	普通牛乳・まだら・鶏卵・油揚げ 焼き竹輪・豆乳・木綿豆腐・米みそ 大豆ドライパック缶・しらす干し	クッキー・薄力粉・三温糖・米・めし	まいたけ・きょうな・にんじん・ほしひじき 乾しいたけ・大根・しゅんぎく・カットわかめ りんご
26 火	ぎせい豆腐 ブロッコリーのゆかりあえ チリコンカーン かぼちゃと厚揚げの味噌汁 ごはん バナナ	ビスコ 牛乳 りんごクッキー 牛乳	普通牛乳・鶏卵・木綿豆腐・鶏ひき肉 大豆ドライパック缶・豚ひき肉・厚揚げ なると・バルメザンチーズ	ビスコ・三温糖・じゃがいも・米・薄力粉 無塩バター・上白糖	ほしひじき・にんじん・乾しいたけ・青のり粉 ブロッコリー・スイートコーン缶詰・たまねぎ エリンギ・トマト缶詰・西洋かぼちゃ・はくさい カットわかめ・バナナ・りんご
27 水	鶏肉のおろしかけ しめじとささみのクリーム煮 里芋の煮物 けんちん汁 ごはん バナナ	クッキー 牛乳 焼きかりんとう 牛乳	普通牛乳・鶏もも・ささ身・豚もも肉 鶏卵	クッキー・三温糖・ごま・薄力粉 さといも・米・上白糖・黒砂糖	りんご・長ねぎ・ぶなしめじ・エリンギ たまねぎ・ほうれんそう・にんじん・梅びしお 大根・にんじん・ごぼう・生しいたけ・バナナ
28 木	メンチカツ 大根サラダ かぼちゃとウインナーのグラタン じゃがいもの味噌汁 大豆ごはん いちご	ビスコ 牛乳 ロールケーキ 牛乳	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵 ツナ缶・ウインナー・プロセスチーズ 油揚げ・米みそ・しらす干し・乾燥大豆	ビスコ・薄力粉・パン粉・調合油 マヨネーズ・ごま・有塩バター じゃがいも・米・ロールケーキ	たまねぎ・大根・にんじん・きゅうり スイートコーン缶詰・西洋かぼちゃ・ブロッコリー キャベツ・えのきたけ・カットわかめ・しそ いちご

☆ 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
465 kcal	18.8 g	16.0 g	220 mg	1.6 mg	179 μg	0.22 mg	0.36 mg	28 mg

2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: 調子をととのえる
1 金	牛しぐれ巻き寿司 いわしのかばやき 春菊の味噌あえ 野菜とそうめんのすまし汁	いり豆クッキー 牛乳	牛ひき肉・高野豆腐・鶏卵・まいわし 白みそ・油揚げ・なると ほたてがいか貝柱水煮缶詰・だいず 普通牛乳	米・上白糖・三温糖・薄力粉・そうめん 無塩バター	しょうが・乾しいたけ・きんとき・ほうれんそう 焼きのり・しゅんぎく・はくさい スイートコーン缶詰・にんじん・えのきたけ 生しいたけ・糸みつば・いちご
2 土	塩焼きそば 大根とツナの煮物 白菜の昆布あえ はんぺんのすまし汁 バナナ	クッキー 牛乳	豚ばら・ツナ缶・はんぺん・油揚げ 普通牛乳	中華めん・ごま油・三温糖・クッキー	キャベツ・にんじん・りよくとうもろやし・大根 はくさい・にんじん・きゅうり・塩昆布 えのきたけ・カットわかめ・バナナ
4 月	ぶりのゆずみそやき 小松菜と卵のおひたし 高野豆腐のそぼろあんかけ 白菜ときのこのすまし汁 ごはん バナナ	オレンジビザ 牛乳	ぶり・白みそ・鶏卵・高野豆腐 鶏ひき肉・絹ごし豆腐・クリームチーズ 普通牛乳	三温糖・かたくり粉・米・食パン マーマレード	ゆず・ゆず・こまつな・キャベツ・たまねぎ にんじん・はくさい・えのきたけ・生しいたけ カットわかめ・バナナ
5 火	筑前煮 ほうれん草とじゃこの和え物 かぼちゃの煮物 豆腐の味噌汁 ごはん みかん	たまご蒸しケーキ 牛乳	鶏もも・厚揚げ・しらす干し・木綿豆腐 米みそ・鶏卵・普通牛乳	さといも・三温糖・米 ホットケーキミックス・上白糖 無塩バター	ごぼう・れんこん・にんじん・乾しいたけ さやいんげん・ほうれんそう・りよくとうもろやし スイートコーン缶詰・西洋かぼちゃ・たまねぎ きょうな・温州みかん
6 水	豆腐のキッシュ さつまいもサラダ ひじきと牛肉の甘辛いため 大根とキャベツの味噌汁 ごはん りんご	じゃこおやき 牛乳	鶏卵・木綿豆腐・ロースハム 普通牛乳・プロセスチーズ・ツナ缶 牛ばら・油揚げ・米みそ・しらす干し	さつまいも・マヨネーズ・三温糖・米 かたくり粉・ごま・ごま油	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう・きゅうり ほしひじき・長ねぎ・まいたけ・大根・ごぼう キャベツ・しゅんぎく・りんご・青のり粉
7 木	鮭のおろしかけ チンゲン菜のおかか和え 大豆のカレー煮 じゃがいもと玉ねぎの味噌汁 ごはん みかん	きなこのスノーボール 牛乳	さけ・かつお節・大豆ドライパック缶 豚もも肉・米みそ・きな粉・普通牛乳	三温糖・ながいも・じゃがいも・米 薄力粉・上白糖・なたね油・粉糖	大根・チンゲンサイ・はくさい・にんじん たまねぎ・エリンギ・パプリカ・ぶなしめじ カットわかめ・温州みかん
8 金	野菜ハンバーグ 海藻のみそドレッシング きのこスパゲティ 豆乳スープ ごはん りんご	かぼちゃパン 牛乳	牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵・白みそ ツナ缶・ウインナー・豆乳・普通牛乳	パン粉・三温糖・オリーブ油 スパゲティ・さといも・米・強力粉 無塩バター	たまねぎ・にんじん・れんこん・えだまめ ほしひじき・カットわかめ・キャベツ・きゅうり スイートコーン缶詰・生しいたけ・マッシュルーム しそ・かぶ・はくさい・りんご・西洋かぼちゃ
9 土	ハッシュドビーフ ポテトサラダ 付け合わせ野菜 バナナ	クッキー 牛乳	牛ばら・大豆ドライパック缶・ツナ缶 鶏卵・普通牛乳	オリーブ油・米・じゃがいも・マヨネーズ クッキー	たまねぎ・マッシュルーム・きゅうり・にんじん スイートコーン缶詰・ブロッコリー・ミニトマト バナナ
12 火	鶏肉の梅じょうゆやき ブロッコリーと卵のおかかあえ 大豆と野菜の煮物 さつまい ごはん りんご	にんじんだんご 牛乳	鶏もも・鶏卵・かつお節 大豆ドライパック缶・ベーコン 豚もも肉・米みそ・きな粉・普通牛乳	かたくり粉・三温糖・ながいも さつまいも・米・白玉粉・上白糖	梅びしお・ブロッコリー・パプリカ 青ピーマン・たまねぎ・大根・にんじん 生しいたけ・りんご
13 水	ぶりのしょうがみそ漬 白菜ともやしのパンパンジー かぼちゃの大豆あんかけ じゃがいもと厚揚げの味噌汁 ごはん みかん	ゆずかるかん 牛乳	ぶり・白みそ・ささ身・だいず・厚揚げ 米みそ・普通牛乳	三温糖・ごま・ごま油・かたくり粉 じゃがいも・米・ながいも・上白糖 上新粉	しょうが・はくさい・りよくとうもろやし・にんじん きょうな・西洋かぼちゃ・しゅんぎく カットわかめ・たまねぎ・温州みかん・ゆず ゆず
14 木	鶏団子と白菜のあんかけ ささみの春雨サラダ さつまいものレモン煮 にらとかぶのお汁 ごはん バナナ	落としやき 牛乳	牛ひき肉・豚ひき肉・木綿豆腐・鶏卵 ささ身・蒸しかまぼこ・鶏卵・鶏卵 普通牛乳	パン粉・かたくり粉・はるさめ・ごま 三温糖・ごま油・さつまいも・上白糖 米・薄力粉・コーンスターチ・粉糖	ほしひじき・しょうが・はくさい・にんじん きょうな・レモン・にら・かぶ・かぶ・たまねぎ 生しいたけ・バナナ
15 金	たらのホワイトソースかけ ゴロツと野菜とパンネあえ じゃこサラダ 豆苗と豚肉のスープ ごはん いよかん	スコーン 牛乳	まだら・普通牛乳・しらす干し 豚もも肉・絹ごし豆腐・鶏卵	有塩バター・薄力粉・パンネ じゃがいも・オリーブ油・三温糖・米 上白糖	たまねぎ・マッシュルーム・ブロッコリー えだまめ・こまつな・にんじん スイートコーン缶詰・トウモロコシ・えのきたけ・大根 いよかん
16 土	ちゃんぽんうどん じゃがいもの煮物 大根と水菜のおひたし バナナ	クッキー 牛乳	豚もも肉・蒸しかまぼこ・普通牛乳 米みそ・しらす干し	うどん・じゃがいも・三温糖・クッキー	はくさい・にんじん・りよくとうもろやし 生しいたけ・大根・きょうな・バナナ
18 月	バーベキューチキン 春雨サラダ 切干大根と豚肉のしょうが煮 さつまいもの味噌汁 ごはん りんご	豆乳バナナケーキ 牛乳	鶏もも・鶏卵・ツナ缶・豚もも肉・油揚げ 米みそ・豆乳・普通牛乳	三温糖・はるさめ・ごま油・さつまいも 米・薄力粉・上白糖・なたね油	にんじん・きゅうり・切干しいたけ たまねぎ・キャベツ・しょうが・チンゲンサイ 生しいたけ・しゅんぎく・りんご・バナナ
19 火	鮭の野菜あんかけ カリフラワーとりんごのマリネ かぼちゃのいとこ煮 キャベツと豆腐の味噌汁 ごはん みかん	メープルビスケット 牛乳	さけ・ゆで小豆缶詰・木綿豆腐 米みそ・普通牛乳	かたくり粉・三温糖・オリーブ油 じゃがいも・米・強力粉・無塩バター メープルシロップ	たまねぎ・にんじん・えのきたけ・青ピーマン カリフラワー・ブロッコリー・りんご 西洋かぼちゃ・キャベツ・まいたけ カットわかめ・温州みかん
20 水	肉じゃが 小松菜の昆布あえ みそクリームパスタ 根菜汁 ごはん バナナ	お好み焼き 牛乳	牛もも・ベーコン・白みそ・豆乳 厚揚げ・鶏卵・絹ごし豆腐・ウインナー プロセスチーズ・普通牛乳	じゃがいも・三温糖・マカロニ・スパゲティ 米・薄力粉	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・こまつな りよくとうもろやし・スイートコーン缶詰・塩昆布 長ねぎ・ぶなしめじ・大根・ごぼう カットわかめ・バナナ・キャベツ・こねぎ 温州みかん・りんご飲料・たまねぎ 西洋かぼちゃ・こまつな・トマト缶詰
21 木	うさぎパン(いちごジャム) くまパン(チョコクリーム) みかん りんごジュース お豆のスープ	クッキー 牛乳	大豆ドライパック缶・皮なしウインナー 普通牛乳	ジャムパン・チョコクリームパン じゃがいも・クッキー	りんご・長ねぎ・ぶなしめじ・エリンギ たまねぎ・ほうれんそう・にんじん・梅びしお 大根・にんじん・ごぼう・生しいたけ・バナナ
22 金	さわらのパン粉焼き 大根のかりかりサラダ ひじきと大豆のトマト煮 かき玉汁 ごはん いよかん	もちもちチーズパン 牛乳	鯖・油揚げ・大豆ドライパック缶 ウインナー・鶏卵・なると・普通牛乳 バルメザンチーズ	オリーブ油・パン粉・ごま・マヨネーズ 三温糖・米・白玉粉・調合油	しょうが・大根・にんじん・スイートコーン缶詰 きょうな・ほしひじき・たまねぎ 西洋かぼちゃ・トマト缶詰・青ピーマン はくさい・りよくとうもろやし・乾しいたけ セロリー・糸みつば・いよかん たまねぎ・こねぎ・ほうれんそう・はくさい にんじん・大根・カットわかめ・バナナ
23 土	親子丼 ほうれん草のごま和え 里芋のにっころがし 豆腐とわかめの味噌汁 バナナ	クッキー 牛乳	鶏もも・鶏卵・木綿豆腐・油揚げ 米みそ・普通牛乳	三温糖・米・ごま・さといも・クッキー	たまねぎ・こねぎ・ほうれんそう・はくさい にんじん・大根・カットわかめ・バナナ
25 月	たらのピカタ まいたけと水菜の煮浸し ひじきと豆乳の煮物 大根と春菊の味噌汁 ごはん りんご	大豆しらすおやき 牛乳	まだら・鶏卵・油揚げ・焼き竹輪・豆乳 木綿豆腐・米みそ・大豆ドライパック缶 しらす干し・普通牛乳	薄力粉・三温糖・米・めし さといも・強力粉・無塩バター	まいたけ・きょうな・にんじん・ほしひじき 乾しいたけ・大根・しゅんぎく・カットわかめ りんご
26 火	ぎせい豆腐 ブロッコリーのゆかりあえ チリコンカン かぼちゃと厚揚げの味噌汁 ごはん バナナ	りんごクッキー 牛乳	鶏卵・木綿豆腐・鶏ひき肉 大豆ドライパック缶・豚ひき肉・厚揚げ 米みそ・普通牛乳	三温糖・じゃがいも・米・薄力粉 無塩バター・上白糖	ほしひじき・にんじん・乾しいたけ・青のり粉 ブロッコリー・スイートコーン缶詰・たまねぎ エリンギ・トマト缶詰・西洋かぼちゃ・はくさい カットわかめ・バナナ・りんご
27 水	鶏肉のおろしかけ しめじとささみのクリーム煮 里芋の煮物 けんちん汁 ごはん バナナ	焼きかりんとう 牛乳	鶏もも・ささ身・普通牛乳・豚もも肉 鶏卵	三温糖・ごま・薄力粉・さといも・米 上白糖・黒砂糖	りんご・長ねぎ・ぶなしめじ・エリンギ たまねぎ・ほうれんそう・にんじん・梅びしお 大根・にんじん・ごぼう・生しいたけ・バナナ
28 木	メンチカツ 大根サラダ かぼちゃとウインナーのグラタン じゃがいもの味噌汁 大豆ごはん いちご	ロールケーキ 牛乳	牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵・ツナ缶 ウインナー・普通牛乳・プロセスチーズ 油揚げ・米みそ・しらす干し・乾燥大豆	薄力粉・パン粉・調合油・マヨネーズ ごま・有塩バター・じゃがいも・米 ロールケーキ	たまねぎ・大根・にんじん・きゅうり スイートコーン缶詰・西洋かぼちゃ・ブロッコリー キャベツ・えのきたけ・カットわかめ・しそ いちご

☆ 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
573 kcal	22.9 g	20.1 g	283 mg	2.0 mg	223 μg	0.28 mg	0.47 mg	33 mg