

4月 給食献立表

3歳未満児

平成31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 月	はまちの照り焼き ほうれん草のおひたし さつまいもとひき肉の煮物 キャベツと玉ねぎの味噌汁 ごはん りんご	クッキー 牛乳 きなこサンド 牛乳	普通牛乳・はまち・鶏ひき肉・厚揚げ 米みそ・きな粉・豆乳	クッキー・三温糖・かたくり粉 さつまいも・米・食パン・上白糖	しょうが・ほうれん草・りよくとうもろやし にんじん・スイートコーン缶詰・キャベツ たまねぎ・カットわかめ・りんご
2 火	タンダーチキン アスパラガスのパスタ 大豆のカレー煮 カリフラワーのスープ ごはん パナナ	ビスコ 牛乳 オレンジスイートポテト 牛乳	普通牛乳・鶏もも・ヨーグルト・ツナ缶 大豆ドライバック缶・牛ひき肉	ビスコ・スパゲティ・オリーブ油 じゃがいも・三温糖・米・さつまいも 上白糖・マーマレード	アスパラガス・キャベツ・たまねぎ・にんじん 青ピーマン・カリフラワー・セロリー えのきたけ・バナナ
3 水	千草焼き 粉ふきさつま 小松菜ののり和え なすの味噌汁 ごはん いちご	クッキー 牛乳 白玉団子 牛乳	普通牛乳・鶏卵・鶏ひき肉 大豆ドライバック缶・木綿豆腐・米みそ	クッキー・三温糖・さつまいも・ごま油 米・白玉粉・かたくり粉	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ・えだまめ 青のり粉・こまつな・りよくとうもろやし・刻みのり なす・ぶなしめじ・カットわかめ・いちご
4 木	鮭のごまみそ焼き ブロッコリーのおかか和え じゃがいものきんぴら 豆腐とたけのこのすまし汁 ごはん 清見オレンジ	ビスコ 牛乳 しらすおやき 牛乳	普通牛乳・さけ・米みそ・かつお節 ベーコン・絹ごし豆腐・しらす干し	ビスコ・ごま・三温糖・じゃがいも ごま油・米	ブロッコリー・にんじん・パブリカ 青ピーマン・たけのこ・りよくとうもろやし ほうれん草・生しいたけ・清見オレンジ こねぎ
5 金	豚じゃが かぼちゃの豆乳煮 キャベツの酢の物 大根と厚揚げの味噌汁 ごはん いちご	クッキー 牛乳 ごまちゃんすこ 牛乳	普通牛乳・豚ばら・豆乳・厚揚げ 米みそ	クッキー・じゃがいも・三温糖・上白糖 米・ごま・薄力粉・調合油	にんじん・たまねぎ・西洋かぼちゃ・キャベツ きゅうり・カットわかめ・大根・ごぼう・こねぎ いちご
6 土	カレーうどん 大根のおかか煮 白菜のごまあえ パナナ	ビスコ 牛乳 クッキー 牛乳	普通牛乳・鶏もも・油揚げ・高野豆腐 かつお節	ビスコ・うどん・ごま・三温糖・クッキー	たまねぎ・にんじん・長ねぎ・大根・はくさい きゅうり・バナナ
8 月	鱈のあげほの焼き ほうれん草のおかか和え じゃがいものそぼろ煮 キャベツの味噌汁 ごはん りんご	クッキー 牛乳 塩ミルククッキー 牛乳	普通牛乳・鮭・バルメザンチーズ かつお節・牛ひき肉・油揚げ 木綿豆腐・米みそ・脱脂粉乳・豆乳	クッキー・マヨネーズ・三温糖 じゃがいも・米・薄力粉・調合油	にんじん・ほうれん草・はくさい・たまねぎ グリーンピース・キャベツ・カットわかめ・りんご
9 火	春野菜のオムレツ マカロニサラダ ひじきの甘辛煮 玉ねぎスープ ごはん いちご	ビスコ 牛乳 きなこおにぎり 牛乳	普通牛乳・鶏卵・ウインナー プロセスチーズ・クリーム・ロース・ハム 豚もも肉・きな粉	ビスコ・マカロニ・マヨネーズ・三温糖 米・もち米・上白糖	西洋かぼちゃ・キャベツ・アスパラガス たまねぎ・たけのこ水煮・きゅうり・にんじん スイートコーン缶詰・ほしひじき・ごぼう・レタス にら・いちご
10 水	鯛の西京焼き チンゲン菜とツナの酢の物 五目大豆 かけ玉汁 ごはん 清見オレンジ	クッキー 牛乳 いんげんまめ 牛乳	普通牛乳・まだい・白みそ・ツナ缶 鶏もも・大豆ドライバック缶 いんげんまめ・鶏卵・絹ごし豆腐	クッキー・三温糖・ごま油・ごま・米 薄力粉	チンゲンサイ・りよくとうもろやし・にんじん 乾しいたけ・えのきたけ・糸みつば 清見オレンジ・スイートコーン缶詰
11 木	照り焼きチキン 春キャベツのさつと煮 さつまいもの甘煮 大根の味噌汁 ごはん いちご	ビスコ 牛乳 ジャムサンド 牛乳	普通牛乳・鶏もも・ベーコン・厚揚げ 米みそ	ビスコ・三温糖・さつまいも・米・食パン いちごジャム	キャベツ・たけのこ水煮・アスパラガス きくらげ・大根・にんじん・ぶなしめじ カットわかめ・こねぎ・いちご
12 金	すき焼き風煮 青のりポテト トマトときゅうりの酢の物 たけのこのすまし汁 ごはん 清見オレンジ	クッキー 牛乳 りんごのガレット 牛乳	普通牛乳・牛ばら・焼き豆腐 しらす干し・絹ごし豆腐 プロセスチーズ	クッキー・マロニー・三温糖・じゃがいも ごま油・米・ホットケーキミックス 無塩バター	はくさい・長ねぎ・生しいたけ・しゅんぎく 青のり粉・トマト・きゅうり・たけのこ水煮 カットわかめ・えのきたけ・清見オレンジ りんご・レーズン
13 土	チキンライス ブロッコリーのサラダ きのこたっぷりスパ コンスープ パナナ	ビスコ 牛乳 クッキー 牛乳	普通牛乳・鶏もも・鶏卵・ツナ缶	ビスコ・米・マヨネーズ・スパゲティ オリーブ油・じゃがいも・クッキー	たまねぎ・青ピーマン・ブロッコリー にんじん・生しいたけ・エリンギ・ぶなしめじ しお・スイートコーン缶詰・西洋かぼちゃ スイートコーン缶詰・バナナ
15 月	すずきのコーンクリーム焼き オクラのおひたし 切干大根の煮物 かぼちゃの味噌汁 ごはん りんご	クッキー 牛乳 オレンジスイートポテト 牛乳	普通牛乳・すずき・かつお節 焼き竹輪・油揚げ・木綿豆腐・米みそ	クッキー・三温糖・米・さつまいも 上白糖・マーマレード	スイートコーン缶詰・キャベツ・オクラ・にんじん 切干しいたけ・乾しいたけ・西洋かぼちゃ たまねぎ・カットわかめ・りんご
16 火	じゃがいものオムレツ 高野豆腐の豆乳煮 ブロッコリーのゆかりあえ きのこ汁 ごはん バナナ	ビスコ 牛乳 きなこサンド 牛乳	普通牛乳・鶏卵・ウインナー 高野豆腐・豆乳・油揚げ・きな粉	ビスコ・じゃがいも・上白糖・米・食パン	たまねぎ・ほうれん草・ブロッコリー パブリカ・スイートコーン缶詰・えのきたけ 生しいたけ・エリンギ・ごぼう・にんじん バナナ
17 水	鮭のレモン焼き 小松菜のじゃこ和え 野菜のトマト煮 厚揚げのスープ ごはん りんご	クッキー 牛乳 白玉団子 牛乳	普通牛乳・さけ・しらす・厚揚げ	クッキー・三温糖・じゃがいも・米 白玉粉・かたくり粉	レモン・こまつな・にんじん・きゅうり ブロッコリー・たまねぎ・アスパラガス トマト缶詰・りよくとうもろやし・はくさい セロリー・カットわかめ・りんご
18 木	枝豆ハンバーグ 粉ふきいも キャベツと塩昆布のペンネ じゃがいもと大根の味噌汁 ごはん いちご	ビスコ 牛乳 しらすおやき 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉・牛ひき肉 木綿豆腐・鶏卵・油揚げ・米みそ しらす干し	ビスコ・パン粉・じゃがいも・ペンネ オリーブ油・米	たまねぎ・えだまめ・キャベツ・ぶなしめじ 塩昆布・大根・カットわかめ・いちご・こねぎ
19 金	鯛の西京焼き ブロッコリーのおひたし 根菜の煮物 かけ玉汁 赤飯 いちご	クッキー 牛乳 ロールケーキ 牛乳	普通牛乳・鮭・白みそ・鶏もも・厚揚げ 絹ごし豆腐・鶏卵・蒸しかまぼこ あずき	クッキー・三温糖・もち米・ごま ロールケーキ	ブロッコリー・きゅうり・アスパラガス スイートコーン缶詰・ごぼう・にんじん 乾しいたけ・さやえんどう・糸みつば えのきたけ・いちご
20 土	マーボー丼 パンパンジー さつまいものごま煮 玉ねぎスープ パナナ	ビスコ 牛乳 クッキー 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉・木綿豆腐 米みそ・ツナ缶	ビスコ・三温糖・米・ごま油・ごま さつまいも・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 りよくとうもろやし・きゅうり・にら・カットわかめ バナナ
22 月	和風オムレツ かぼちゃのバター煮 トマトスパゲティ ほうれん草のミネストローネ ごはん いちご	クッキー 牛乳 きなこおにぎり 牛乳	普通牛乳・鶏卵・牛ひき肉・豚ひき肉 ベーコン・バルメザンチーズ 大豆ドライバック缶・きな粉	クッキー・有塩バター・スパゲティ オリーブ油・米・もち米・上白糖	こねぎ・生しいたけ・西洋かぼちゃ 青ピーマン・たまねぎ・トマト缶詰 ほうれん草・えのきたけ・ぶなしめじ エリンギ・いちご
23 火	鱈の玉ねぎソース 菜の花の中華風和え物 豚肉と大根の煮物 さつまいもの味噌汁 ごはん りんご	ビスコ 牛乳 いんげんまめ 牛乳	普通牛乳・鮭・しらす干し・豚もも肉 金時豆・油揚げ・米みそ	ビスコ・薄力粉・かたくり粉・三温糖 オリーブ油・調合油・ごま油 さつまいも・米	たまねぎ・なのはな・にんじん・しょうが 大根・乾しいたけ・ぶなしめじ・こねぎ りんご・スイートコーン缶詰
24 水	肉じゃが ゆで野菜のごまドレサラダ れんこんのおかか煮 豆腐のすまし汁 ごはん はっさく	クッキー 牛乳 りんごのガレット 牛乳	普通牛乳・牛ばら・かつお節 木綿豆腐・プロセスチーズ	クッキー・じゃがいも・三温糖・ごま 調合油・米・ホットケーキミックス 無塩バター	たまねぎ・にんじん・さやえんどう ブロッコリー・アスパラガス・キャベツ れんこん・カットわかめ・えのきたけ ほうれん草・はっさく・りんご・レーズン
25 木	豆腐肉団子の照り焼き ほうれん草とツナの和え物 ポテトサラダ キャベツの味噌汁 ごはん いちご	ビスコ 牛乳 塩ミルククッキー 牛乳	普通牛乳・木綿豆腐・鶏ひき肉 ツナ缶・ロース・ハム・鶏卵 大豆ドライバック缶・米みそ・脱脂粉乳 豆乳	ビスコ・かたくり粉・三温糖・じゃがいも マヨネーズ・米・薄力粉・調合油	こねぎ・ほうれん草・スイートコーン缶詰 きゅうり・キャベツ・たまねぎ・にんじん・大根 いちご
26 金	鮭のパン粉焼き チンゲン菜の炒め物 ひじきとかぼちゃの煮物 春雨スープ ごはん りんご	クッキー 牛乳 ジャムサンド 牛乳	普通牛乳・さけ・油揚げ・さつまいも 豚もも肉	クッキー・パン粉・オリーブ油・調合油 三温糖・はるさめ・米・食パン いちごジャム	チンゲンサイ・にんじん・生しいたけ しょうが・ほしひじき・西洋かぼちゃ たまねぎ・りよくとうもろやし・たけのこ水煮 カットわかめ・こねぎ・りんご
27 土	レタスのチャーハン さつまいものミルク煮 玉ねぎとツナの煮浸し 豆腐のえのきの味噌汁 バナナ	ビスコ 牛乳 クッキー 牛乳	普通牛乳・焼き豚・鶏卵・脱脂粉乳 ツナ缶・木綿豆腐・油揚げ・米みそ	ビスコ・米・さつまいも・上白糖 クッキー	レタス・こねぎ・スイートコーン缶詰・たまねぎ こまつな・えのきたけ・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
421 kcal	18.2 g	13.1 g	212 mg	1.5 mg	149 μg	0.22 mg	0.35 mg	29 mg



4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
1 月	はまちの照り焼き ほうれん草のおひたし さつまいもとひき肉の煮物 キャベツと玉ねぎの味噌汁 ごはん りんご	きなこサンド 牛乳	はまち・鶏ひき肉・厚揚げ・米みそ きな粉・豆乳・普通牛乳	三温糖・かたくり粉・さつまいも・米 食パン・上白糖	しょうが・ほうれんそう・りょくとうもやし にんじん・スイートコーン信詰・キャベツ たまねぎ・カットわかめ・りんご
2 火	タンダーリーチキン アスパラガスのパスタ 大豆のカレー煮 カリフラワーのスープ ごはん パナナ	オレンジスイートポテト 牛乳	鶏もも・ヨーグルト・ツナ缶 大豆ドライパック缶・牛ひき肉 普通牛乳	スパゲティー・オリーブ油・じゃがいも 三温糖・米・さつまいも・上白糖 マーマレード	アスパラガス・キャベツ・たまねぎ・にんじん 青ピーマン・カリフラワー・セロリー えのきたけ・パナナ
3 水	千草焼き 粉ふきさつま 小松菜ののり和え なすの味噌汁 ごはん いちご	白玉団子 牛乳	鶏卵・鶏ひき肉・大豆ドライパック缶 木綿豆腐・米みそ・普通牛乳	三温糖・さつまいも・ごま油・米 白玉粉・かたくり粉	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ・えだまめ 青のり粉・こまつな・りょくとうもやし・刻みのり なす・ぶなしめじ・カットわかめ・いちご
4 木	鮭のごまみそ焼き ブロッコリーのおかか和え じゃがいものきんぴら 豆腐とたけのこのすまし汁 ごはん 清見オレンジ	しらすおやき 牛乳	さけ・米みそ・かつお節・ベーコン 絹ごし豆腐・しらす干し・普通牛乳	ごま・三温糖・じゃがいも・ごま油・米	ブロッコリー・にんじん・パブリカ 青ピーマン・たけのこ・りょくとうもやし ほうれんそう・生しいたけ・清見オレンジ こねぎ
5 金	豚じゃが かぼちゃの豆乳煮 キャベツの酢の物 大根と厚揚げの味噌汁 ごはん いちご	ごまちゃんすこう 牛乳	豚ばら・豆乳・厚揚げ・米みそ 普通牛乳	じゃがいも・三温糖・上白糖・米・ごま 薄力粉・調合油	にんじん・たまねぎ・西洋かぼちゃ・キャベツ きゅうり・カットわかめ・大根・ごぼう・こねぎ いちご
6 土	カレーうどん 大根のおかか煮 白菜のごまあえ パナナ	クッキー 牛乳	鶏もも・油揚げ・高野豆腐・かつお節 普通牛乳	うどん・ごま・三温糖・クッキー	たまねぎ・にんじん・長ねぎ・大根・はくさい きゅうり・パナナ
8 月	鱈のあけほの焼き ほうれん草のおかか和え じゃがいものそぼろ煮 キャベツの味噌汁 ごはん りんご	塩ミルククッキー 牛乳	鱈・バルメザンチーズ・かつお節 牛ひき肉・油揚げ・木綿豆腐・米みそ 脱脂粉乳・豆乳・普通牛乳	マヨネーズ・三温糖・じゃがいも・米 薄力粉・調合油	にんじん・ほうれんそう・はくさい・たまねぎ グリーンピース・キャベツ・カットわかめ・りんご
9 火	春野菜のオムレツ マカロニサラダ ひじきの甘辛煮 玉ねぎスープ ごはん いちご	きなこおにぎり 牛乳	鶏卵・ウインナー・プロセスチーズ クリーム・普通牛乳・ロースハム 豚もも肉・きな粉	マカロニ・マヨネーズ・三温糖・米 もち米・上白糖	西洋かぼちゃ・キャベツ・アスパラガス たまねぎ・たけのこ水蒸し・きゅうり・にんじん スイートコーン信詰・ほしひじき・ごぼう・レタス にら・いちご
10 水	鯛の西京焼き チンゲン菜とツナの酢の物 五目大豆 かき玉汁 ごはん 清見オレンジ	とらここの蒸しパン 牛乳	まだい・白みそ・ツナ缶・鶏もも 大豆ドライパック缶・いんげんまめ 鶏卵・絹ごし豆腐・普通牛乳	三温糖・ごま油・ごま・米・薄力粉	チンゲンサイ・りょくとうもやし・にんじん 乾しいたけ・えのきたけ・糸みつば 清見オレンジ・スイートコーン信詰
11 木	照り焼きチキン 春キャベツのさつと煮 さつまいもの甘煮 大根の味噌汁 ごはん いちご	ジャムサンド 牛乳	鶏もも・ベーコン・厚揚げ・米みそ 普通牛乳	三温糖・さつまいも・米・食パン いちごジャム	キャベツ・たけのこ水蒸し・アスパラガス きくらげ・大根・にんじん・ぶなしめじ カットわかめ・こねぎ・いちご
12 金	すき焼き風煮 青のりポテト トマトときゅうりの酢の物 たけのこのすまし汁 ごはん 清見オレンジ	りんごのガレット 牛乳	牛ばら・焼き豆腐・しらす干し 絹ごし豆腐・普通牛乳 プロセスチーズ	マロニー・三温糖・じゃがいも・ごま油 米・ホットケーキミックス・無塩バター	はくさい・長ねぎ・生しいたけ・しゅんぎく 青のり粉・トマト・きゅうり・たけのこ水蒸し カットわかめ・えのきたけ・清見オレンジ りんご・レーズン
13 土	チキンライス ブロッコリーのサラダ きのこたっぷりスパ コンスープ パナナ	クッキー 牛乳	鶏もも・鶏卵・ツナ缶・普通牛乳	米・マヨネーズ・スパゲティー オリーブ油・じゃがいも・クッキー	たまねぎ・青ピーマン・ブロッコリー にんじん・生しいたけ・エリンギ・ぶなしめじ しそ・スイートコーン信詰・西洋かぼちゃ スイートコーン信詰・パナナ
15 月	すずきのコーンクリーム焼き オクラのおひたし 切干大根の煮物 かぼちゃの味噌汁 ごはん りんご	オレンジスイートポテト 牛乳	すずき・かつお節・焼き竹輪・油揚げ 木綿豆腐・米みそ・普通牛乳	三温糖・米・さつまいも・上白糖 マーマレード	スイートコーン信詰・キャベツ・オクラ・にんじん 切干しいたけ・乾しいたけ・西洋かぼちゃ たまねぎ・カットわかめ・りんご
16 火	じゃがいものオムレツ 高野豆腐の豆乳煮 ブロッコリーのゆかりあえ きのこ汁 ごはん パナナ	きなこサンド 牛乳	鶏卵・ウインナー・普通牛乳 高野豆腐・豆乳・油揚げ・きな粉	じゃがいも・上白糖・米・食パン	たまねぎ・ほうれんそう・ブロッコリー パブリカ・スイートコーン信詰・えのきたけ 生しいたけ・エリンギ・ごぼう・にんじん パナナ
17 水	鮭のレモン焼き 小松菜のじゃこ和え 野菜のトマト煮 厚揚げのスープ ごはん りんご	白玉団子 牛乳	さけ・しらす・厚揚げ・普通牛乳	三温糖・じゃがいも・米・白玉粉 かたくり粉	レモン・こまつな・にんじん・きゅうり ブロッコリー・たまねぎ・アスパラガス トマト信詰・りょくとうもやし・はくさい セロリー・カットわかめ・りんご
18 木	枝豆ハンバーグ 粉ふきいも キャベツと塩昆布のペンネ じゃがいもと大根の味噌汁 ごはん いちご	しらすおやき 牛乳	豚ひき肉・牛ひき肉・木綿豆腐・鶏卵 普通牛乳・油揚げ・米みそ・しらす干し	パン粉・じゃがいも・ペンネ オリーブ油・米	たまねぎ・えだまめ・キャベツ・ぶなしめじ 塩昆布・大根・カットわかめ・いちご・こねぎ
19 金	鱈の西京焼き ブロッコリーのおひたし 根菜の煮物 かき玉汁 赤飯 いちご	ロールケーキ 牛乳	鱈・白みそ・鶏もも・厚揚げ 絹ごし豆腐・鶏卵・蒸しかまぼこ あずき・普通牛乳	三温糖・もち米・米・ごま ロールケーキ	ブロッコリー・きゅうり・アスパラガス スイートコーン信詰・ごぼう・にんじん 乾しいたけ・さやえんどう・糸みつば えのきたけ・いちご
20 土	マーボー丼 パンバンジー さつまいものごま煮 玉ねぎスープ パナナ	クッキー 牛乳	豚ひき肉・木綿豆腐・米みそ・ツナ缶 普通牛乳	三温糖・米・ごま油・ごま・さつまいも クッキー	たまねぎ・にんじん・たけのこ水蒸し 青ピーマン・生しいたけ・しょうが りょくとうもやし・きゅうり・にら・カットわかめ パナナ
22 月	和風オムレツ かぼちゃのバター煮 トマトスパゲッティ ほうれん草のミネストローネ ごはん いちご	きなこおにぎり 牛乳	鶏卵・牛ひき肉・豚ひき肉・ベーコン バルメザンチーズ・大豆ドライパック缶 きな粉・普通牛乳	有塩バター・スパゲティー・オリーブ油 米・もち米・上白糖	こねぎ・生しいたけ・西洋かぼちゃ 青ピーマン・たまねぎ・トマト信詰 ほうれんそう・えのきたけ・ぶなしめじ エリンギ・いちご
23 火	鱈の玉ねぎソース 菜の花の中華風和え物 豚肉と大根の煮物 さつまいもの味噌汁 ごはん りんご	とらここの蒸しパン 牛乳	鱈・しらす干し・豚もも肉・金時豆 油揚げ・米みそ・普通牛乳	薄力粉・かたくり粉・三温糖 オリーブ油・調合油・ごま油 さつまいも・米	たまねぎ・なのはな・にんじん・しょうが 大根・乾しいたけ・ぶなしめじ・こねぎ りんご・スイートコーン信詰
24 水	肉じゃが ゆで野菜のごまドレサラダ れんごんのおかか煮 豆腐のすまし汁 ごはん はっさく	りんごのガレット 牛乳	牛ばら・かつお節・木綿豆腐 普通牛乳・プロセスチーズ	じゃがいも・三温糖・ごま・調合油・米 ホットケーキミックス・無塩バター	たまねぎ・にんじん・さやえんどう ブロッコリー・アスパラガス・キャベツ れんごん・カットわかめ・えのきたけ ほうれんそう・はっさく・りんご・レーズン
25 木	豆腐肉団子の照り焼き ほうれん草とツナの和え物 ポテトサラダ キャベツの味噌汁 ごはん いちご	塩ミルククッキー 牛乳	木綿豆腐・鶏ひき肉・ツナ缶 ロースハム・鶏卵・大豆ドライパック缶 米みそ・脱脂粉乳・豆乳・普通牛乳	かたくり粉・三温糖・じゃがいも マヨネーズ・米・薄力粉・調合油	こねぎ・ほうれんそう・スイートコーン信詰 きゅうり・キャベツ・たまねぎ・にんじん・大根 いちご
26 金	鮭のパン粉焼き チンゲン菜の炒め物 ひじきとかぼちゃの煮物 春雨スープ ごはん りんご	ジャムサンド 牛乳	さけ・油揚げ・さつまいも・豚もも肉 普通牛乳	パン粉・オリーブ油・調合油・三温糖 はるさめ・米・食パン・いちごジャム	チンゲンサイ・にんじん・生しいたけ しょうが・ほしひじき・西洋かぼちゃ たまねぎ・りょくとうもやし・たけのこ水蒸し カットわかめ・こねぎ・りんご
27 土	レタスのチャーハン さつまいものミルク煮 玉ねぎとツナの煮しめ 豆腐のえのきの味噌汁 パナナ	クッキー 牛乳	焼き豚・鶏卵・脱脂粉乳・ツナ缶 木綿豆腐・油揚げ・米みそ・普通牛乳	米・さつまいも・上白糖・クッキー	レタス・こねぎ・スイートコーン信詰・たまねぎ こまつな・えのきたけ・パナナ

☆ 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
528 kcal	22.6 g	16.8 g	274 mg	1.9 mg	189 μg	0.28 mg	0.46 mg	34 mg

