



10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
1 火	サバのゴマ味噌焼き キャベツときのこのおひたし 牛肉とひじきの甘辛炒め 玉ねぎのすまし汁 ごはん 梨	ビスコ 牛乳 やさいも 牛乳	普通牛乳・まさば・米みそ・牛ばら 相ごし豆腐・油揚げ	ビスコ・三温糖・ごま・ごま油・米 さつまいも	キャベツ・えのきたけ・きゅうり・にんじん ほしひじき・パプリカ・長ねぎ・たまねぎ ほうれんそう・カットわかめ・日本なし
2 水	あんかけチャーハン シウマイ 春雨サラダ もやしのスープ バナナ	クッキー 牛乳 チョコカップケーキ 牛乳	普通牛乳・鶏もも・豚ひき肉・鶏卵 加熱練乳	クッキー・米・調合油・三温糖 しゅうまいの皮・はるさめ・ごま油 ホットケーキミックス・上白糖 無塩バター・チョコチップ	にんじん・こねぎ・生しいたけ・しょうが・しそ きゅうり・りょうとうもやし・はくさい えのきたけ・にら・バナナ
3 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 ミネストローネスープ	ビスコ 牛乳 クッキー 牛乳	普通牛乳・ベーコン	ビスコ・ジャムパン・チョコクリームパン マカロニ・クッキー	温州みかん・りんご飲料・たまねぎ 西洋かぼちゃ・にんじん・トマト缶詰
4 金	鮭の竜田揚げ 味噌ポテト 白菜の塩昆布あえ オクラと豆腐のすまし汁 ごはん ビオーネ	クッキー 牛乳 フレンチトースト 牛乳	普通牛乳・さけ・米みそ・木綿豆腐 鶏卵・クリーム	クッキー・ごま油・片栗粉・調合油 じゃがいも・三温糖・米・食パン 上白糖・メープルシロップ	しょうが・青のり粉・はくさい・きゅうり にんじん・塩昆布・オクラ・えのきたけ ぶなしめじ・ぶどう
5 土	すきやきうどん かぼちゃのごま煮 ほうれん草のおひたし かき玉汁 バナナ	ビスコ 牛乳 クッキー 牛乳	普通牛乳・牛もも・かつお節・鶏卵	ビスコ・うどん・三温糖・ごま・クッキー	はくさい・ごぼう・長ねぎ・糸みつば 西洋かぼちゃ・ほうれんそう・にんじん たまねぎ・バナナ
7 月	たらのダンドリー風 海藻のみそドレサラダ しめじとささみのクリーム煮 豆腐とレタスのすまし汁 ごはん バナナ	クッキー 牛乳 トマトソースニョッキ 牛乳	普通牛乳・みだら・ヨーグルト・白みそ ささ身・鶏卵・相ごし豆腐 バルメザンチーズ	クッキー・三温糖・オリーブ油・薄力粉 米・じゃがいも・強力粉	ほしひじき・カットわかめ・キャベツ・きゅうり にんじん・スイートコーン缶詰・ぶなしめじ エリンギ・たまねぎ・ほうれんそう りょうとうもやし・レタス・バナナ・トマト缶詰
8 火	鶏肉のコンクリュームやき 野菜五目煮 和風ポテトサラダ 白菜と玉ねぎのすまし汁 ごはん りんご	ビスコ 牛乳 ケーキサレ 牛乳	普通牛乳・鶏もも・いんげんまめ・豆乳 焼き竹輪・木綿豆腐・鶏卵	ビスコ・ごま油・三温糖・じゃがいも・米 米粉・調合油・上白糖	スイートコーン缶詰・大根・れんこん・にんじん 乾しいたけ・きゅうり・塩昆布・はくさい たまねぎ・きょうな・ぶなしめじ・りんご レモン・ブロッコリー・パプリカ・パプリカ
9 水	松風焼き 白菜と水菜のおひたし 厚揚げのトマト煮 じゃが芋とキャベツの味噌汁 ごはん 梨	クッキー 牛乳 オレンジスイートポテト 牛乳	普通牛乳・鶏卵・鶏ひき肉・木綿豆腐 米みそ・厚揚げ・ベーコン	クッキー・三温糖・じゃがいも・米 さつまいも・上白糖・マーマレード	にんじん・ほしひじき・乾しいたけ・青のり粉 はくさい・ほうれんそう・きょうな・たまねぎ 西洋かぼちゃ・エリンギ・スイートコーン缶詰 青ピーマン・トマト缶詰・キャベツ・ごぼう カットわかめ・日本なし
10 木	鮭のパン粉焼き ポークビーンズ カリフラワーのカレー風味あえ 豆乳みそスープ ごはん りんご	ビスコ 牛乳 豆腐白玉だんご 牛乳	普通牛乳・さけ・豚もも 大豆ドライパック缶・米みそ・豆乳 相ごし豆腐	ビスコ・パン粉・オリーブ油・じゃがいも 三温糖・さつまいも・米・白玉粉 上白糖・くずもち	しょうが・たまねぎ・れんこん・にんじん 青ピーマン・カリフラワー・ブロッコリー パプリカ・はくさい・ぶなしめじ・りんご
11 金	すき焼き風煮 きのこしらすのペンネ かぼちゃの糸昆布煮 かぶとうすあげの味噌汁 ごはん 梨	クッキー 牛乳 りんごパン 牛乳	普通牛乳・牛ばら・しらす・油揚げ 木綿豆腐・米みそ・ヨーグルト 脱脂粉乳	クッキー・すき焼き麺・三温糖・ペンネ 米・ホットケーキミックス・無塩バター 上白糖	はくさい・たまねぎ・にんじん・しゅんぎく 生しいたけ・ぶなしめじ・えのきたけ エリンギ・しそ・西洋かぼちゃ・カット昆布 かぶ・ごぼう・日本なし・りんご
12 土	きのこの炊き込みご飯 ほうれん草のあえも 切干大根の煮物 豆腐ともやしの味噌汁 バナナ	ビスコ 牛乳 クッキー 牛乳	普通牛乳・鶏もも・油揚げ・焼き竹輪 相ごし豆腐・米みそ	ビスコ・ごま油・米・三温糖・クッキー	まいたけ・ぶなしめじ・えのきたけ・えだまめ ほしひじき・ほうれんそう・にんじん・きゅうり 切干だいこん・たまねぎ・乾しいたけ りょうとうもやし・はくさい・カットわかめ バナナ
15 火	鮭のバター焼き 牛肉とほうれん草のクリーム煮 かぼちゃの煮ころがし カリフラワーの味噌汁 ごはん 梨	ビスコ 牛乳 わらびもち 牛乳	普通牛乳・さけ・牛もも・米みそ・きな粉	ビスコ・有塩バター・調合油・薄力粉 三温糖・米・わらび粉・上白糖	ほうれんそう・たまねぎ・エリンギ 西洋かぼちゃ・ほうれんそう・カリフラワー キャベツ・にんじん・こねぎ・日本なし
16 水	クリームゲテュップポーク もやしのとろみ炒め チーズ粉ふきいも 白菜のスープ ごはん バナナ	クッキー 牛乳 抹茶小豆蒸しパン 牛乳	普通牛乳・豚ロース・ささ身・米みそ バルメザンチーズ	クッキー・薄力粉・無塩バター・ごま油 片栗粉・じゃがいも・米 ホットケーキミックス・つぶあん グラニュー糖	たまねぎ・マッシュルーム・りょうとうもやし にんじん・青ピーマン・はくさい・大根 えのきたけ・ぶなしめじ・カットわかめ バナナ
17 木	サバの竜田揚げ しいたけの肉詰め焼き チンゲン菜とえのきの煮びたし かぼちゃと玉ねぎの味噌汁 ごはん みかん	ビスコ 牛乳 マカロニきなこシユガ 牛乳	普通牛乳・まさば・豚ひき肉・米みそ 油揚げ・きな粉	ビスコ・片栗粉・ごま油・調合油 三温糖・米・マカロニ ブラウンシュガー	しょうが・生しいたけ・こねぎ・チンゲンサイ えのきたけ・にんじん・西洋かぼちゃ たまねぎ・オクラ・温州みかん
18 金	豆腐のつくねやき ブロッコリーとかぶのサラダ 長いもとベーコンの蒸し焼き はんぺんのすまし汁 ごはん ビオーネ	クッキー 牛乳 鬼まんじゅう 牛乳	普通牛乳・鶏ひき肉・鶏卵・木綿豆腐 おから・ツナ缶・ベーコン・はんぺん	クッキー・片栗粉・マヨネーズ ながいも・調合油・米・さつまいも 上白糖・上新粉・薄力粉・ごま	れんこん・生しいたけ・ほしひじき ブロッコリー・かぶ・ほうれんそう・にんじん カットわかめ・ぶどう
19 土	五目チャーハン 白菜のあっさり和え さつまいもの甘煮 豆腐とワカメの味噌汁 バナナ	ビスコ 牛乳 クッキー 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉・鶏卵 相ごし豆腐・米みそ	ビスコ・調合油・米・さつまいも・三温糖 クッキー	たまねぎ・にんじん・長ねぎ・生しいたけ はくさい・塩昆布・大根・カットわかめ バナナ
21 月	鮭のきのこあんかけ きんぴらごぼう かぼちゃとひじきの煮物 白菜と大根のすまし汁 ごはん 梨	クッキー 牛乳 トマトソースニョッキ 牛乳	普通牛乳・さけ・相ごし豆腐 バルメザンチーズ	クッキー・片栗粉・三温糖・ごま油・ごま 米・じゃがいも・オリーブ油・強力粉 薄力粉	えのきたけ・ぶなしめじ・エリンギ・えだまめ しょうが・ごぼう・れんこん・にんじん 青ピーマン・西洋かぼちゃ・ほしひじき はくさい・大根・ほうれんそう・日本なし たまねぎ・トマト缶詰
23 水	鶏肉と大豆の卵焼き 大根と厚揚げの煮物 ブロッコリーのゆかり和え じゃがいもとごぼうの味噌汁 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・鶏卵・鶏ひき肉 大豆ドライパック缶・米みそ・厚揚げ 鶏もも	クッキー・三温糖・じゃがいも・米 さつまいも・上白糖・マーマレード	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ・えだまめ 青のり粉・大根・きょうな・ブロッコリー スイートコーン缶詰・ごぼう・はくさい カットわかめ・りんご
24 木	いわしのかばやき チンゲン菜とえのきの和え物 高野豆腐の卵とじ 塩豚汁 ごはん 梨	ビスコ 牛乳 豆腐白玉だんご 牛乳	普通牛乳・まいわし・鶏卵・高野豆腐 豚ばら・油揚げ・相ごし豆腐	ビスコ・三温糖・薄力粉・米・白玉粉 上白糖・くずもち	チンゲンサイ・りょうとうもやし・えのきたけ パプリカ・たまねぎ・にんじん・乾しいたけ 糸みつば・大根・はくさい・こねぎ・日本なし
25 金	栗ときのご飯 鮭の幽庵焼き さつまいもと金時豆の煮物 水菜のおかか和え 具だくさん汁 柿	クッキー 牛乳 ロールケーキ 牛乳	普通牛乳・さけ・金時豆・しらす干し かつお節・豚もも肉・米みそ	クッキー・米・もち米・片栗粉 さつまいも・三温糖・ごま油 ロールケーキ	ぶなしめじ・えのきたけ・乾しいたけ さつまいも・三温糖・ごま油 ほうれんそう・ごぼう・大根・はくさい・かき
26 土	焼きうどん かぼちゃのごま煮 ほうれん草のおひたし 豆腐の味噌汁 バナナ	ビスコ 牛乳 クッキー 牛乳	普通牛乳・豚もも肉・焼き竹輪 かつお節・かつお節・木綿豆腐 油揚げ・米みそ	ビスコ・うどん・ごま・三温糖・クッキー	キャベツ・にんじん・青ピーマン・青のり粉 西洋かぼちゃ・ほうれんそう・たまねぎ カットわかめ・バナナ
28 月	インディアンピラフ マカロニサラダ 栗と鶏肉と里芋の煮物 コンソープ みかん	クッキー 牛乳 さつまいものおやき 牛乳	普通牛乳・ロースハム・ツナ缶・鶏もも	クッキー・米・調合油・マカロニ マヨネーズ・さといも・じゃがいも さつまいも・三温糖・白玉粉・上新粉	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・レーズン スイートコーン缶詰・きゅうり・にんじん スイートコーン缶詰・西洋かぼちゃ・温州みかん
29 火	鮭のレモンヨーグル焼き チンゲン菜のおひたし 高野豆腐の卵とじ かぼちゃと厚揚げの味噌汁 ごはん 梨	ビスコ 牛乳 抹茶小豆蒸しパン 牛乳	普通牛乳・さけ・ヨーグルト・かつお節 鶏卵・高野豆腐・いんげんまめ 厚揚げ・米みそ	ビスコ・三温糖・米 ホットケーキミックス・つぶあん グラニュー糖	レモン・チンゲンサイ・りょうとうもやし にんじん・たまねぎ・乾しいたけ 西洋かぼちゃ・はくさい・カットわかめ 日本なし
30 水	千草焼き 根菜のゴマ煮しめ ココロトマト じゃが芋の味噌汁 ごはん りんご	クッキー 牛乳 鬼まんじゅう 牛乳	普通牛乳・鶏卵・鶏ひき肉 大豆ドライパック缶・米みそ・厚揚げ 焼き竹輪・油揚げ	クッキー・三温糖・ごま・ごま油 オリーブ油・じゃがいも・米・さつまいも 上白糖・上新粉・薄力粉	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ・えだまめ 青のり粉・ごぼう・れんこん・トマト スイートコーン缶詰・ほうれんそう・ぶなしめじ りんご
31 木	鶏の照り焼き梅風味 ほうれん草のじゃこ和え ひじきとさつまいもの煮物 豆腐のすまし汁 ごはん バナナ	ビスコ 牛乳 マカロニきなこシユガ 牛乳	普通牛乳・鶏もも・しらす干し 相ごし豆腐・きな粉	ビスコ・片栗粉・ごま・三温糖 さつまいも・米・マカロニ ブラウンシュガー・調合油	たまねぎ・しそ・梅干し・ほうれんそう にんじん・きゅうり・ほしひじき・大根 えのきたけ・生しいたけ・糸みつば・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
415 kcal	16.6 g	12.1 g	203 mg	1.5 mg	169 μg	0.21 mg	0.34 mg	27 mg





10月 給食献立表

2019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 火	サバのゴマ味噌焼き キャベツときのこのおひたし 牛肉とひじきの甘辛炒め 玉ねぎのすまし汁 ごはん 梨	やさいも 牛乳	まさば・米みそ・牛ばら・絹ごし豆腐 油揚げ・普通牛乳	三温糖・ごま・ごま油・米・さつまいも	キャベツ・えのきたけ・きゅうり・にんじん ほしひじき・パプリカ・長ねぎ・たまねぎ ほうれんそう・カットわかめ・日本なし
2 水	あんかけチャーハン シュウマイ 春雨サラダ もやしのスープ バナナ	チョコカップケーキ 牛乳	鶏もも・豚ひき肉・鶏卵・加糖練乳 普通牛乳	米・調合油・三温糖・しゅうまいの皮 はるさめ・ごま油・ホットケーキミックス 上白糖・無塩バター・チョコチップ	にんじん・こねぎ・生しいたけ・しょうが・しそ きゅうり・りょうとうもやし・はくさい えのきたけ・にら・バナナ
3 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 ミネストローネスープ	クッキー 牛乳	ベーコン・普通牛乳	ジャムパン・チョコクリームパン マカロニ・クッキー	温州みかん・りんご飲料・たまねぎ 西洋かぼちゃ・にんじん・トマト信詰
4 金	鮭の竜田揚げ 味噌ポテト 白菜の塩昆布あえ オクラと豆腐のすまし汁 ごはん ビオーネ	フレンチトースト 牛乳	さけ・米みそ・木綿豆腐・鶏卵 普通牛乳・クリーム	ごま油・片栗粉・調合油・じゃがいも 三温糖・米・食パン・上白糖 メープルシロップ	しょうが・青のり粉・はくさい・きゅうり にんじん・塩昆布・オクラ・えのきたけ ぶなしめじ・ぶどう
5 土	すきやきうどん かぼちゃのごま煮 ほうれん草のおひたし かき玉汁 バナナ	クッキー 牛乳	牛もも・かつお節・鶏卵・普通牛乳	うどん・三温糖・ごま・クッキー	はくさい・ごぼう・長ねぎ・糸みつば 西洋かぼちゃ・ほうれんそう・にんじん たまねぎ・バナナ
7 月	たらのタンドリー風 海藻のみそドレサラダ しめじとささみのクリーム煮 豆腐とレタスのすまし汁 ごはん バナナ	トマトソースニョッキ 牛乳	まだら・ヨーグルト・白みそ・ささ身 普通牛乳・鶏卵・絹ごし豆腐 パルメザンチーズ	三温糖・オリーブ油・薄力粉・米 じゃがいも・強力粉	ほしひじき・カットわかめ・キャベツ・きゅうり にんじん・スイートコーン信詰・ぶなしめじ エリンギ・たまねぎ・ほうれんそう りょうとうもやし・レタス・バナナ・トマト信詰
8 火	鶏肉のコーンクリームやき 野菜五目煮 和風ポテトサラダ 白菜と玉ねぎのすまし汁 ごはん りんご	ケーキサレ 牛乳	鶏もも・いんげんまめ・豆乳・焼き竹輪 木綿豆腐・鶏卵・普通牛乳	ごま油・三温糖・じゃがいも・米・米粉 調合油・上白糖	スイートコーン信詰・大根・れんこん・にんじん 乾しいたけ・きゅうり・塩昆布・はくさい たまねぎ・きょうな・ぶなしめじ・りんご レモン・ブロッコリー・パプリカ・パプリカ
9 水	松風焼き 白菜と水菜のおひたし 厚揚げのトマト煮 じゃが芋とキャベツの味噌汁 ごはん 梨	オレンジスイートポテト 牛乳	鶏卵・鶏ひき肉・木綿豆腐・米みそ 厚揚げ・ベーコン・普通牛乳	三温糖・じゃがいも・米・さつまいも 上白糖・マーマレード	にんじん・ほしひじき・乾しいたけ・青のり粉 はくさい・ほうれんそう・きょうな・たまねぎ 西洋かぼちゃ・エリンギ・スイートコーン信詰 青ピーマン・トマト信詰・キャベツ・ごぼう カットわかめ・日本なし
10 木	鮭のパン粉焼き ポークビーンズ カリフラワーのカレー風味あえ 豆乳みそスープ ごはん りんご	豆腐白玉だんご 牛乳	さけ・豚もも・大豆ドライパック缶 米みそ・豆乳・絹ごし豆腐・普通牛乳	パン粉・オリーブ油・じゃがいも 三温糖・さつまいも・米・白玉粉 上白糖・くずもち	しょうが・たまねぎ・れんこん・にんじん 青ピーマン・カリフラワー・ブロッコリー パプリカ・はくさい・ぶなしめじ・りんご
11 金	すき焼き風煮 きのこのしらすのペンネ かぼちゃの糸昆布煮 かぶとうすあげの味噌汁 ごはん 梨	りんごパン 牛乳	牛ばら・しらす・油揚げ・木綿豆腐 米みそ・ヨーグルト・脱脂粉乳 普通牛乳	すき焼き巻・三温糖・ペンネ・米 ホットケーキミックス・無塩バター 上白糖	はくさい・たまねぎ・にんじん・しゅんぎく ほしひじき・ほうれんそう・えのきたけ エリンギ・しそ・西洋かぼちゃ・カット昆布 かぶ・ごぼう・日本なし・りんご
12 土	きのこの炊き込みご飯 ほうれん草のあえもの 切干大根の煮物 豆腐ともやしの味噌汁 バナナ	クッキー 牛乳	鶏もも・油揚げ・焼き竹輪・絹ごし豆腐 米みそ・普通牛乳	ごま油・米・三温糖・クッキー	まいたけ・ぶなしめじ・えのきたけ・えだまめ ほしひじき・ほうれんそう・にんじん・きゅうり 切干大根・にんじん・たまねぎ・乾しいたけ りょうとうもやし・はくさい・カットわかめ バナナ
15 火	鮭のバター焼き 牛肉とほうれん草のクリーム煮 かぼちゃの煮ころがし カリフラワーの味噌汁 ごはん 梨	わらびもち 牛乳	さけ・牛もも・普通牛乳・米みそ・きな粉	有塩バター・調合油・薄力粉・三温糖 米・わらび粉・上白糖	ほうれんそう・たまねぎ・エリンギ 西洋かぼちゃ・ほしひじき・カリフラワー キャベツ・にんじん・こねぎ・日本なし
16 水	クリーミーケチャップポーク もやしのとろみ炒め チーズ粉ふきいも 白菜のスープ ごはん バナナ	抹茶小豆蒸しパン 牛乳	豚ロース・普通牛乳・ささ身・米みそ パルメザンチーズ	薄力粉・無塩バター・ごま油・片栗粉 じゃがいも・米・ホットケーキミックス つぶあん・グラニュー糖	たまねぎ・マッシュルーム・りょうとうもやし にんじん・青ピーマン・はくさい・大根 えのきたけ・ぶなしめじ・カットわかめ バナナ
17 木	サバの竜田揚げ しいたけの肉詰め焼き チンゲン菜とえのきの煮びたし かぼちゃと玉ねぎの味噌汁 ごはん みかん	マカロニきなこシユガ 牛乳	まさば・豚ひき肉・米みそ・油揚げ きな粉・普通牛乳	片栗粉・ごま油・調合油・三温糖・米 マカロニ・ブラウンシュガー	しょうが・生しいたけ・こねぎ・チンゲンサイ えのきたけ・にんじん・西洋かぼちゃ たまねぎ・オクラ・温州みかん
18 金	豆腐のつくねやき ブロッコリーとかぶのサラダ 長いもとベーコンの蒸し焼き はんぺんのすまし汁 ごはん ビオーネ	鬼まんじゅう 牛乳	鶏ひき肉・鶏卵・木綿豆腐・おから ツナ缶・ベーコン・はんぺん・普通牛乳	片栗粉・マヨネーズ・ながいも・調合油 米・さつまいも・上白糖・上新粉 薄力粉・ごま	れんこん・生しいたけ・ほしひじき ブロッコリー・かぶ・ほうれんそう・にんじん カットわかめ・ぶどう
19 土	五目チャーハン 白菜のあっさり和え さつまいもの甘煮 豆腐とワカメの味噌汁 バナナ	クッキー 牛乳	豚ひき肉・鶏卵・絹ごし豆腐・米みそ 普通牛乳	調合油・米・さつまいも・三温糖 クッキー	たまねぎ・にんじん・長ねぎ・生しいたけ はくさい・塩昆布・大根・カットわかめ バナナ
21 月	鮭のきのこあんかけ きんぴらごぼう かぼちゃとひじきの煮物 白菜と大根のすまし汁 ごはん 梨	トマトソースニョッキ 牛乳	さけ・絹ごし豆腐・パルメザンチーズ 普通牛乳	片栗粉・三温糖・ごま油・ごま・米 じゃがいも・オリーブ油・強力粉 薄力粉	えのきたけ・ぶなしめじ・エリンギ・えだまめ しょうが・ごぼう・れんこん・にんじん 青ピーマン・西洋かぼちゃ・ほしひじき はくさい・大根・ほうれんそう・日本なし たまねぎ・トマト信詰
23 水	鶏肉と大豆の卵焼き 大根と厚揚げの煮物 ブロッコリーのゆかり和え じゃがいもとごぼうの味噌汁 ごはん りんご	オレンジスイートポテト 牛乳	鶏卵・鶏ひき肉・大豆ドライパック缶 米みそ・厚揚げ・鶏もも・普通牛乳	三温糖・じゃがいも・米・さつまいも 上白糖・マーマレード	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ・えだまめ 青のり粉・大根・さやえんどう・ブロッコリー スイートコーン信詰・ごぼう・はくさい カットわかめ・りんご
24 木	いわしのかばやき チンゲン菜とえのきの和え物 高野豆腐の卵とじ 塩豚汁 ごはん 梨	豆腐白玉だんご 牛乳	まいわし・鶏卵・高野豆腐・豚ばら 油揚げ・絹ごし豆腐・普通牛乳	三温糖・薄力粉・米・白玉粉・上白糖 くずもち	チンゲンサイ・りょうとうもやし・えのきたけ パプリカ・たまねぎ・にんじん・乾しいたけ 糸みつば・大根・はくさい・こねぎ・日本なし
25 金	栗ときのご飯 鮭の幽庵焼き さつまいもと金時豆の煮物 水菜のおかか和え 具だくさん汁 柿	ロールケーキ 牛乳	さけ・金時豆・しらす下し かつお削り節・豚もも肉・米みそ 普通牛乳	米・もち米・片栗粉・さつまいも 三温糖・ごま油・ロールケーキ	ぶなしめじ・えのきたけ・乾しいたけ にんじん・ゆず・ほしひじき・水菜 ほうれんそう・ごぼう・大根・はくさい・かき
26 土	焼きうどん かぼちゃのごま煮 ほうれん草のおひたし 豆腐の味噌汁 バナナ	クッキー 牛乳	豚もも肉・焼き竹輪・かつお削り節 かつお節・木綿豆腐・油揚げ・米みそ 普通牛乳	うどん・ごま・三温糖・クッキー	キャベツ・にんじん・青ピーマン・青のり粉 西洋かぼちゃ・ほうれんそう・たまねぎ カットわかめ・バナナ
28 月	インディアンピラフ マカロニサラダ 栗と鶏肉と里芋の煮物 コンソースープ みかん	さつまいものおやき 牛乳	ロースハム・ツナ缶・鶏もも・普通牛乳	米・調合油・マカロニ・マヨネーズ さといも・じゃがいも・さつまいも 三温糖・白玉粉・上新粉	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・レーズン スイートコーン信詰・きゅうり・にんじん スイートコーン信詰・西洋かぼちゃ・温州みかん
29 火	鮭のレモンヨーグルト焼き チンゲン菜のおひたし 高野豆腐の卵とじ かぼちゃと厚揚げの味噌汁 ごはん 梨	抹茶小豆蒸しパン 牛乳	さけ・ヨーグルト・かつお節・鶏卵 高野豆腐・いんげんまめ・厚揚げ 米みそ・普通牛乳	三温糖・米・ホットケーキミックス つぶあん・グラニュー糖	レモン・チンゲンサイ・りょうとうもやし にんじん・たまねぎ・乾しいたけ 西洋かぼちゃ・はくさい・カットわかめ 日本なし
30 水	千草焼き 根菜のゴマ煮しめ コロコロトマト じゃが芋の味噌汁 ごはん りんご	鬼まんじゅう 牛乳	鶏卵・鶏ひき肉・大豆ドライパック缶 米みそ・厚揚げ・焼き竹輪・油揚げ 普通牛乳	三温糖・ごま・ごま油・オリーブ油 じゃがいも・米・さつまいも・上白糖 上新粉・薄力粉	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ・えだまめ 青のり粉・ごぼう・れんこん・トマト スイートコーン信詰・ほうれんそう・ぶなしめじ りんご
31 木	鶏の照り焼き梅風味 ほうれん草のじゃこ和え ひじきとさつまいもの煮物 豆腐のすまし汁 ごはん バナナ	マカロニきなこシユガ 牛乳	鶏もも・しらす下し・絹ごし豆腐・きな粉 普通牛乳	片栗粉・ごま・三温糖・さつまいも・米 マカロニ・ブラウンシュガー・調合油	たまねぎ・しそ・梅干し・ほうれんそう にんじん・きゅうり・ほしひじき・大根 えのきたけ・生しいたけ・糸みつば・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
517 kcal	20.4 g	15.3 g	262 mg	1.8 mg	213 μg	0.27 mg	0.44 mg	32 mg

