

11月 給食献立表

2019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 金	ブリのごま照り焼き 白菜の和え物 高野豆腐のそぼろあん かぼちゃの味噌汁 ごはん りんご	クッキー 牛乳 さつまいものバター焼 牛乳	普通牛乳・ぶり・ツナ缶・高野豆腐 鶏ひき肉・米みそ	クッキー・ごま・三温糖・片栗粉・ごま油 米・さつまいも・有塩バター・上白糖	はくさい・水菜・にんじん・グリーンピース 西洋かぼちゃ・りよくとうもろやし・カットわかめ りんご
2 土	牛すき丼 チーズポテト チンゲン菜のナムル 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・牛もも・パルメザンチーズ 絹ごし豆腐・油揚げ・米みそ	ビスコ・米・三温糖・じゃがいも・ごま油 クッキー	はくさい・たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ りよくとうもろやし・スイートコーン缶詰・大根 カットわかめ・バナナ
5 火	鶏肉のおろし煮 ほうれん草の煮浸し ひじきと肉そぼろのケチャップ煮 厚揚げとかぼちゃの味噌汁 ごはん りんご	ビスコ 牛乳 ごまちゃんすこう 牛乳	普通牛乳・鶏もも・油揚げ・豚ひき肉 厚揚げ・米みそ	ビスコ・片栗粉・三温糖・ごま油・米 ごま・薄力粉・調合油・上白糖	大根・しょうが・ほうれん草・にんじん えのきたけ・ほしひじき・パプリカ 青ピーマン・長ねぎ・西洋かぼちゃ たまねぎ・しゅんぎく・ぶなしめじ・りんご
6 水	ポパイチーズオムレツ マカロニサラダ かぼちゃのごま煮 カリフラワーとキャベツのスープ ごはん バナナ	クッキー 牛乳 ふわふわ大根もち 牛乳	普通牛乳・鶏卵・ウインナー プロセスチーズ・ツナ缶・しらす	クッキー・じゃがいも・マカロニ マヨネーズ・ごま・三温糖・米・米粉 片栗粉	ほうれん草・たまねぎ・きゅうり・にんじん 西洋かぼちゃ・カリフラワー・キャベツ りよくとうもろやし・にんじん・トウモロコシ・バナナ 大根・こねぎ
7 木	たらのカラフル焼き カレー肉豆腐 白菜とみかんの和え物 大根とごぼうのすまし汁 ごはん りんご	ビスコ 牛乳 米粉フォンケーキ 牛乳	普通牛乳・まだら・豚ひき肉・木綿豆腐 油揚げ・鶏卵・鶏卵	ビスコ・マヨネーズ・片栗粉・三温糖 米・調合油・米粉・上白糖	パプリカ・パプリカ・青ピーマン・たまねぎ しょうが・こねぎ・はくさい・みかん缶詰・水菜 大根・ごぼう・にんじん・カットわかめ・りんご
8 金	うすあげの八宝菜 さつまいもの煮物 マーボー春雨 卵とレタスのスープ ごはん みかん	クッキー 牛乳 あんこスコーン 牛乳	普通牛乳・油揚げ・豚ばら・なると 牛ひき肉・鶏卵・あずき	クッキー・三温糖・片栗粉・ごま油 さつまいも・はるさめ・ごま・米 ホットケーキミックス・無塩バター	はくさい・にんじん・たけのこ水産 生しいたけ・さやえんどう・きくらげ・にら しょうが・たまねぎ・レタス・えのきたけ セロリー・カットわかめ・温州みかん
9 土	コンラーメン ブロッコリーのおひたし 大根とちくわの煮物 バナナ	ビスコ 牛乳 クッキー 牛乳	普通牛乳・牛ひき肉・ツナ缶 焼き竹輪	ビスコ・中華めん・三温糖・ごま油 クッキー	スイートコーン缶詰・ほうれん草・にんじん ブロッコリー・大根・バナナ
11 月	パーベキューチキン コールスローサラダ 彩りペンネ 具たくさんスープ ごはん バナナ	クッキー 牛乳 チーズ蒸しパン 牛乳	普通牛乳・鶏もも・しらす干し・鶏卵 パルメザンチーズ	クッキー・薄力粉・三温糖・マヨネーズ ペンネ・オリーブ油・さつまいも・米	キャベツ・にんじん・きゅうり・エリンギ パプリカ・パプリカ・たまねぎ・セロリー ぶなしめじ・バナナ
12 火	鮭の味噌バター焼き ひじきの甘辛いいため 白菜のおかあえ さつまいもと玉ねぎの味噌汁 ごはん みかん	ビスコ 牛乳 ツナマヨピザ 牛乳	普通牛乳・さけ・米みそ・豚もも肉 かつお節・油揚げ・ツナ缶 プロセスチーズ	ビスコ・三温糖・無塩バター・調合油 さつまいも・米・食パン・マヨネーズ	ほしひじき・ごぼう・にんじん・はくさい・水菜 パプリカ・たまねぎ・カットわかめ 温州みかん
13 水	ブルコギ ポテトのカリカリ和え 高野豆腐のコーン煮 わかめのすまし汁 ごはん りんご	クッキー 牛乳 さつまいもクッキー 牛乳	普通牛乳・牛もも・ベーコン・高野豆腐 絹ごし豆腐	クッキー・はるさめ・ごま・三温糖 ごま油・じゃがいも・米・さつまいも 薄力粉・無塩バター	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・生しいたけ たけのこ水産・スイートコーン缶詰 りよくとうもろやし・カットわかめ・りんご
14 木	ちゃんぽん麺 大豆おにぎり いわしのカレーフライ キャベツとりんごのサラダ みかん	ビスコ 牛乳 ロールケーキ 牛乳	普通牛乳・豚もも・煮しあまほこ 米みそ・調整豆乳・大豆ドライパック缶 しらす干し・まいわい・鶏卵	ビスコ・中華めん・米・三温糖・薄力粉 パン粉・調合油・マヨネーズ ロールケーキ	たまねぎ・キャベツ・りよくとうもろやし ぶなしめじ・にんじん・にら・味付けのり きゅうり・りんご・スイートコーン缶詰・温州みかん
15 金	きのこオムレツ ほうれん草と水菜の塩昆布和え さつまいものいとこ煮 根菜汁 ごはん 梨	クッキー 牛乳 きなこボーロ 牛乳	普通牛乳・鶏卵・ツナ缶 プロセスチーズ・あずき・木綿豆腐 油揚げ・米みそ・きな粉	クッキー・さつまいも・米・薄力粉 コーンスターチ・調合油・上白糖	たまねぎ・キャベツ・エリンギ・まいたけ 水菜・ほうれん草・きゅうり・にんじん スイートコーン缶詰・塩昆布・大根・ごぼう こねぎ・日本なし
16 土	ごはんすいとん ピーマン野菜ソテー ブロッコリーの甘味噌 バナナ	ビスコ 牛乳 クッキー 牛乳	普通牛乳・油揚げ・豚ばら・米みそ	ビスコ・米・薄力粉・ごま油・ピーファン 三温糖・ごま・クッキー	ごぼう・にんじん・大根・こねぎ・まいたけ はくさい・にら・乾しいたけ・ブロッコリー バナナ
18 月	鮭のバターポン酢やき ブロッコリーのカレー和え ひじきとひき肉の炒め煮 かぶと豆腐のとろみ汁 ごはん りんご	クッキー 牛乳 ベーコンシュー 牛乳	普通牛乳・さけ・かつお節・鶏卵 豚ひき肉・木綿豆腐・ベーコン	クッキー・無塩バター・片栗粉・三温糖 オリーブ油・ごま・ごま油・米・薄力粉 有塩バター・上白糖	ゆず・ゆず・カット昆布・ブロッコリー カリフラワー・えだまめ・ほしひじき・れんこん にんじん・かぶ・えのきたけ・オクラ・りんご
19 火	ごぼうハンバーグ キャベツとしらすのおひたし 粉ふき芋 かぼちゃと白菜の味噌汁 ごはん みかん	ビスコ 牛乳 ふわふわ大根もち 牛乳	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵 しらす干し・米みそ・しらす	ビスコ・パン粉・三温糖・じゃがいも・米 米粉・片栗粉	ごぼう・たまねぎ・にんじん・キャベツ きゅうり・西洋かぼちゃ・はくさい・ぶなしめじ カットわかめ・温州みかん・大根・こねぎ
20 水	かぼちゃオムレツ ツナスパゲッティ 大根とおかかの和え物 ホワイトシチュー ごはん バナナ	クッキー 牛乳 米粉フォンケーキ 牛乳	普通牛乳・鶏卵・ベーコン プロセスチーズ・ツナ缶・かつお節 豆乳・鶏卵・鶏卵	クッキー・スパゲッティ・オリーブ油 三温糖・じゃがいも・米・調合油・米粉 上白糖	西洋かぼちゃ・たまねぎ・ほうれん草 エリンギ・スイートコーン缶詰・大根・にんじん はくさい・カリフラワー・バナナ
21 木	さばの香味ソース じゃがいもとひじきのきんぴら 白菜のうま煮 はんぺんのすまし汁 ごはん りんご	ビスコ 牛乳 さつまいもパイ 牛乳	普通牛乳・まさば・ベーコン・豚ばら はんぺん・油揚げ	ビスコ・三温糖・片栗粉・ごま じゃがいも・米・さつまいも グラニュー糖・パイシート	長ねぎ・しょうが・パプリカ・青ピーマン ほしひじき・はくさい・にんじん たけのこ水産・乾しいたけ・きくらげ りよくとうもろやし・たまねぎ・えのきたけ カットわかめ・りんご
22 金	根菜の煮物 さつまいものゆず煮 ほうれん草のごま和え かき玉汁 ごはん みかん	クッキー 牛乳 ごまちゃんすこう 牛乳	普通牛乳・鶏もも・焼き竹輪 いんげんまめ・鶏卵・絹ごし豆腐	クッキー・さつまいも・三温糖・さつまいも 上白糖・ごま・米・薄力粉・調合油	にんじん・ごぼう・れんこん・乾しいたけ ゆず・ゆず・ほうれん草・りよくとうもろやし たまねぎ・カットわかめ・温州みかん
25 月	鮭のダンドリー風 カリフラワーのナムル ツナと切干大根の煮物 にら玉スープ ごはん みかん	クッキー 牛乳 しらすのおやき 牛乳	普通牛乳・さけ・ヨーグルト・ツナ缶 鶏卵・しらす干し	クッキー・三温糖・ごま油・米・ごま	カリフラワー・きゅうり・パプリカ・パプリカ 切干しいたけ・にんじん・乾しいたけ さやいんげん・にら・たまねぎ・生しいたけ えのきたけ・カットわかめ・温州みかん こねぎ
26 火	豚ミンチの卵焼き ごぼうサラダ かぼちゃの煮ころがし かぶの味噌汁 ごはん りんご	ビスコ 牛乳 大学芋 牛乳	普通牛乳・鶏卵・木綿豆腐・豚ひき肉 ロースハム・油揚げ・米みそ	ビスコ・三温糖・マヨネーズ・米 さつまいも・調合油・上白糖・ごま	たまねぎ・にんじん・ほしひじき・青のり粉 ごぼう・青ピーマン・西洋かぼちゃ・かぶ キャベツ・ぶなしめじ・カットわかめ・りんご
27 水	焼きとり風 カレーポテト キャベツの華風和え ビーンズスープ ごはん バナナ	クッキー 牛乳 きなこボーロ 牛乳	普通牛乳・鶏もも・大豆ドライパック缶 ベーコン・きな粉	クッキー・三温糖・片栗粉・じゃがいも ごま油・米・薄力粉・コーンスターチ 調合油・上白糖	長ねぎ・青ピーマン・キャベツ りよくとうもろやし・にんじん・トウモロコシ・たまねぎ エリンギ・バナナ
28 木	いがぐり揚げ 切干大根と里芋の煮物 白菜のゆずドレッシング 豚汁 ごはん 柿	ビスコ 牛乳 チーズ蒸しパン 牛乳	普通牛乳・まだら・鶏卵・油揚げ 豚もも肉・米みそ・パルメザンチーズ	ビスコ・じゃがいも・そうめん・片栗粉 さいとも・三温糖・さつまいも・米 薄力粉	たまねぎ・にんじん・切干しいたけ 乾しいたけ・さやえんどう・はくさい・水菜 りんご・ゆず・大根・ごぼう・こねぎ・かき
29 金	肉かぼちゃのバター風味 マカロニソテー 大根サラダ 春雨と白菜のスープ ごはん みかん	クッキー 牛乳 ツナマヨピザ 牛乳	普通牛乳・豚ばら・ベーコン・ツナ缶 プロセスチーズ	クッキー・三温糖・無塩バター・ペンネ はるさめ・米・食パン・マヨネーズ	西洋かぼちゃ・たまねぎ・にんじん さやいんげん・スイートコーン缶詰・青ピーマン マッシュルーム・エリンギ・トマト缶詰・大根 りよくとうもろやし・きゅうり・はくさい 生しいたけ・温州みかん
30 土	三色丼ぶり 大豆とひじきの煮物 白菜と水菜のおひたし じゃがいもと玉ねぎの味噌汁 バナナ	ビスコ 牛乳 クッキー 牛乳	普通牛乳・鶏ひき肉・鶏卵 大豆ドライパック缶・焼き竹輪 かつお節・米みそ	ビスコ・三温糖・米・じゃがいも クッキー	しょうが・ほうれん草・ほしひじき・にんじん はくさい・水菜・りよくとうもろやし スイートコーン缶詰・たまねぎ・ぶなしめじ カットわかめ・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
433 kcal	16.8 g	14.0 g	206 mg	1.4 mg	179 μg	0.20 mg	0.34 mg	32 mg



11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	金	ブリのごま照り焼き 白菜の和え物 高野豆腐のそぼろあん かぼちゃの味噌汁 ごはん りんご	さつまいものバター焼 牛乳	ぶり・ツナ缶・高野豆腐・鶏ひき肉 米みそ・普通牛乳	ごま・三温糖・片栗粉・ごま油・米 さつまいも・有塩バター・上白糖	はくさい・水菜・にんじん・グリーンピース 西洋かぼちゃ・りよくとうもろやし・カットわかめ りんご
2	土	牛すき丼 チーズポテト チンゲン菜のナムル 豆腐とワカメの味噌汁 バナナ	クッキー 牛乳	牛もも・バルメザンチーズ・絹ごし豆腐 油揚げ・米みそ・普通牛乳	米・三温糖・じゃがいも・ごま油 クッキー	はくさい・たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ りよくとうもろやし・スイートコーン缶詰・大根 カットわかめ・バナナ
5	火	鶏肉のおろし煮 ほうれん草の煮浸し ひじきと肉そぼろのケチャップ煮 厚揚げとかぼちゃの味噌汁 ごはん りんご	ごまちゃんすこう 牛乳	鶏もも・油揚げ・豚ひき肉・厚揚げ 米みそ・普通牛乳	片栗粉・三温糖・ごま油・米・ごま 薄力粉・調合油・上白糖	大根・しょうが・ほうれん草・にんじん えのきたけ・ほしひじき・パプリカ 青ピーマン・長ねぎ・西洋かぼちゃ たまねぎ・しゅんぎく・ぶなしめじ・りんご
6	水	ポパイチーズオムレツ マカロニサラダ かぼちゃのごま煮 カリフラワーとキャベツのスープ ごはん バナナ	ふわふわ大根もち 牛乳	鶏卵・ウインナー・プロセスチーズ 普通牛乳・ツナ缶・しらす	じゃがいも・マカロニ・マヨネーズ・ごま 三温糖・米・米粉・片栗粉	ほうれん草・たまねぎ・きゅうり・にんじん 西洋かぼちゃ・カリフラワー・キャベツ りよくとうもろやし・にんじん・トウモロコシ・バナナ 大根・こねぎ
7	木	たらのカラフル焼き カレー肉豆腐 白菜とみかんの和え物 大根とごぼうのすまし汁 ごはん りんご	米粉シフォンケーキ 牛乳	まだら・豚ひき肉・木綿豆腐・油揚げ 鶏卵・普通牛乳・鶏卵	マヨネーズ・片栗粉・三温糖・米 調合油・米粉・上白糖	パプリカ・パプリカ・青ピーマン・たまねぎ しょうが・こねぎ・はくさい・みかん缶詰・水菜 大根・ごぼう・にんじん・カットわかめ・りんご
8	金	うすあげの八宝菜 さつまいもの煮物 マーボー春雨 卵とレタスのスープ ごはん みかん	あんこスコーン 牛乳	油揚げ・豚ばら・なると・牛ひき肉 鶏卵・あずき・普通牛乳	三温糖・片栗粉・ごま油・さつまいも はるさめ・ごま・米・ホットケーキミックス 無塩バター	はくさい・にんじん・たけのこ水煮 生しいたけ・さやえんどう・きくらげ・にら しょうが・たまねぎ・レタス・えのきたけ セロリー・カットわかめ・温州みかん
9	土	コーンラーメン ブロッコリーのおひたし 大根とちくわの煮物 バナナ バーベキューチキン コールスローサラダ 彩りペンネ 具たくさんスープ ごはん バナナ	クッキー 牛乳	牛ひき肉・ツナ缶・焼き竹輪 普通牛乳	中華めん・三温糖・ごま油・クッキー	スイートコーン缶詰・ほうれん草・にんじん ブロッコリー・大根・バナナ
11	月	きのこオムレツ ほうれん草と水菜の塩昆布和え さつまいものいとこ煮 根菜汁 ごはん 梨	チーズ蒸しパン 牛乳	鶏もも・しらす干し・鶏卵 バルメザンチーズ・普通牛乳	薄力粉・三温糖・マヨネーズ・ペンネ オリーブ油・さつまいも・米	キャベツ・にんじん・きゅうり・エリンギ パプリカ・パプリカ・たまねぎ・セロリー ぶなしめじ・バナナ
12	火	鮭の味噌バター焼き ひじきの甘辛いいため 白菜のおかかあえ さつまいもと玉ねぎの味噌汁 ごはん みかん	ツナマヨピザ 牛乳	さけ・米みそ・豚もも肉・かつお節 油揚げ・ツナ缶・プロセスチーズ 普通牛乳	三温糖・無塩バター・調合油 さつまいも・米・食パン・マヨネーズ	ほしひじき・ごぼう・にんじん・はくさい・水菜 パプリカ・たまねぎ・カットわかめ 温州みかん
13	水	ブルコギ ポテトのカリカリ和え 高野豆腐のコーン煮 わかめのすまし汁 ごはん りんご	さつまいもクッキー 牛乳	牛もも・ベーコン・高野豆腐 絹ごし豆腐・普通牛乳	はるさめ・ごま・三温糖・ごま油 じゃがいも・米・さつまいも・薄力粉 無塩バター	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・生しいたけ たけのこ水煮・スイートコーン缶詰 りよくとうもろやし・カットわかめ・りんご
14	木	ちゃんぽん麺 大豆おにぎり いわしのカレーフライ キャベツとりんごのサラダ みかん	ロールケーキ 牛乳	豚もも・蒸しわかめ・米みそ 調整豆腐・大豆ドライバック缶 しらす干し・まいわし・鶏卵・普通牛乳	中華めん・米・三温糖・薄力粉・パン粉 調合油・マヨネーズ・ロールケーキ	たまねぎ・キャベツ・りよくとうもろやし ぶなしめじ・にんじん・にら・味付けのり きゅうり・りんご・スイートコーン缶詰・温州みかん
15	金	きのこオムレツ ほうれん草と水菜の塩昆布和え さつまいものいとこ煮 根菜汁 ごはん 梨	きなこボーロ 牛乳	鶏卵・ツナ缶・プロセスチーズ・あずき 木綿豆腐・油揚げ・米みそ・きな粉 普通牛乳	さつまいも・米・薄力粉 コーンスターチ・調合油・上白糖	たまねぎ・キャベツ・エリンギ・まいたけ 水菜・ほうれん草・きゅうり・にんじん スイートコーン缶詰・塩昆布・大根・ごぼう こねぎ・日本なし
16	土	ごはんすいとん ピーマン野菜ソテー ブロッコリーの甘味噌 バナナ	クッキー 牛乳	油揚げ・豚ばら・米みそ・普通牛乳	米・薄力粉・ごま油・ピーマン・三温糖 ごま・クッキー	ごぼう・にんじん・大根・こねぎ・まいたけ はくさい・にら・乾しいたけ・ブロッコリー バナナ
18	月	鮭のバターボン酢やき ブロッコリーのカレー和え ひじきとひき肉の炒め煮 かぶと豆腐のとろみ汁 ごはん りんご	ベーコンシチュー 牛乳	さけ・かつお節・鶏卵・豚ひき肉 木綿豆腐・ベーコン・普通牛乳	無塩バター・片栗粉・三温糖 オリーブ油・ごま・ごま油・米・薄力粉 有塩バター・上白糖	ゆず・ゆず・カット昆布・ブロッコリー カリフラワー・えだまめ・ほしひじき・れんこん にんじん・かぶ・えのきたけ・オクラ・りんご
19	火	ごぼうハンバーグ キャベツとしらすのおひたし 粉ふき芋 かぼちゃと白菜の味噌汁 ごはん みかん	ふわふわ大根もち 牛乳	牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵・普通牛乳 しらす干し・米みそ・しらす	パン粉・三温糖・じゃがいも・米・米粉 片栗粉	ごぼう・たまねぎ・にんじん・キャベツ きゅうり・西洋かぼちゃ・はくさい・ぶなしめじ カットわかめ・温州みかん・大根・こねぎ
20	水	かぼちゃオムレツ ツナスパゲッティ 大根とおかかの和え物 ホワイトシチュー ごはん バナナ	米粉シフォンケーキ 牛乳	鶏卵・ベーコン・プロセスチーズ 普通牛乳・ツナ缶・かつお節・豆乳 鶏卵・鶏卵	スパゲッティ・オリーブ油・三温糖 じゃがいも・米・調合油・米粉・上白糖	西洋かぼちゃ・たまねぎ・ほうれん草 エリンギ・スイートコーン缶詰・大根・にんじん はくさい・カリフラワー・バナナ
21	木	さばの香味ソース じゃがいもとひじきのきんぴら 白菜のうま煮 はんぺんのすまし汁 ごはん りんご	さつまいもパイ 牛乳	まさば・ベーコン・豚ばら・はんぺん 油揚げ・普通牛乳	三温糖・片栗粉・ごま・じゃがいも・米 さつまいも・グラニュー糖・パイシート	長ねぎ・しょうが・パプリカ・青ピーマン ほしひじき・はくさい・にんじん たけのこ水煮・乾しいたけ・きくらげ りよくとうもろやし・たまねぎ・えのきたけ カットわかめ・りんご
22	金	根菜の煮物 さつまいものゆず煮 ほうれん草のごま和え かき玉汁 ごはん みかん	ごまちゃんすこう 牛乳	鶏もも・焼き竹輪・いんげんまめ・鶏卵 絹ごし豆腐・普通牛乳	さといも・三温糖・さつまいも・上白糖 ごま・薄力粉・調合油	にんじん・ごぼう・れんこん・乾しいたけ ゆず・ゆず・ほうれん草・りよくとうもろやし たまねぎ・カットわかめ・温州みかん
25	月	鮭のタンドリー風 カリフラワーのナムル ツナと切干大根の煮物 にら玉スープ ごはん みかん	しらすのおやき 牛乳	さけ・ヨーグルト・ツナ缶・鶏卵 しらす干し・普通牛乳	三温糖・ごま油・米・ごま	カリフラワー・きゅうり・パプリカ・パプリカ 切干大根・にんじん・乾しいたけ さやいんげん・にら・たまねぎ・生しいたけ えのきたけ・カットわかめ・温州みかん こねぎ
26	火	豚ミンチの卵焼き ごぼうサラダ かぼちゃの煮ころがし かぶの味噌汁 ごはん りんご	大学芋 牛乳	鶏卵・木綿豆腐・豚ひき肉・ロースハム 油揚げ・米みそ・普通牛乳	三温糖・マヨネーズ・米・さつまいも 調合油・上白糖・ごま	たまねぎ・にんじん・ほしひじき・青のり粉 ごぼう・青ピーマン・西洋かぼちゃ・かぶ キャベツ・ぶなしめじ・カットわかめ・りんご
27	水	焼きとり風 カレーポテト キャベツの華風和え ビーンズスープ ごはん バナナ	きなこボーロ 牛乳	鶏もも・大豆ドライバック缶・ベーコン きな粉・普通牛乳	三温糖・片栗粉・じゃがいも・ごま油 米・薄力粉・コーンスターチ・調合油 上白糖	長ねぎ・青ピーマン・キャベツ りよくとうもろやし・にんじん・トウモロコシ・たまねぎ エリンギ・バナナ
28	木	いがぐり揚げ 切干大根と里芋の煮物 白菜のゆずドレッシング 豚汁 ごはん 柿	チーズ蒸しパン 牛乳	まだら・鶏卵・油揚げ・豚もも肉 米みそ・バルメザンチーズ・普通牛乳	じゃがいも・そうめん・片栗粉・さといも 三温糖・さつまいも・米・薄力粉	たまねぎ・にんじん・切干大根・れんこん 乾しいたけ・さやえんどう・はくさい・水菜 りんご・ゆず・大根・ごぼう・こねぎ・かき
29	金	肉かぼちゃのバター風味 マカロニソテー 大根サラダ 春雨と白菜のスープ ごはん みかん	ツナマヨピザ 牛乳	豚ばら・ベーコン・ツナ缶 プロセスチーズ・普通牛乳	三温糖・無塩バター・ペンネ・はるさめ 米・食パン・マヨネーズ	西洋かぼちゃ・たまねぎ・にんじん さやいんげん・スイートコーン缶詰・青ピーマン マッシュルーム・エリンギ・トマト缶詰・大根 りよくとうもろやし・きゅうり・はくさい 生しいたけ・温州みかん
30	土	三色丼ぶり 大豆とひじきの煮物 白菜と水菜のおひたし じゃがいもと玉ねぎの味噌汁 バナナ	クッキー 牛乳	鶏ひき肉・鶏卵・大豆ドライバック缶 焼き竹輪・かつお節・米みそ 普通牛乳	三温糖・米・じゃがいも・クッキー	しょうが・ほうれん草・ほしひじき・にんじん はくさい・水菜・りよくとうもろやし スイートコーン缶詰・たまねぎ・ぶなしめじ カットわかめ・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
544 kcal	21.0 g	17.9 g	266 mg	1.8 mg	224 μg	0.26 mg	0.45 mg	37 mg

