

1月 給食献立表

令和2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:調子をとのえる |
|------|--|--------------------------------|--|--|--|
| 4 土 | 牛丼 高野豆腐と野菜の煮物 豆腐の味噌汁 みかん缶 | ビスコ 牛乳 クッキー 牛乳 | 普通牛乳・牛もも・高野豆腐 絹ごし豆腐・米みそ | ビスコ・三温糖・米・さつまいも・クッキー | たまねぎ・乾しいたけ・さやいんげん にんじん・大根・カットわかめ・みかん缶詰 |
| 6 月 | カレーライス サラダパサダ ブロッコリーの昆布あえ ゆで卵 りんご | クッキー 牛乳 焼きおにぎり 牛乳 | 普通牛乳・牛ばら・大豆ドライパック缶 ツナ缶・鶏卵・米みそ | クッキー・じゃがいも・米・サラダパ 調合油 | たまねぎ・にんじん・キャベツ スイートコーン缶詰・ブロッコリー・塩昆布・りんご |
| 7 火 | ぶりの田楽風 大根なます さつまいもとひじきの煮物 野菜とそうめんのすまし汁 ごはん バナナ | ビスコ 牛乳 パンパン蒸しパン 牛乳 | 普通牛乳・ぶり・白みそ・いんげんまめ ウインナー | ビスコ・三温糖・ごま・上白糖・さつまいも そうめん・米・薄力粉 | 大根・にんじん・ゆず・ゆず きんときんにんじん・ほしひじき・かぶ・かぶ えのきたけ・生しいたけ・糸みつば・バナナ 西洋かぼちゃ |
| 8 水 | おでん 鮭の塩焼き かぼちゃと春菊の味噌汁 炊き込みご飯 みかん | クッキー 牛乳 きなこもち 牛乳 | 普通牛乳・厚揚げ・焼き竹輪・牛もも さげ・米みそ・鶏もも・油揚げ・きな粉 | クッキー・じゃがいも・米・もち米 餅とり粉・三温糖 | 大根・西洋かぼちゃ・たまねぎ・しゅんぎく ぶなしめじ・にんじん・ごぼう・温州みかん |
| 9 木 | 具沢山卵焼き かぼちゃの煮物 ブロッコリーとしらすの和え物 カリフラワーの豆乳スープ ごはん りんご | ビスコ 牛乳 どらやき 牛乳 | 普通牛乳・鶏卵・鶏ひき肉・しらす干し ロースハム・豆乳・あずき | ビスコ・三温糖・調合油・じゃがいも・米 米粉・上白糖 | たまねぎ・ごぼう・れんこん きんときんにんじん・乾しいたけ・ほしひじき 西洋かぼちゃ・ブロッコリー・にんじん カリフラワー・はくさい・ぶなしめじ スイートコーン缶詰・りんご |
| 10 金 | 肉じゃが 高野豆腐のふくめ煮 チンゲンサイののり和え 豆腐とごぼうの味噌汁 ごはん みかん | クッキー 牛乳 フィンガービスケット 牛乳 | 普通牛乳・牛ばら・高野豆腐 木綿豆腐・米みそ・鶏卵 | クッキー・じゃがいも・三温糖・米 グラニュー糖・薄力粉・上白糖 | たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ・きゅうり スイートコーン缶詰・刻みのり・ごぼう 西洋かぼちゃ・カットわかめ・温州みかん |
| 11 土 | クリームシチュー 小松菜のおひたし ひじきの煮物 ごはん バナナ | ビスコ 牛乳 クッキー 牛乳 | 普通牛乳・鶏もも・焼き竹輪 | ビスコ・じゃがいも・薄力粉・調合油 三温糖・米・クッキー | たまねぎ・ブロッコリー・にんじん スイートコーン缶詰・ごま・りょうとうもやし えのきたけ・ほしひじき・えだまめ 乾しいたけ・バナナ |
| 14 火 | さばのネギソースやき 鶏さつま 小松菜ともやしの和え物 豚汁 ごはん みかん | ビスコ 牛乳 黒糖まんじゅう 牛乳 | 普通牛乳・まさば・鶏ひき肉・鶏卵 豚もも肉・厚揚げ・米みそ・こしあん | ビスコ・ごま・さつまいも・三温糖・米 薄力粉・上新粉・黒砂糖 | 長ねぎ・しょうが・ごま・りょうとうもやし にんじん・塩昆布・大根・ごぼう・しゅんぎく 温州みかん |
| 15 水 | 鯛の梅じょうゆやき 大豆のカレー煮 ブロッコリーとりんごのサラダ キャベツと豆腐のスープ ごはん バナナ | クッキー 牛乳 シナモンロール 牛乳 | 普通牛乳・まだい・大豆ドライパック缶 豚もも・木綿豆腐・鶏卵・鶏卵 | クッキー・片栗粉・ながいも・三温糖 オリーブ油・米・強力粉・無塩バター 上白糖・グラニュー糖 | 梅干し・たまねぎ・エリンギ・パプリカ ブロッコリー・きゅうり・スイートコーン缶詰・りんご キャベツ・まいたけ・ぶなしめじ・バナナ |
| 16 木 | 北海ごはん 鶏の唐揚げ〜ゆず風味〜 春菊と白菜の昆布茶和え 根菜の甘辛煮 冬野菜ホワイトみそスープ いちご | ビスコ 牛乳 ロールケーキ 牛乳 | 普通牛乳・さげ・鶏もも・鶏卵 ベーコン・白みそ・豆乳 | ビスコ・ごま・米・片栗粉・調合油 三温糖・さつまいも・じゃがいも ロールケーキ | かぶ・ゆず・ゆず・はくさい・しゅんぎく 西洋かぼちゃ・れんこん・ごぼう・にんじん さやえんどう・かぶ・ぶなしめじ・カリフラワー いちご |
| 17 金 | すきやき風煮 はんぺんのツナソースやき 添え野菜(ブチトマト) かぼちゃの味噌汁 ごはん りんご | クッキー 牛乳 さつまいもの茶巾 牛乳 | 普通牛乳・牛もも・はんぺん・ツナ缶 油揚げ・米みそ | クッキー・マロニー・すき焼き麩 三温糖・じゃがいも・マヨネーズ・米 さつまいも・上白糖 | はくさい・にんじん・しゅんぎく・生しいたけ ブロッコリー・たまねぎ・スイートコーン缶詰 ミニトマト・西洋かぼちゃ・キャベツ カットわかめ・りんご |
| 18 土 | ツナの和風スパゲッティー ほうれん草のナムル かぼちゃの煮物 かぶの味噌汁 バナナ | ビスコ 牛乳 クッキー 牛乳 | 普通牛乳・ツナ缶・絹ごし豆腐 油揚げ・米みそ | ビスコ・マカロニ・スパゲッティー・無塩バター ごま油・三温糖・クッキー | たまねぎ・ぶなしめじ・かぶ・ほうれんそう りょうとうもやし・塩昆布・西洋かぼちゃ・かぶ にんじん・カットわかめ・バナナ |
| 20 月 | たらこのホワイトソースかけ ゴロと野菜とペンネあえ 冬野菜のラトウイユ もやしと豆苗のスープ ごはん バナナ | クッキー 牛乳 焼きおにぎり 牛乳 | 普通牛乳・まだら・ウインナー 絹ごし豆腐・鶏卵・米みそ | 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 調合油 | たまねぎ・マッシュルーム・ブロッコリー えだまめ・西洋かぼちゃ・れんこん・ごぼう にんじん・トマト缶詰・りょうとうもやし トウモロコシ・えのきたけ・カットわかめ・バナナ |
| 21 火 | 鶏のさっぱりソース ごぼうとじゃこのきんぴら ふるふき大根 かぶと厚揚げのすまし汁 ごはん りんご | ビスコ 牛乳 パンパン蒸しパン 牛乳 | 普通牛乳・鶏もも・しらす・白みそ 厚揚げ・ウインナー | ビスコ・片栗粉・三温糖・米・薄力粉 上白糖 | たまねぎ・ごぼう・にんじん・青ピーマン 大根・ゆず・ゆず・かぶ・かぶ・ぶなしめじ カットわかめ・りんご・西洋かぼちゃ |
| 22 水 | かに玉風 キャベツとわかめの酢の物 じゃがいもの煮物 ニラと春雨のスープ ごはん みかん | クッキー 牛乳 さつまいもチップス 牛乳 | 普通牛乳・鶏卵・木綿豆腐 ずわいがに水煮缶詰 | クッキー・ごま油・片栗粉・三温糖 じゃがいも・はるさめ・米・さつまいも 調合油 | たまねぎ・にんじん・たけのこ・こねぎ 乾しいたけ・ほしひじき・グリーンピース キャベツ・カットわかめ・スイートコーン缶詰・にら りょうとうもやし・えのきたけ・温州みかん |
| 23 木 | ぶり大根 ちくわの磯辺揚げ 白菜のおかかあえ さつま汁 ごはん りんご | ビスコ 牛乳 どらやき 牛乳 | 普通牛乳・ぶり・焼き竹輪 かつお削り節・油揚げ・米みそ・豆乳 あずき | ビスコ・三温糖・天ぷら粉・調合油 さつまいも・米・米粉・上白糖 | 大根・しょうが・しゅんぎく・青のり粉 はくさい・りょうとうもやし・ほうれんそう ごぼう・りんご |
| 24 金 | 根菜の甘辛つくね 粉ふきさつま 切干大根の煮物 高野豆腐の味噌汁 ごはん みかん | クッキー 牛乳 フィンガービスケット 牛乳 | 普通牛乳・鶏ひき肉・鶏卵・焼き竹輪 油揚げ・いんげんまめ・高野豆腐 米みそ | クッキー・片栗粉・三温糖・さつまいも 米・グラニュー糖・薄力粉・上白糖 | ごぼう・れんこん・にんじん・えだまめ 切干しだいこん・たまねぎ・乾しいたけ はくさい・ぶなしめじ・カットわかめ 温州みかん |
| 25 土 | 牛丼 高野豆腐と野菜の煮物 ほうれん草のごま和え 豆腐の味噌汁 バナナ | ビスコ 牛乳 クッキー 牛乳 | 普通牛乳・牛もも・高野豆腐 絹ごし豆腐・油揚げ・米みそ | ビスコ・三温糖・米・さつまいも・ごま クッキー | たまねぎ・乾しいたけ・さやいんげん にんじん・ほうれんそう・カットわかめ バナナ |
| 27 月 | 野菜入りハンバーグ かぼちゃのバター煮 切干大根の洋風煮 レタスとワカメのスープ ごはん みかん | クッキー 牛乳 黒糖まんじゅう 牛乳 | 普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉 大豆ドライパック缶・鶏卵・ベーコン 絹ごし豆腐・こしあん | クッキー・パン粉・有塩バター・三温糖 米・薄力粉・上新粉・黒砂糖 | たまねぎ・にんじん・れんこん 西洋かぼちゃ・切干しだいこん・キャベツ にんじん・レタス・カットわかめ・えのきたけ 温州みかん |
| 28 火 | 鮭のあんかけ さつまいもと小豆の甘煮 チンゲン菜の酢の物 豆腐の味噌汁 ごはん りんご | ビスコ 牛乳 ミートパイ 牛乳 | 普通牛乳・さげ・あずき・木綿豆腐 油揚げ・米みそ・豚ひき肉・鶏卵 | ビスコ・片栗粉・さつまいも・三温糖・米 パイシート・上白糖 | たまねぎ・えのきたけ・にんじん・青ピーマン チンゲンサイ・はくさい・きゅうり ほうれんそう・カットわかめ・りんご |
| 29 水 | ごぼうのドライカレー 大根のグラタン 春雨サラダ お豆のスープ バナナ | クッキー 牛乳 さつまいもの茶巾 牛乳 | 普通牛乳・豚ひき肉・ベーコン かつお削り節・プロセスチーズ・鶏卵 ウインナー・大豆ドライパック缶 | クッキー・有塩バター・米・マカロニ 薄力粉・無塩バター・はるさめ・ごま 三温糖・ごま油・オリーブ油 さつまいも・上白糖 | ごぼう・たまねぎ・にんじん・しょうが にんにく・トマト缶詰・大根・エリンギ・きょうな 西洋かぼちゃ・バナナ |
| 30 木 | 鯛のおろし煮 ちくわと小豆の和風みそ ブロッコリーのおかかあえ さつまいもの味噌汁 ごはん りんご | ビスコ 牛乳 シナモンロール 牛乳 | 普通牛乳・まさば・焼き竹輪・米みそ かつお節・油揚げ・鶏卵・鶏卵 | ビスコ・さつまいも・三温糖・さつまいも 米・強力粉・無塩バター・上白糖 グラニュー糖 | 大根・ブロッコリー・にんじん スイートコーン缶詰・たまねぎ・ほうれんそう 生しいたけ・りんご |
| 31 金 | 豆腐のキッシュ ひじきと牛肉の甘辛いため ポテトサラダ かき玉汁 ごはん みかん | クッキー 牛乳 さつまいもマフィン 牛乳 | 普通牛乳・鶏卵・木綿豆腐 ロースハム・プロセスチーズ・牛もも ツナ缶 | クッキー・ごま・三温糖・じゃがいも マヨネーズ・米・さつまいも 無塩バター・上白糖・薄力粉 | たまねぎ・ほうれんそう・ほしひじき さやいんげん・パプリカ・にんじん・きゅうり スイートコーン缶詰・はくさい・りょうとうもやし 生しいたけ・温州みかん |

☆ 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 |
|----------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|-------|
| 448 kcal | 17.6 g | 13.6 g | 222 mg | 1.6 mg | 174 μg | 0.22 mg | 0.35 mg | 30 mg |

令和2年

1月 給食献立表

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 |
|------|--|------------------|--|---|---|
| 4 土 | 牛丼 高野豆腐と野菜の煮物 豆腐の味噌汁 みかん缶 | クッキー 牛乳 | 牛もも・高野豆腐・絹ごし豆腐・米みそ 普通牛乳 | 三温糖・米・さといも・クッキー | たまねぎ・乾しいたけ・さやいんげん にんじん・大根・カットわかめ・みかん缶詰 |
| 6 月 | カレーライス サラダ ブロッコリーの昆布あえ ゆで卵 りんご | 焼きおにぎり 牛乳 | 牛ばら・大豆ドライパック缶・ツナ缶 鶏卵・米みそ・普通牛乳 | じゃがいも・米・サラサバ・調合油 | たまねぎ・にんじん・キャベツ スイートコーン缶詰・ブロッコリー・塩昆布・りんご |
| 7 火 | ぶりの田楽風 大根なます さといもとひじきの煮物 野菜とそうめんのすまし汁 ごはん パナナ | パンキン蒸しパン 牛乳 | ぶり・白みそ・いんげんまめ・普通牛乳 ウインナー | 三温糖・ごま・上白糖・さといも そうめん・米・薄力粉 | 大根・にんじん・ゆず・ゆず きんときにんじん・ほしひじき・かぶ・かぶ えのきたけ・生しいたけ・糸みつば・バナナ 西洋かぼちゃ |
| 8 水 | おでん 鮭の塩焼き かぼちゃと春菊の味噌汁 炊き込みご飯 みかん | きなこもち 牛乳 | 厚揚げ・焼き竹輪・牛もも・さけ 米みそ・鶏もも・油揚げ・きな粉 普通牛乳 | じゃがいも・米・もち米・餅とり粉 三温糖 | 大根・西洋かぼちゃ・たまねぎ・しゅんぎく ぶなしめじ・にんじん・ごぼう・温州みかん |
| 9 木 | 具沢山卵焼き かぼちゃの煮物 ブロッコリーとしらすの和え物 カリフラワーの豆乳スープ ごはん りんご | どらやき 牛乳 | 鶏卵・鶏ひき肉・しらす干し ロースハム・豆乳・あずき・普通牛乳 | 三温糖・調合油・じゃがいも・米・米粉 上白糖 | たまねぎ・ごぼう・れんこん きんときにんじん・乾しいたけ・ほしひじき 西洋かぼちゃ・ブロッコリー・にんじん カリフラワー・はくさい・ぶなしめじ スイートコーン缶詰・りんご |
| 10 金 | 肉じゃが 高野豆腐のふくめ煮 チンゲンサイののり和え 豆腐とごぼうの味噌汁 ごはん みかん | フィンガービスケット 牛乳 | 牛ばら・高野豆腐・木綿豆腐・米みそ 鶏卵・普通牛乳 | じゃがいも・三温糖・米・グラニュー糖 薄力粉・上白糖 | たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ・きゅうり スイートコーン缶詰・刻みのり・ごぼう 西洋かぼちゃ・カットわかめ・温州みかん |
| 11 土 | クリームシチュー 小松菜のおひたし ひじきの煮物 ごはん バナナ | クッキー 牛乳 | 鶏もも・普通牛乳・焼き竹輪 | じゃがいも・薄力粉・調合油・三温糖 米・クッキー | たまねぎ・ブロッコリー・にんじん スイートコーン缶詰・ごまつな・りよくとうもろやし えのきたけ・ほしひじき・えだまめ 乾しいたけ・バナナ |
| 14 火 | さばのネギソースやき 鶏さつま 小松菜ともやしの和え物 豚汁 ごはん みかん | 黒糖まんじゅう 牛乳 | まさば・鶏ひき肉・鶏卵・豚もも肉 厚揚げ・米みそ・こしあん・普通牛乳 | ごま・さつまいも・三温糖・米・薄力粉 上新粉・黒砂糖 | 長ねぎ・しょうが・ごまつな・りよくとうもろやし にんじん・塩昆布・大根・ごぼう・しゅんぎく 温州みかん |
| 15 水 | 鯛の梅じょうゆやき 大豆のカレー煮 ブロッコリーとりんごのサラダ キャベツと豆腐のスープ ごはん パナナ | シナモンロール 牛乳 | まだい・大豆ドライパック缶・豚もも 木綿豆腐・普通牛乳・鶏卵・鶏卵 | 片栗粉・ながいも・三温糖・オリーブ油 米・強力粉・無塩バター・上白糖 グラニュー糖 | 梅干し・たまねぎ・エリンギ・パプリカ ブロッコリー・きゅうり・スイートコーン缶詰・りんご キャベツ・まいたけ・ぶなしめじ・バナナ |
| 16 木 | 北海ごはん 鶏の唐揚げ〜ゆず風味〜 春菊と白菜の昆布茶和え 根菜の甘辛煮 冬野菜ホワイトみそスープ いちご | ロールケーキ 牛乳 | さけ・鶏もも・鶏卵・ベーコン・白みそ 豆乳・普通牛乳 | ごま・米・片栗粉・調合油・三温糖 さつまいも・じゃがいも・ロールケーキ | かぶ・ゆず・ゆず・はくさい・しゅんぎく 西洋かぼちゃ・れんこん・ごぼう・にんじん さやえんどう・かぶ・ぶなしめじ・カリフラワー いちご |
| 17 金 | すきやき風煮 はんぺんのツナソースやき 添え野菜(ブチトマト) かぼちゃの味噌汁 ごはん りんご | さつまいもの茶巾 牛乳 | 牛もも・はんぺん・ツナ缶・普通牛乳 油揚げ・米みそ | マロニー・すき焼き麩・三温糖 じゃがいも・マヨネーズ・米・さつまいも 上白糖 | はくさい・にんじん・しゅんぎく・生しいたけ ブロッコリー・たまねぎ・スイートコーン缶詰 ミニトマト・西洋かぼちゃ・キャベツ カットわかめ・りんご |
| 18 土 | ツナの和風スパゲッティー ほうれん草のナムル かぼちゃの煮物 かぶの味噌汁 パナナ | クッキー 牛乳 | ツナ缶・絹ごし豆腐・油揚げ・米みそ 普通牛乳 | マロニー・スパゲッティ・無塩バター・ごま油 三温糖・クッキー | たまねぎ・ぶなしめじ・かぶ・ほうれんそう りよくとうもろやし・塩昆布・西洋かぼちゃ・かぶ にんじん・カットわかめ・バナナ |
| 20 月 | たらこのホワイトソースかけ ゴロツと野菜とペンネあえ 冬野菜のラタトゥイユ もやしと豆苗のスープ ごはん パナナ | 焼きおにぎり 牛乳 | まだら・普通牛乳・ウインナー 絹ごし豆腐・鶏卵・米みそ | 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 調合油 | たまねぎ・マッシュルーム・ブロッコリー えだまめ・西洋かぼちゃ・れんこん・ごぼう にんじん・トマト缶詰・りよくとうもろやし トウモロコシ・えのきたけ・カットわかめ・バナナ |
| 21 火 | 鶏のさっぱりソース ごぼうとじゃこのきんぴら ふろふき大根 かぶと厚揚げのすまし汁 ごはん りんご | パンキン蒸しパン 牛乳 | 鶏もも・しらす・白みそ・厚揚げ 普通牛乳・ウインナー | 片栗粉・三温糖・米・薄力粉・上白糖 | たまねぎ・ごぼう・にんじん・青ピーマン 大根・ゆず・ゆず・かぶ・かぶ・ぶなしめじ カットわかめ・りんご・西洋かぼちゃ |
| 22 水 | かに玉風 キャベツとわかめの酢の物 じゃがいもの煮物 ニラと春雨のスープ ごはん みかん | さつまいもチップス 牛乳 | 鶏卵・木綿豆腐・ずわいがに水煮缶詰 普通牛乳 | ごま油・片栗粉・三温糖・じゃがいも はるさめ・米・さつまいも・調合油 | たまねぎ・にんじん・たけのこ・こねぎ 乾しいたけ・ほしひじき・グリーンピース キャベツ・カットわかめ・スイートコーン缶詰・にら りよくとうもろやし・えのきたけ・温州みかん |
| 23 木 | ぶり大根 ちくわの磯辺揚げ 白菜のおかかあえ さつま汁 ごはん りんご | どらやき 牛乳 | ぶり・焼き竹輪・かつお削り節・油揚げ 米みそ・豆乳・あずき・普通牛乳 | 三温糖・天ぷら粉・調合油・さつまいも 米・米粉・上白糖 | 大根・しょうが・しゅんぎく・青のり粉 はくさい・りよくとうもろやし・ほうれんそう ごぼう・りんご |
| 24 金 | 根菜の甘辛つくね 粉ふきさつま 切干大根の煮物 高野豆腐の味噌汁 ごはん みかん | フィンガービスケット 牛乳 | 鶏ひき肉・鶏卵・焼き竹輪・油揚げ いんげんまめ・高野豆腐・米みそ 普通牛乳 | 片栗粉・三温糖・さつまいも・米 グラニュー糖・薄力粉・上白糖 | ごぼう・れんこん・にんじん・えだまめ 切干しいたけ・たまねぎ・乾しいたけ はくさい・ぶなしめじ・カットわかめ 温州みかん |
| 25 土 | 牛丼 高野豆腐と野菜の煮物 ほうれん草のごま和え 豆腐の味噌汁 パナナ | クッキー 牛乳 | 牛もも・高野豆腐・絹ごし豆腐・油揚げ 米みそ・普通牛乳 | 三温糖・米・さといも・ごま・クッキー | たまねぎ・乾しいたけ・さやいんげん にんじん・ほうれんそう・カットわかめ バナナ |
| 27 月 | 野菜入りハンバーグ かぼちゃのバター煮 切干大根の洋風煮 レタスとワカメのスープ ごはん みかん | 黒糖まんじゅう 牛乳 | 牛ひき肉・豚ひき肉 大豆ドライパック缶・鶏卵・普通牛乳 ベーコン・絹ごし豆腐・こしあん | パン粉・有塩バター・三温糖・米 薄力粉・上新粉・黒砂糖 | たまねぎ・にんじん・れんこん 西洋かぼちゃ・切干しいたけ・キャベツ にんじん・レタス・カットわかめ・えのきたけ 温州みかん |
| 28 火 | 鮭のあんかけ さつまいもと小豆の甘煮 チンゲン菜の酢の物 豆腐の味噌汁 ごはん りんご | ミートパイ 牛乳 | さけ・あずき・木綿豆腐・油揚げ 米みそ・豚ひき肉・鶏卵・普通牛乳 | 片栗粉・さつまいも・三温糖・米 パイシート・上白糖 | たまねぎ・えのきたけ・にんじん・青ピーマン チンゲンサイ・はくさい・きゅうり ほうれんそう・カットわかめ・りんご |
| 29 水 | ごぼうのドライカレー 大根のグラタン 春雨サラダ お豆のスープ パナナ | さつまいもの茶巾 牛乳 | 豚ひき肉・ベーコン・普通牛乳 かつお削り節・プロセスチーズ・鶏卵 ウインナー・大豆ドライパック缶 | 有塩バター・米・マカロニ・薄力粉 無塩バター・はるさめ・ごま・三温糖 ごま油・オリーブ油・さつまいも 上白糖 | ごぼう・たまねぎ・にんじん・しょうが にんにく・トマト缶詰・大根・エリンギ・きょうな 西洋かぼちゃ・バナナ |
| 30 木 | 鯛のおろし煮 ちくわと小さいの和風みそ ブロッコリーのおかか和え さつまいもの味噌汁 ごはん りんご | シナモンロール 牛乳 | まさば・焼き竹輪・米みそ・かつお節 油揚げ・普通牛乳・鶏卵・鶏卵 | さといも・三温糖・さつまいも・米 強力粉・無塩バター・上白糖 グラニュー糖 | 大根・ブロッコリー・にんじん スイートコーン缶詰・たまねぎ・ほうれんそう 生しいたけ・りんご |
| 31 金 | 豆腐のキッシュ ひじきと牛肉の甘辛い ポテトサラダ かき玉汁 ごはん みかん | さつまいもマフィン 牛乳 | 鶏卵・木綿豆腐・ロースハム 普通牛乳・プロセスチーズ・牛もも ツナ缶 | ごま・三温糖・じゃがいも・マヨネーズ 米・さつまいも・無塩バター・上白糖 薄力粉 | たまねぎ・ほうれんそう・ほしひじき さやいんげん・パプリカ・にんじん・きゅうり スイートコーン缶詰・はくさい・りよくとうもろやし 生しいたけ・温州みかん |

☆ 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 |
|----------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|-------|
| 557 kcal | 21.7 g | 17.1 g | 283 mg | 2.1 mg | 216 μg | 0.28 mg | 0.45 mg | 35 mg |

