

3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: 腸子をとのえる
2 月	さわらの生姜焼き かぼちゃのグリーンピース しらすのスパゲッティ さつまいもごはん りんご	クッキー 牛乳 いちごジャム蒸しパン 牛乳	普通牛乳・鮭・しらす下し・鶏もも 油揚げ・米みそ	クッキー・三温糖・片栗粉 スパゲティ・オリーブ油・さつまいも 米・いちごジャム・薄力粉・上白糖	しょうが・西洋かぼちゃ・グリーンピース キャベツ・生しいたけ・ブロッコリー・大根 にんじん・こねぎ・りんご
3 火	ちらしずし 根菜のかき揚げ 菜の花と豚肉の香味炒め 若竹汁 いちご	ビスコ 牛乳 ロールケーキ 牛乳	普通牛乳・さけ・高野豆腐・でんぶ 鶏卵・さくらえび・豚ばら・なると	ビスコ・米・上白糖・三温糖・ごま さつまいも・大ぶら粉・調合油・ごま油 ロールケーキ	カット昆布・乾しいたけ・れんこん グリーンピース・さやえんどう・刻みのり・ごぼう にんじん・まいたけ・なのはな・にんじ しょうが・たけのこ水煮・えのきたけ カットわかめ・いちご
4 水	ぎせい豆腐 切干大根の洋風煮 粉ふきさつま レタスともやしのスープ ごはん パナナ	クッキー 牛乳 ★豚まん 牛乳	普通牛乳・鶏卵・木綿豆腐・鶏ひき肉 油揚げ・ベーコン・絹ごし豆腐 豚ひき肉	クッキー・三温糖・さつまいも・米 薄力粉	にんじん・乾しいたけ・ほしひじき・青のり粉 切下したいん・たまねぎ・キャベツ にんじん・レタス・りよくともやし・えのきたけ セロリー・バナナ・こねぎ・しょうが
5 木	鮭のごま照り焼き ★シュウマイ 小松菜とツナの華風和え ふの味噌汁 ごはん りんご	ビスコ 牛乳 マカロニきなこショガ 牛乳	普通牛乳・さけ・豚ひき肉 グリーンピース・ツナ缶・油揚げ・米みそ きな粉	ビスコ・ごま・片栗粉・しゅうまいの皮 三温糖・ごま油・鮭・米・マカロニ 上白糖・調合油	乾しいたけ・たまねぎ・こまつな りよくともやし・にんじん・トウモロコシ・大根 カットわかめ・りんご
6 金	チキンの油淋鶏ソース チンゲン菜とえのきの和え物 じゃがいもの昆布煮 大根としいたけの味噌汁 ごはん 清見オレンジ	クッキー 牛乳 りんごのマフィン 牛乳	普通牛乳・鶏もも・木綿豆腐・米みそ 鶏卵	クッキー・片栗粉・三温糖・ごま油 じゃがいも・米・ホットケーキミックス 無塩バター・上白糖	長ねぎ・しょうが・チンゲンサイ りよくともやし・にんじん・えのきたけ 刻み昆布・大根・生しいたけ・カットわかめ 清見オレンジ・りんご・レモン
7 土	親子丼 かぼちゃの煮ころがし 小松菜の昆布和え 豆腐の味噌汁 パナナ	ビスコ 牛乳 クッキー 牛乳	普通牛乳・鶏もも・鶏卵・絹ごし豆腐 米みそ	ビスコ・三温糖・米・クッキー	たまねぎ・こねぎ・西洋かぼちゃ・こまつな にんじん・塩昆布・カットわかめ・バナナ
9 月	鶏のさつぱり焼き マカロニステーキ ワカメサラダ 豆乳ポトフ 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・鶏もも・鶏ひき肉 しらす下し・ウインナー・豆乳 バルメザンチーズ	クッキー・ごま油・マカロニ・スパゲッティ オリーブ油・三温糖・じゃがいも・米 白玉粉・調合油	こねぎ・レモン・ブロッコリー・たまねぎ カットわかめ・キャベツ・きゅうり・にんじん ぶなしめじ・いよかん
10 火	★鮭の塩焼き チンゲン菜の炒め物 チキン春雨 白菜スープ ごはん りんご	ビスコ 牛乳 ★どらやき 牛乳	普通牛乳・さけ・油揚げ・ささぎ・鶏卵 絹ごし豆腐・あずき	ビスコ・ごま油・はるさめ・三温糖・米 ホットケーキミックス	チンゲンサイ・トウモロコシ・にんじん 生しいたけ・しょうが・きゅうり・はくさい カットわかめ・りんご
11 水	肉かぼちゃ 高野豆腐の含め煮 ブロッコリーのおかか和え 豆腐とわかめの味噌汁 ごはん 清見オレンジ	クッキー 牛乳 ★ココアクッキー 牛乳	普通牛乳・豚ばら・高野豆腐 かつお節・絹ごし豆腐・米みそ	クッキー・三温糖・米・無塩バター 上白糖・薄力粉	西洋かぼちゃ・たまねぎ・にんじん 青ピーマン・ブロッコリー・スイートコーン 信詰 カットわかめ・刻み昆布・清見オレンジ
12 木	豆腐入りカレーライス サラスパサラダ 添野菜(トマト) パナナ	ビスコ 牛乳 ひじきのおやき 牛乳	普通牛乳・木綿豆腐・生ばら・ツナ缶	ビスコ・じゃがいも・米・サラスパ マヨネーズ・ごま・三温糖	たまねぎ・にんじん・にんじん・きゅうり スイートコーン 信詰・トマト・バナナ・ほしひじき
13 金	★ハンバーグ コールスローサラダ 粉ふきいもカレー風味 きのこ汁 ごはん いちご	クッキー 牛乳 パンピング 牛乳	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉 木綿豆腐・鶏卵・ロースハム・米みそ	クッキー・パン粉・三温糖・じゃがいも 米・食パン・上白糖	たまねぎ・キャベツ・にんじん・きゅうり はくさい・大根・生しいたけ・えのきたけ カットわかめ・いちご
14 土	豚卵とじ丼 春キャベツのおひたし 大根の煮物 豆腐と玉ねぎの味噌汁 バナナ	ビスコ 牛乳 クッキー 牛乳	普通牛乳・豚もも肉・鶏卵・焼き竹輪 絹ごし豆腐・米みそ	ビスコ・三温糖・米・クッキー	たまねぎ・糸みつば・キャベツ・きゅうり にんじん・スイートコーン 信詰・大根・乾しいたけ カットわかめ・バナナ
16 月	たらのつけ焼き さつまいものいとこ煮 チャプチェ 根菜汁 ごはん りんご	クッキー 牛乳 いちごジャム蒸しパン 牛乳	普通牛乳・まだら・あずき・牛ひき肉 米みそ・豆乳	クッキー・ごま・さつまいも・はるさめ 三温糖・ごま油・じゃがいも・米 いちごジャム・薄力粉・上白糖	にんじん・生しいたけ・こねぎ・大根 にんじん・カットわかめ・りんご
17 火	★ごまみそチキン 春菊のしらす和え 切干大根の炒め煮 ★けんちん汁 ごはん バナナ	ビスコ 牛乳 ★さつまいもチップス 牛乳	普通牛乳・鶏もも・米みそ・しらす下し 油揚げ	ビスコ・三温糖・ごま・ごま油・米 さつまいも	しゅんぎく・はくさい・切下したいん にんじん・乾しいたけ・大根・ごぼう カット昆布・バナナ
18 水	★鶏のカレー風味唐揚げ ★フライドポテト ★ミニトマト ゆで卵 ブロッコリーとりんごのサラダ えびピラフ いちご	クッキー 牛乳 桜もち 牛乳	普通牛乳・鶏もも・鶏卵・バナメイコ あずき	クッキー・調合油・片栗粉・じゃがいも マヨネーズ・無塩バター・米・白玉粉 上白糖・薄力粉・食紅	ミニトマト・ブロッコリー・りんご・たまねぎ にんじん・グリーンピース・スイートコーン 信詰 いちご
19 木	★ビーマンの肉詰め 和風ポテトサラダ じゃこスパゲッティ きのこのすまし汁 ごはん 清見オレンジ	ビスコ 牛乳 マカロニきなこショガ 牛乳	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵 ロースハム・しらす下し・きな粉	ビスコ・パン粉・薄力粉・じゃがいも スパゲティ・有塩バター・米 マカロニ・上白糖・調合油	青ピーマン・たまねぎ・にんじん・きゅうり 塩昆布・エリンギ・しそ・はくさい・生しいたけ えのきたけ・りよくともやし・清見オレンジ
21 土	焼きうどん ツナポテト ブロッコリーの昆布あえ もやしの味噌汁 パナナ	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・ツナ缶・絹ごし豆腐 米みそ	ビスコ・うどん・じゃがいも・クッキー	キャベツ・にんじん・こねぎ・青のり粉 ブロッコリー・スイートコーン 信詰・塩昆布 りよくともやし・にら・バナナ
23 月	まぐろのレモン焼き もやしのとろみ炒め キャベツの和え物 かき玉汁 ごはん りんご	クッキー 牛乳 ひじきのおやき 牛乳	普通牛乳・まぐろ・豚ひき肉・ツナ缶 鶏卵	クッキー・調合油・片栗粉・三温糖 ごま油・米・ごま	レモン・りよくともやし・たまねぎ・トウモロコシ にんじん・青ピーマン・キャベツ・きゅうり はくさい・生しいたけ・カットわかめ・りんご ほしひじき
24 火	肉じゃが 高野豆腐の洋風煮 ほうれん草のかりかり和え かぼちゃの味噌汁 ごはん いちご	ビスコ 牛乳 ★ココアクッキー 牛乳	普通牛乳・生ばら・高野豆腐 ベーコン・米みそ	ビスコ・じゃがいも・三温糖・米 無塩バター・上白糖・薄力粉	たまねぎ・にんじん・ミニトマト 信詰・ほうれん草 キャベツ・西洋かぼちゃ・大根・ぶなしめじ カットわかめ・いちご
25 水	鮭の夕焼けソース かぼちゃのそぼろあん アスパラとキャベツのおかか和え 野菜スープ ごはん バナナ	クッキー 牛乳 ★どらやき 牛乳	普通牛乳・さけ・鶏ひき肉 かつお節・鶏卵・あずき	クッキー・マヨネーズ・三温糖・片栗粉 じゃがいも・米・ホットケーキミックス	にんじん・西洋かぼちゃ・アスパラガス キャベツ・たまねぎ・にんじん・カットわかめ バナナ
26 木	ねぎ塩チキン さつまいもとひじきの煮物 白菜とえのきの和え物 豆腐とわかめの味噌汁 ごはん 清見オレンジ	ビスコ 牛乳 ★もちもちチーズパン 牛乳	普通牛乳・鶏もも・絹ごし豆腐・米みそ バルメザンチーズ	ビスコ・ごま油・さつまいも・三温糖・米 白玉粉・調合油	長ねぎ・レモン・ほしひじき・はくさい きゅうり・にんじん・えのきたけ・たまねぎ 刻み昆布・清見オレンジ
27 金	★ハヤシライス マカロニサラダ チーズ粉ふきいも 添え野菜(ブチトマト) バナナ	クッキー 牛乳 パンピング 牛乳	普通牛乳・牛もも・ツナ缶・ロースハム バルメザンチーズ・鶏卵	クッキー・米・調合油・マカロニ マヨネーズ・じゃがいも・食パン 上白糖	たまねぎ・にんじん マッシュルーム水煮 信詰・トマト 信詰 グリーンピース・キャベツ・ミニトマト・バナナ
30 月	鶏の香味だれ 青菜とえのき浸し じゃがいもの煮物 大根の味噌汁 ごはん いちご	クッキー 牛乳 マカロニきなこショガ 牛乳	普通牛乳・鶏もも・木綿豆腐・米みそ きな粉	クッキー・片栗粉・三温糖・ごま油 じゃがいも・米・マカロニ・上白糖 調合油	長ねぎ・しょうが・チンゲンサイ りよくともやし・にんじん・えのきたけ 刻み昆布・大根・生しいたけ・カットわかめ いちご
31 火	鮭のあけぼの焼き 高野豆腐のそぼろあん ブロッコリーのコーンとえ 豆腐とわかめの味噌汁 ごはん 清見オレンジ	ビスコ 牛乳 ★豚まん 牛乳	普通牛乳・さけ・バルメザンチーズ 高野豆腐・鶏ひき肉・かつお節 絹ごし豆腐・米みそ・豚ひき肉	ビスコ・マヨネーズ・三温糖・片栗粉 米・薄力粉	にんじん・パセリ・グリーンピース・ブロッコリー スイートコーン 信詰・カットわかめ・刻み昆布 清見オレンジ・キャベツ・こねぎ・乾しいたけ しょうが

☆ 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
425 kcal	17.2 g	13.1 g	201 mg	1.4 mg	154 μg	0.21 mg	0.33 mg	25 mg

★印は、ぞう組さんのリクエストメニューです



3月 給食献立表

令和2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
2 月	さわらの生姜焼き かぼちゃのグリンピース しらすのスパゲッティ さつま汁 ごはん りんご	いちごジャム蒸しパン 牛乳	鮭・しらす下し・鶏もも・油揚げ・米みそ 普通牛乳	三温糖・片栗粉・スパゲティ オリーブ油・さつまいも・米 いちごジャム・薄力粉・上白糖	しょうが・西洋かぼちゃ・グリンピース キャベツ・生しいたけ・ブロッコリー・大根 にんじん・こねぎ・りんご
3 火	ちらしずし 根菜のかき揚げ 菜の花と豚肉の香味炒め 若竹汁 いちご	ロールケーキ 牛乳	さけ・高野豆腐・でんぶ・鶏卵 さくらえび・豚ばら・なると・普通牛乳	米・上白糖・三温糖・ごま・さつまいも 大ぶら粉・調合油・ごま油 ロールケーキ	カット昆布・乾しいたけ・れんこん グリンピース・さやえんどう・刻みのり・ごぼう にんじん・まいたけ・なのはな・こんにゃく しょうが・たけのこ水蒸し・えのきたけ カットわかめ・いちご
4 水	ぎせい豆腐 切干大根の洋風煮 粉ふきさつま レタスともやしのスープ ごはん パナナ	★豚まん 牛乳	鶏卵・木綿豆腐・鶏ひき肉・油揚げ ベーコン・絹ごし豆腐・豚ひき肉 普通牛乳	三温糖・さつまいも・米・薄力粉	にんじん・乾しいたけ・ほしひじき・青のり粉 切干だいこん・たまねぎ・キャベツ にんじん・レタス・りよくとうもろやし・えのきたけ セロリー・バナナ・こねぎ・しょうが
5 木	鮭のごま照り焼き ★シユウマイ 小松菜とツナの華風和え ふの味噌汁 ごはん りんご	マカロニきなこシユガ 牛乳	さけ・豚ひき肉・グリンピース・ツナ缶 油揚げ・米みそ・きな粉・普通牛乳	ごま・片栗粉・しゅうまいの皮・三温糖 ごま油・醤油・米・マカロニ・上白糖 調合油	乾しいたけ・たまねぎ・ごまつな りよくとうもろやし・にんじん・トウモロコシ・大根 カットわかめ・りんご
6 金	チキンの油淋鶏ソース チンゲン菜とえのきの和え物 じゃがいもの昆布煮 大根としいたけの味噌汁 ごはん 清見オレンジ	りんごのマフィン 牛乳	鶏もも・木綿豆腐・米みそ・鶏卵 普通牛乳	片栗粉・三温糖・ごま油・じゃがいも 米・ホットケーキミックス・無塩バター 上白糖	長ねぎ・しょうが・チンゲンサイ りよくとうもろやし・にんじん・えのきたけ 刻み昆布・大根・生しいたけ・カットわかめ 清見オレンジ・りんご
7 土	親子丼 かぼちゃの煮ころがし 小松菜の昆布和え 豆腐の味噌汁 パナナ	クッキー 牛乳	鶏もも・鶏卵・絹ごし豆腐・米みそ 普通牛乳	三温糖・米・クッキー	たまねぎ・こねぎ・西洋かぼちゃ・ごまつな にんじん・塩昆布・カットわかめ・バナナ
9 月	鶏のさっぱり焼き マカロニソテー ワカメサラダ 豆乳ポトフ ごはん いよかん	★もちもちチズパン 牛乳	鶏もも・鶏ひき肉・しらす下し ウインナー・豆腐・普通牛乳 パルメザンチーズ	ごま油・マカロニ・スパゲティ・オリーブ油 三温糖・じゃがいも・米・白玉粉 調合油	こねぎ・レモン・ブロッコリー・たまねぎ カットわかめ・キャベツ・きゅうり・にんじん ぶなしめじ・いよかん
10 火	★鮭の塩焼き チンゲン菜の炒め物 チキン春雨 白菜スープ ごはん りんご	★どらやき 牛乳	さけ・油揚げ・さき身・鶏卵・絹ごし豆腐 普通牛乳・あずき	ごま油・はるさめ・三温糖・米 ホットケーキミックス	チンゲンサイ・トウモロコシ・こんじん 生しいたけ・しょうが・きゅうり・はくさい カットわかめ・りんご
11 水	肉かぼちゃ 高野豆腐の含め煮 ブロッコリーのおかか和え 豆腐とわかめの味噌汁 ごはん 清見オレンジ	★ココアクッキー 牛乳	豚ばら・高野豆腐・かつお節 絹ごし豆腐・米みそ・普通牛乳	三温糖・米・無塩バター・上白糖 薄力粉	西洋かぼちゃ・たまねぎ・にんじん 青ピーマン・ブロッコリー・スイートコーン缶詰 カットわかめ・刻み昆布・清見オレンジ
12 木	豆腐入りカレーライス サラササラダ 添野菜(トマト) パナナ	ひじきのおやき 牛乳	木綿豆腐・牛ばら・ツナ缶・普通牛乳	じゃがいも・米・サラサパ・マヨネーズ ごま・三温糖	たまねぎ・にんじん・にんじん・きゅうり スイートコーン缶詰・トマト・バナナ・ほしひじき
13 金	★ハンバーグ コールスローサラダ 粉ふきいもカレー風味 きのこ汁 ごはん いちご	パンプディング 牛乳	牛ひき肉・豚ひき肉・木綿豆腐・鶏卵 普通牛乳・ロースハム・米みそ	パン粉・三温糖・じゃがいも・米 食パン・上白糖	たまねぎ・キャベツ・にんじん・きゅうり はくさい・大根・生しいたけ・えのきたけ カットわかめ・いちご
14 土	豚卵とじ丼 春キャベツのおひたし 大根の煮物 豆腐と玉ねぎの味噌汁 バナナ	クッキー 牛乳	豚もも肉・鶏卵・焼き竹輪・絹ごし豆腐 米みそ・普通牛乳	三温糖・米・クッキー	たまねぎ・糸みつば・キャベツ・きゅうり にんじん・スイートコーン缶詰・大根・乾しいたけ カットわかめ・バナナ
16 月	たらのつけ焼き さつまいものいとこ煮 チャプチェ 根菜汁 ごはん りんご	いちごジャム蒸しパン 牛乳	まだら・あずき・牛ひき肉・米みそ 豆腐・普通牛乳	ごま・さつまいも・はるさめ・三温糖 ごま油・じゃがいも・米・いちごジャム 薄力粉・上白糖	にんじん・生しいたけ・こねぎ・大根 にんじん・カットわかめ・りんご
17 火	★ごまみそチキン 春菊のしらす和え 切干大根の炒め煮 ★けんちん汁 ごはん バナナ	★さつまいもチップス 牛乳	鶏もも・米みそ・しらす下し・油揚げ 普通牛乳	三温糖・ごま・ごま油・米・さつまいも 普通牛乳	しゅんぎく・はくさい・切干だいこん にんじん・乾しいたけ・大根・ごぼう カット昆布・バナナ
18 水	★鶏のカレー風味唐揚げ ★フライドポテト ★ミニトマト ゆで卵 ブロッコリーとりんごのサラダ えびピラフ いちご	桜もち 牛乳	鶏もも・鶏卵・バナナメイビー・あずき 普通牛乳	調合油・片栗粉・じゃがいも マヨネーズ・無塩バター・米・白玉粉 上白糖・薄力粉・食紅	ミニトマト・ブロッコリー・りんご・たまねぎ にんじん・グリンピース・スイートコーン缶詰 いちご
19 木	★ピーマンの肉詰め 和風ポテトサラダ じゃこスパゲッティ きのこのすまし汁 ごはん 清見オレンジ	マカロニきなこシユガ 牛乳	牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵・ロースハム しらす下し・きな粉・普通牛乳	パン粉・薄力粉・じゃがいも スパゲティ・有塩バター・米 マカロニ・上白糖・調合油	青ピーマン・たまねぎ・にんじん・きゅうり 塩昆布・エリンギ・しそ・はくさい・生しいたけ えのきたけ・りよくとうもろやし・清見オレンジ
21 土	焼きうどん ツナポテト ブロッコリーの昆布あえ もやしの味噌汁 パナナ	クッキー 牛乳	豚もも肉・焼き竹輪・かつお削り節 ツナ缶・絹ごし豆腐・米みそ 普通牛乳	うどん・じゃがいも・クッキー	キャベツ・にんじん・こねぎ・青のり粉 ブロッコリー・スイートコーン缶詰・塩昆布 りよくとうもろやし・にら・バナナ
23 月	まぐろのレモン焼き もやしのとろみ炒め キャベツの和え物 かき玉汁 ごはん りんご	ひじきのおやき 牛乳	まぐろ・豚ひき肉・ツナ缶・鶏卵 普通牛乳	調合油・片栗粉・三温糖・ごま油・米 ごま	レモン・りよくとうもろやし・たまねぎ・トウモロコシ にんじん・青ピーマン・キャベツ・きゅうり はくさい・生しいたけ・カットわかめ・りんご ほしひじき
24 火	肉じゃが 高野豆腐の洋風煮 ほうれん草のかりかり和え かぼちゃの味噌汁 ごはん いちご	★ココアクッキー 牛乳	牛ばら・高野豆腐・ベーコン・米みそ 普通牛乳	じゃがいも・三温糖・米・無塩バター 上白糖・薄力粉	たまねぎ・にんじん・トマト缶詰・ほうれんそう キャベツ・西洋かぼちゃ・大根・ぶなしめじ カットわかめ・いちご
25 水	鮭の夕焼けソース かぼちゃのそぼろあん アスパラとキャベツのおかか和え 野苺スープ ごはん バナナ	★どらやき 牛乳	さけ・鶏ひき肉・かつお削り節・鶏卵 普通牛乳・あずき	マヨネーズ・三温糖・片栗粉 じゃがいも・米・ホットケーキミックス	にんじん・西洋かぼちゃ・アスパラガス キャベツ・たまねぎ・にんじん・カットわかめ バナナ
26 木	ねぎ塩チキン さつまいもとひじきの煮物 白菜とえのきの和え物 豆腐とわかめの味噌汁 ごはん 清見オレンジ	★もちもちチズパン 牛乳	鶏もも・絹ごし豆腐・米みそ・普通牛乳 パルメザンチーズ	ごま油・さつまいも・三温糖・米 白玉粉・調合油	長ねぎ・レモン・ほしひじき・はくさい きゅうり・にんじん・えのきたけ・たまねぎ 刻み昆布・清見オレンジ
27 金	★ハヤシライス マカロニサラダ チーズ粉ふきいも 添え野菜(アチトマト) バナナ	パンプディング 牛乳	牛もも・ツナ缶・ロースハム パルメザンチーズ・鶏卵・普通牛乳	米・調合油・マカロニ・マヨネーズ じゃがいも・食パン・上白糖	たまねぎ・にんじん マッシュルーム水蒸し缶詰・トマト缶詰 グリンピース・キャベツ・ミニトマト・バナナ
30 月	鶏の香味だれ 青菜とえのき浸し じゃがいもの煮物 大根の味噌汁 ごはん いちご	マカロニきなこシユガ 牛乳	鶏もも・木綿豆腐・米みそ・きな粉 普通牛乳	片栗粉・三温糖・ごま油・じゃがいも 米・マカロニ・上白糖・調合油	長ねぎ・しょうが・チンゲンサイ りよくとうもろやし・にんじん・えのきたけ 刻み昆布・大根・生しいたけ・カットわかめ いちご
31 火	鮭のあけぼの焼き 高野豆腐のそぼろあん ブロッコリーのコーン和え 豆腐とわかめの味噌汁 ごはん 清見オレンジ	★豚まん 牛乳	さけ・パルメザンチーズ・高野豆腐 鶏ひき肉・かつお節・絹ごし豆腐 米みそ・豚ひき肉・普通牛乳	マヨネーズ・三温糖・片栗粉・米 薄力粉	にんじん・パセリ・グリンピース・ブロッコリー スイートコーン缶詰・カットわかめ・刻み昆布 清見オレンジ・キャベツ・こねぎ・乾しいたけ しょうが

☆ 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
536 kcal	21.9 g	16.8 g	260 mg	1.8 mg	195 μg	0.27 mg	0.44 mg	30 mg

★印は、ぞう組さんのリクエストメニューです

