

令和2年

4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:調子をととのえる
1 水	さわらのネギソース ブロッコリーとみかんのサラダ もやしとチンゲン菜のひき肉あん 油揚げとじゃが芋の味噌汁 ごはん いちご	クッキー 牛乳 お好み焼き風 牛乳	普通牛乳・豚・豚ひき肉・米みそ 油揚げ・鶏卵・ウインナー・だしえび かつお節	クッキー・ごま油・オリーブ油・調合油 ・温糖・片栗粉・じゃがいも・米 ホットケーキミックス	長ねぎ・しょうが・ブロッコリー・きゅうり みかん・信詰・りよくとうもろやし・チンゲンサイ たまねぎ・カットわかめ・いちご・キャベツ 青のり粉
2 木	新じゃがと鶏肉の煮物 ほうれん草のおひたし かぼちゃとひじきの煮物 かき玉汁 ごはん 清見オレンジ	ビスコ 牛乳 チーズおにぎり 牛乳	普通牛乳・鶏もも・しらす・し・厚揚げ 鶏卵・かつお節・プロセスチーズ	ビスコ・じゃがいも・ごま油・温糖・米	にんじん・さやえんどう・ほうれん草 スイートコーン信詰・西洋かぼちゃ・青ピーマン ほしひじき・はくさい・えのきたけ 清見オレンジ
3 金	たけのこごはん カジキの照り焼き 甘辛ごぼう 添野菜(トマト) かまぼこのすまし汁 いちご	クッキー 牛乳 豆乳蒸しパン 牛乳	普通牛乳・油揚げ・めかじき・牛もも 蒸しかまぼこ・絹ごし豆腐・豆乳 大豆ドライバック缶	クッキー・米・温糖・ごま・薄力粉 上白糖・調合油	たけのこ水煮・ごぼう・れんこん・にんじん トマト・えのきたけ・糸みつば・カットわかめ いちご
4 土	鶏そぼろごはん 大根のおかか煮 さつまいもの煮物 キャベツの味噌汁 パナナ	ビスコ 牛乳 クッキー 牛乳	普通牛乳・鶏ひき肉・鶏卵・でんぶ かつお節・米みそ	ビスコ・温糖・米・さつまいも クッキー	しょうが・ほうれん草・大根・にんじん えだまめ・キャベツ・たまねぎ・ぶなしめじ バナナ
6 月	鮭の野菜あんかけ 和風ポテトサラダ 大豆の煮物 大根と豆腐の味噌汁 ごはん パナナ	クッキー 牛乳 玉ねぎマフィン 牛乳	普通牛乳・さけ・焼き竹輪・かつお節 大豆ドライバック缶・木綿豆腐・米みそ ベーコン・鶏卵・豆乳	クッキー・じゃがいも・温糖・調合油 米・ごま油・薄力粉	たまねぎ・えのきたけ・青ピーマン・きゅうり にんじん・塩昆布・乾しいたけ・ほしひじき 大根・カット昆布・カットわかめ・バナナ
7 火	キャベツハンバーグ 厚揚げとピーマンの甘辛炒め 粉ふきさつまいも 春雨スープ ごはん 清見オレンジ	ビスコ 牛乳 クッキー 牛乳	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵 厚揚げ・かつお節	ビスコ・パン粉・温糖・ごま油 さつまいも・はるさめ・米・白玉粉 上白糖	キャベツ・たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ パプリカ・パプリカ・青ピーマン りよくとうもろやし・えのきたけ・刻み昆布 カットわかめ・清見オレンジ
8 水	じゃがいもと春野菜の卵焼き チンゲン菜とひじき炒め かぼちゃの煮物 レタスとにらのお汁 ごはん りんご	クッキー 牛乳 さつまいもケーキ 牛乳	普通牛乳・鶏卵・ウインナー プロセスチーズ・豚ひき肉・絹ごし豆腐	クッキー・じゃがいも・温糖・ごま油 米・さつまいも・ホットケーキミックス 上白糖・調合油・ごま	キャベツ・たまねぎ・アスパラガス チンゲンサイ・ほしひじき・にんじん・長ねぎ しょうが・西洋かぼちゃ・グリーンピース・レタス にら・カットわかめ・りんご
9 木	さばのかば焼き 小松菜の煮びたし 高野豆腐の卵とじ さつまい ごはん 清見オレンジ	ビスコ 牛乳 かぼちゃのニョッキ 牛乳	普通牛乳・まきば・油揚げ・鶏卵 高野豆腐・焼き竹輪・米みそ バルメザンチーズ	ビスコ・薄力粉・温糖・さつまいも・米 強力粉・オリーブ油	こまつな・にんじん・えのきたけ・たまねぎ 乾しいたけ・クインシー・ごぼう・大根 こねぎ・清見オレンジ・西洋かぼちゃ
10 金	いのち キャベツとオクラのおかか和え ツナ缶 なすと厚揚げの味噌汁 ごはん りんご	クッキー 牛乳 きなこおからのスコ 牛乳	普通牛乳・鶏もも・厚揚げ・かつお節 ツナ缶・米みそ・おから・きな粉・鶏卵	クッキー・さといも・温糖・調合油 じゃがいも・米・薄力粉・有塩バター 上白糖	ごぼう・にんじん・さやえんどう・乾しいたけ キャベツ・オクラ・スイートコーン信詰・たまねぎ なす・ぶなしめじ・刻み昆布・りんご
11 土	大豆入りハヤシライス ブロッコリーののり和え 白菜としいたけの煮物 バナナ	ビスコ 牛乳 クッキー 牛乳	普通牛乳・牛ばら・大豆ドライバック缶 油揚げ	ビスコ・米・温糖・クッキー	たまねぎ・西洋かぼちゃ・にんじん ブロッコリー・きゅうり・スイートコーン信詰 刻み昆布・はくさい・乾しいたけ・バナナ
13 月	牛肉のゴマ味噌炒め かぼちゃの煮物 チンゲン菜のおひたし 大根と厚揚げの味噌汁 ごはん 清見オレンジ	クッキー 牛乳 みそパン 牛乳	普通牛乳・牛もも・米みそ・しらす・し 厚揚げ	クッキー・ごま・温糖・米・薄力粉	たまねぎ・エリンギ・パプリカ・青ピーマン 西洋かぼちゃ・ほしひじき・チンゲンサイ にんじん・大根・キャベツ・こねぎ カットわかめ・清見オレンジ
14 火	魚の五目あんかけ きゅうりの酢の物 金時豆の煮物 春野菜の豚汁 ごはん バナナ	ビスコ 牛乳 お好み焼き風 牛乳	普通牛乳・めかじき・金時豆・豚もも肉 米みそ・鶏卵・ウインナー・だしえび かつお節	ビスコ・ごま油・片栗粉・上白糖 温糖・じゃがいも・米 ホットケーキミックス・調合油	たまねぎ・たけのこ水煮・れんこん・にんじん さやえんどう・乾しいたけ・ほうれん草 きゅうり・ごぼう・アスパラガス・こねぎ バナナ・キャベツ・青のり粉
15 水	鶏の唐揚げ アスパラとポテトのサラダ イタリアンスパゲッティ キャベツのスープ ごはん いちご	クッキー 牛乳 ミルクもち 牛乳	普通牛乳・鶏もも・ベーコン・きな粉	クッキー・片栗粉・調合油・じゃがいも オリーブ油・マカロニ・スパゲッティ・米 上白糖	しょうが・にんにく・アスパラガス・きゅうり スイートコーン信詰・たまねぎ・青ピーマン キャベツ・りよくとうもろやし・にんじん えのきたけ・いちご
16 木	鮭のしょうが焼き 和風オムレツ ブロッコリーのサラダ だんご汁 ごはん 清見オレンジ	ビスコ 牛乳 チーズおにぎり 牛乳	普通牛乳・さけ・鶏卵・豚ひき肉 ずわいかに・水煮缶詰・鶏もも かつお節・プロセスチーズ	ビスコ・マヨネーズ・薄力粉・白玉粉 米	しょうが・たけのこ水煮・こねぎ・乾しいたけ ほしひじき・ブロッコリー・キャベツ 西洋かぼちゃ・大根・たまねぎ・ごぼう にんじん・清見オレンジ
17 金	春の肉じゃが ほうれん草とツナの和え物 厚揚げの煮物 豆腐のすまし汁 ごはん いちご	クッキー 牛乳 豆乳蒸しパン 牛乳	普通牛乳・豚もも・ツナ缶・厚揚げ 焼き竹輪・木綿豆腐・豆乳 大豆ドライバック缶	クッキー・じゃがいも・温糖・米 薄力粉・上白糖・調合油	たまねぎ・スナップえんどう・ほうれん草 スイートコーン信詰・にんじん・ぶなしめじ えのきたけ・カットわかめ・いちご
18 土	親子丼 白菜の塩昆布和え こふき芋 油揚げの味噌汁 バナナ	ビスコ 牛乳 クッキー 牛乳	普通牛乳・鶏卵・鶏ひき肉・油揚げ 米みそ	ビスコ・温糖・調合油・米・じゃがいも クッキー	たまねぎ・長ねぎ・糸みつば・はくさい にんじん・塩昆布・大根・刻み昆布・バナナ
20 月	さわらの玉ねぎソース かぼちゃのごま煮 春キャベツの回鍋肉 さつまいもとごぼうの味噌汁 ごはん りんご	クッキー 牛乳 甘辛焼きもち 牛乳	普通牛乳・豚・豚ばら・米みそ	クッキー・薄力粉・温糖・ごま・ごま油 さつまいも・米・白玉粉・上白糖	たまねぎ・西洋かぼちゃ・刻み昆布 キャベツ・パプリカ・パプリカ・しょうが・ごぼう にんじん・生しいたけ・カットわかめ・りんご
21 火	豆腐ナゲット グリーンアスパラのみそマヨ和え じゃがいものきんぴら もやしと豆のスープ ごはん バナナ	ビスコ 牛乳 玉ねぎマフィン 牛乳	普通牛乳・鶏ひき肉・木綿豆腐・鶏卵 白みそ・ロースハム 大豆ドライバック缶・ベーコン・豆乳	ビスコ・片栗粉・調合油・マヨネーズ ごま・じゃがいも・ごま油・米・温糖 薄力粉	えだまめ・しょうが・ほうれん草 アスパラガス・にんじん・スイートコーン信詰 たまねぎ・青ピーマン・りよくとうもろやし ぶなしめじ・カットわかめ・バナナ
22 水	お好み焼き風厚焼き卵 春雨の酢の物 さつまいものごま煮 豆腐と玉ねぎのすまし汁 ごはん 清見オレンジ	クッキー 牛乳 かぼちゃのニョッキ 牛乳	普通牛乳・鶏卵・焼き竹輪・かつお節 ツナ缶・絹ごし豆腐・油揚げ バルメザンチーズ	クッキー・はるさめ・温糖・ごま油 さつまいも・ごま・米・強力粉・薄力粉 オリーブ油	キャベツ・りよくとうもろやし・青のり粉・きゅうり にんじん・たまねぎ・えのきたけ カットわかめ・清見オレンジ・西洋かぼちゃ
23 木	鮭のきのこ焼き 大豆と野菜のみそ炒め煮 オクラチャンプルー なすととうもろあじのすまし汁 ごはん りんご	ビスコ 牛乳 さつまいもケーキ 牛乳	普通牛乳・さけ・大豆ドライバック缶 米みそ・豚もも・鶏卵・木綿豆腐 油揚げ	ビスコ・調合油・じゃがいも・片栗粉 ごま油・米・さつまいも ホットケーキミックス・上白糖・ごま	エリンギ・ぶなしめじ・生しいたけ・たまねぎ にんじん・青ピーマン・オクラ・なす りよくとうもろやし・カットわかめ・りんご
24 金	トマト豚しゃが ブロッコリーとエリンギの和え物 かぼちゃの枝豆あんかけ 厚揚げと大根の味噌汁 ごはん 清見オレンジ	クッキー 牛乳 きなこおからのスコ 牛乳	普通牛乳・豚もも・ロースハム・厚揚げ 米みそ・おから・きな粉・鶏卵	クッキー・じゃがいも・温糖・調合油 ごま油・片栗粉・米・薄力粉 有塩バター・上白糖	トマト・たまねぎ・にんじん・ブロッコリー エリンギ・レモン・西洋かぼちゃ・えだまめ 大根・刻み昆布・こねぎ・清見オレンジ
25 土	鶏そぼろごはん 大根のおかか煮 白菜のおひたし さつまいもの味噌汁 パナナ	ビスコ 牛乳 クッキー 牛乳	普通牛乳・鶏ひき肉・鶏卵・でんぶ かつお節・しらす・し・米みそ	ビスコ・温糖・米・さつまいも クッキー	しょうが・ほうれん草・大根・はくさい にんじん・きゅうり・たまねぎ・バナナ
27 月	豚肉のノルウェー風 キャベツと桜えびの和え物 ひじきの煮物 じゃが芋の味噌汁 ごはん バナナ	クッキー 牛乳 ミルクもち 牛乳	普通牛乳・豚・豚ばら・鶏卵・さくらえび 大豆ドライバック缶・米みそ・きな粉	クッキー・片栗粉・温糖・じゃがいも 米・上白糖	キャベツ・きゅうり・にんじん・ほしひじき にんじん・青ピーマン・乾しいたけ・たまねぎ こまつな・エリンギ・カットわかめ・バナナ
28 火	赤飯 茶碗蒸し 豚肉と根菜の煮物 アスパラとブロッコリーのごま和 いちご	ビスコ 牛乳 ロールケーキ 牛乳	普通牛乳・あずき・鶏卵・鶏もも バナメイエビ・蒸しかまぼこ・豚もも しらす・し	ビスコ・もち米・米・ごま・さといも 温糖・ロールケーキ	生しいたけ・糸みつば・ごぼう・にんじん れんこん・たけのこ水煮・さやえんどう ブロッコリー・アスパラガス・いちご
30 木	野菜のオムレツ マカロニサラダ ほうれん草とツナのバター醤油 春雨と豆腐のスープ ごはん 清見オレンジ	ビスコ 牛乳 チーズおにぎり 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 ツナ缶・絹ごし豆腐・かつお節	ビスコ・マカロニ・マヨネーズ 有塩バター・はるさめ・米	西洋かぼちゃ・キャベツ・たまねぎ アスパラガス・たけのこ水煮・きゅうり にんじん・スイートコーン信詰・ほうれん草 えのきたけ・りよくとうもろやし・トウモロ 清見オレンジ

☆ 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
443 kcal	17.3 g	13.9 g	227 mg	1.5 mg	172 μg	0.22 mg	0.35 mg	29 mg



令和2年

4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
1 水	さわらのネギソース ブロッコリーとみかんのサラダ もやしとチンゲン菜のひき肉あん 油揚げとじゃが芋の味噌汁 ごはん いちご	お好み焼き風 牛乳	鮭・豚ひき肉・米みそ・油揚げ・鶏卵 ウインナー・トシえび・かつお節 普通牛乳	ごま油・オリーブ油・調合油・三温糖 片栗粉・じゃがいも・米 ホットケーキミックス	長ねぎ・しょうが・ブロッコリー・きゅうり みかん・信詰・りよくとうもろやし・チンゲンサイ たまねぎ・カットわかめ・いちご・キャベツ 青のり粉
2 木	新じゃがと鶏肉の煮物 ほうれん草のおひたし かぼちゃとひじきの煮物 かき玉汁 ごはん 清見オレンジ	チーズおにぎり 牛乳	鶏もも・しらすし・厚揚げ・鶏卵 かつお節・プロセスチーズ・普通牛乳	じゃがいも・ごま油・三温糖・米	にんじん・さやえんどう・ほうれん草 スイートコーン・信詰・西洋かぼちゃ・背ビーマン ほしひじき・はくさい・えのきたけ 清見オレンジ
3 金	たけのこごはん カジキの照り焼き 甘辛ごぼう 添野菜(トマト) かまぼこのすまし汁 いちご	豆乳蒸しパン 牛乳	油揚げ・めかじき・牛もも・蒸しかまぼこ 絹ごし豆腐・豆乳・大豆ドライバック付 普通牛乳	米・三温糖・ごま・薄力粉・上白糖 調合油	たけのこ水煮・ごぼう・れんこん・にんじん トマト・えのきたけ・糸みつば・カットわかめ いちご
4 土	鶏そぼろごはん 大根のおかか煮 さつまいもの煮物 キャベツの味噌汁 パナナ	クッキー 牛乳	鶏ひき肉・鶏卵・でんぷ・かつお節 米みそ・普通牛乳	三温糖・米・さつまいも・クッキー	しょうが・ほうれん草・大根・にんじん えだまめ・キャベツ・たまねぎ・ぶなしめじ バナナ
6 月	鮭の野菜あんかけ 和風ポテトサラダ 大豆の煮物 大根と豆腐の味噌汁 ごはん パナナ	玉ねぎマフィン 牛乳	さけ・焼き竹輪・かつお節 大豆ドライバック付・木綿豆腐・米みそ ベーコン・鶏卵・豆乳・普通牛乳	じゃがいも・三温糖・調合油・米 ごま油・薄力粉	たまねぎ・えのきたけ・背ビーマン・きゅうり にんじん・塩昆布・乾しいたけ・ほしひじき 大根・カット昆布・カットわかめ・バナナ
7 火	キャベツハンバーグ 厚揚げと背ビーマンの甘辛炒め 粉ふきさつまいも 春雨スープ ごはん 清見オレンジ	甘辛焼きもち 牛乳	牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵・普通牛乳 厚揚げ・かつお節	パン粉・三温糖・ごま油・さつまいも はるさめ・米・白玉粉・上白糖	キャベツ・たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ パプリカ・パプリカ・背ビーマン りよくとうもろやし・えのきたけ・刻み昆布 カットわかめ・清見オレンジ
8 水	じゃがいもと春野菜の卵焼き チンゲン菜とひじき炒め かぼちゃの煮物 レタスとにらのお汁 ごはん りんご	さつまいもケーキ 牛乳	鶏卵・ウインナー・プロセスチーズ 豚ひき肉・絹ごし豆腐・普通牛乳	じゃがいも・三温糖・ごま油・米 さつまいも・ホットケーキミックス 上白糖・調合油・ごま	キャベツ・たまねぎ・アスパラガス チンゲンサイ・ほしひじき・にんじん・長ねぎ しょうが・西洋かぼちゃ・グリーンピース・レタス にら・カットわかめ・りんご
9 木	さばのかば焼き 小松菜の煮ひたし 高野豆腐の卵とじ さつまい ごはん 清見オレンジ	かぼちゃのニョッキ 牛乳	まさば・油揚げ・鶏卵・高野豆腐 焼き竹輪・米みそ・パルメザンチーズ 普通牛乳	薄力粉・三温糖・さつまいも・米 強力粉・オリーブ油	ごまつな・にんじん・えのきたけ・たまねぎ 乾しいたけ・グリーンピース・ごぼう・大根 こねぎ・清見オレンジ・西洋かぼちゃ
10 金	いり鶏 キャベツとオクラのおかか和え ツナじゃが なすと厚揚げの味噌汁 ごはん りんご	きなこおからのスコ 牛乳	鶏もも・厚揚げ・かつお節・ツナ付 米みそ・おから・きな粉・鶏卵 普通牛乳	さといも・三温糖・調合油・じゃがいも 米・薄力粉・有塩バター・上白糖	ごぼう・にんじん・さやえんどう・乾しいたけ キャベツ・オクラ・スイートコーン・信詰・たまねぎ なす・ぶなしめじ・刻み昆布・りんご
11 土	大豆入りハンバーグ ブロッコリーののり和え 白菜としいたけの煮物 バナナ	クッキー 牛乳	牛ばら・大豆ドライバック付・油揚げ 普通牛乳	米・三温糖・クッキー	たまねぎ・西洋かぼちゃ・にんじん ブロッコリー・きゅうり・スイートコーン・信詰 刻みのり・はくさい・乾しいたけ・バナナ
13 月	牛肉のゴマ味噌炒め かぼちゃの煮物 チンゲン菜のおひたし 大根と厚揚げの味噌汁 ごはん 清見オレンジ	みそパン 牛乳	牛もも・米みそ・しらすし・厚揚げ 普通牛乳	ごま・三温糖・米・薄力粉	たまねぎ・エリンギ・パプリカ・背ビーマン 西洋かぼちゃ・ほしひじき・チンゲンサイ にんじん・大根・キャベツ・こねぎ カットわかめ・清見オレンジ
14 火	魚の五目あんかけ きゅうりの酢の物 金時豆の煮物 春野菜の豚汁 ごはん バナナ	お好み焼き風 牛乳	めかじき・金時豆・豚もも肉・米みそ 鶏卵・ウインナー・トシえび・かつお節 普通牛乳	ごま油・片栗粉・上白糖・三温糖 じゃがいも・米・ホットケーキミックス 調合油	たまねぎ・たけのこ水煮・れんこん・にんじん さやえんどう・乾しいたけ・ほうれん草 きゅうり・ごぼう・アスパラガス・こねぎ バナナ・キャベツ・青のり粉
15 水	鶏の唐揚げ アスパラとポテトのサラダ イタリアンスパゲッティ キャベツのスープ ごはん いちご	ミルクもち 牛乳	鶏もも・ベーコン・普通牛乳・きな粉	片栗粉・調合油・じゃがいも オリーブ油・マカロニ・スパゲッティ・米 上白糖	しょうが・にんにく・アスパラガス・きゅうり スイートコーン・信詰・たまねぎ・背ビーマン キャベツ・りよくとうもろやし・にんじん えのきたけ・いちご
16 木	鮭のしょうが焼き 和風オムレツ ブロッコリーのサラダ だんご汁 ごはん 清見オレンジ	チーズおにぎり 牛乳	さけ・鶏卵・豚ひき肉 ずわいかに水煮信詰・鶏もも かつお節・プロセスチーズ・普通牛乳	マヨネーズ・薄力粉・白玉粉・米	しょうが・たけのこ水煮・こねぎ・乾しいたけ ほしひじき・ブロッコリー・キャベツ 西洋かぼちゃ・大根・たまねぎ・ごぼう にんじん・清見オレンジ
17 金	春の肉じゃが ほうれん草とツナの和え物 厚揚げの煮物 豆腐のすまし汁 ごはん いちご	豆乳蒸しパン 牛乳	豚もも・ツナ付・厚揚げ・焼き竹輪 木綿豆腐・豆乳・大豆ドライバック付 普通牛乳	じゃがいも・三温糖・米・薄力粉 上白糖・調合油	たまねぎ・スナップえんどう・ほうれん草 スイートコーン・信詰・にんじん・ぶなしめじ えのきたけ・カットわかめ・いちご
18 土	親子丼 白菜の塩昆布和え こふき芋 油揚げの味噌汁 バナナ	クッキー 牛乳	鶏卵・鶏ひき肉・油揚げ・米みそ 普通牛乳	三温糖・調合油・米・じゃがいも クッキー	たまねぎ・長ねぎ・糸みつば・はくさい にんじん・塩昆布・大根・刻み昆布・バナナ
20 月	さわらの玉ねぎソース かぼちゃのごま煮 春キャベツの回鍋肉 さつまいもとごぼうの味噌汁 ごはん りんご	甘辛焼きもち 牛乳	鮭・豚ばら・米みそ・普通牛乳	薄力粉・三温糖・ごま・ごま油 さつまいも・米・白玉粉・上白糖	たまねぎ・西洋かぼちゃ・刻み昆布 キャベツ・パプリカ・パプリカ・しょうが・ごぼう にんじん・生しいたけ・カットわかめ・りんご
21 火	豆腐ナゲット グリーンアスパラのみそマヨ和え じゃがいものきんぴら もやしと豆のスープ ごはん バナナ	玉ねぎマフィン 牛乳	鶏ひき肉・木綿豆腐・鶏卵・白みそ ロースハム・大豆ドライバック付 ベーコン・豆乳・普通牛乳	片栗粉・調合油・マヨネーズ・ごま じゃがいも・ごま油・米・三温糖 薄力粉	えだまめ・しょうが・ほうれん草 アスパラガス・にんじん・スイートコーン・信詰 たまねぎ・背ビーマン・りよくとうもろやし ぶなしめじ・カットわかめ・バナナ
22 水	お好み焼き風厚焼き卵 春雨の酢の物 さつまいものごま煮 豆腐と玉ねぎのすまし汁 ごはん 清見オレンジ	かぼちゃのニョッキ 牛乳	鶏卵・焼き竹輪・かつお節・ツナ付 絹ごし豆腐・油揚げ パルメザンチーズ・普通牛乳	はるさめ・三温糖・ごま油・さつまいも ごま・米・強力粉・薄力粉・オリーブ油	キャベツ・りよくとうもろやし・青のり粉・きゅうり にんじん・たまねぎ・えのきたけ カットわかめ・清見オレンジ・西洋かぼちゃ
23 木	鮭のきのこ焼き 大豆と野菜のみそ炒め煮 オクラチャンプルー なすとうすあげのすまし汁 ごはん りんご	さつまいもケーキ 牛乳	さけ・大豆ドライバック付・米みそ 豚もも・鶏卵・木綿豆腐・油揚げ 普通牛乳	調合油・じゃがいも・片栗粉・ごま油 米・さつまいも・ホットケーキミックス 上白糖・ごま	エリンギ・ぶなしめじ・生しいたけ・たまねぎ にんじん・背ビーマン・オクラ・なす りよくとうもろやし・カットわかめ・りんご
24 金	トマト豚じゃが ブロッコリーとエリンギの和え物 かぼちゃの枝豆あんかけ 厚揚げと大根の味噌汁 ごはん 清見オレンジ	きなこおからのスコ 牛乳	豚もも・ロースハム・厚揚げ・米みそ おから・きな粉・鶏卵・普通牛乳	じゃがいも・三温糖・調合油・ごま油 片栗粉・米・薄力粉・有塩バター 上白糖	トマト・たまねぎ・にんじん・ブロッコリー エリンギ・レモン・西洋かぼちゃ・えだまめ 大根・刻み昆布・こねぎ・清見オレンジ
25 土	鶏そぼろごはん 大根のおかか煮 白菜のおひたし さつまいもの味噌汁 パナナ	クッキー 牛乳	鶏ひき肉・鶏卵・でんぷ・かつお節 しらすし・米みそ・普通牛乳	三温糖・米・さつまいも・クッキー	しょうが・ほうれん草・大根・はくさい にんじん・きゅうり・たまねぎ・バナナ
27 月	豚肉のノルウェー風 キャベツと桜えびの和え物 ひじきの煮物 じゃが芋の味噌汁 ごはん バナナ	ミルクもち 牛乳	豚ハレ・鶏卵・さくらえび 大豆ドライバック付・米みそ・普通牛乳 きな粉	片栗粉・三温糖・じゃがいも・米 上白糖	キャベツ・きゅうり・にんじん・ほしひじき にんじん・背ビーマン・乾しいたけ・たまねぎ ごまつな・エリンギ・カットわかめ・バナナ
28 火	赤飯 茶碗蒸し 豚肉と根菜の煮物 アスパラとブロッコリーのごま和 いちご	ロールケーキ 牛乳	あずき・鶏卵・鶏もも・バナメイニビ 蒸しかまぼこ・豚もも・しらすし 普通牛乳	もち米・米・ごま・さといも・三温糖 ロールケーキ	生しいたけ・糸みつば・ごぼう・にんじん れんこん・たけのこ水煮・さやえんどう ブロッコリー・アスパラガス・いちご
30 木	野菜のオムレツ マカロニサラダ ほうれん草とツナのバター醤油 春雨と豆苗のスープ ごはん 清見オレンジ	チーズおにぎり 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 ツナ付・絹ごし豆腐・かつお節	マカロニ・マヨネーズ・有塩バター はるさめ・米	西洋かぼちゃ・キャベツ・たまねぎ アスパラガス・たけのこ水煮・きゅうり にんじん・スイートコーン・信詰・ほうれん草 えのきたけ・りよくとうもろやし・トウモロ 清見オレンジ

☆ 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
551 kcal	21.7 g	17.5 g	283 mg	2.0 mg	214 μg	0.28 mg	0.45 mg	34 mg