

8月 給食献立表

3歳以上児

令和2年

日	曜	給食	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	上	ケチャップライス きつぱりサラダ 高野豆腐とえのきのすまし汁 りんご	クッキー 鉄カウルエハース 牛乳	豚ひき肉・高野豆腐・普通牛乳	米・マヨネーズ・バター・三温糖・ごま油 クッキー・鉄カウルエハース	たまねぎ・にんじん・スイートコーン・缶詰 えだまめ・えのきたけ・カットわかめ・りんご
3	月	たらこの塩こうじ焼き 他人と プロッコリーのわかめめえ キャベツとかぼちゃの味噌汁 ごはん すいか	卵蒸しパン 牛乳	たらこ・鰹はら・鶏卵・高野豆腐 かつお節・油揚げ・米みそ・普通牛乳	塩麹・ごま・三温糖・米 ホットケーキミックス・上白糖 黒塩・バター	しそ・たまねぎ・にんじん・グリーンピース 乾しいたけ・プロッコリー・スイートコーン・缶詰 キャベツ・西洋かぼちゃ・カットわかめ すいか
4	火	ポパイオムレット ツナとプロッコリーのペンネ さつまいもの豆乳ミルク煮 なすとズッキーニのスープ ごはん メロン	ずんだもち 牛乳	鶏卵・ベーコン・普通牛乳 アボカド・チーズ・ツナ缶・豆乳	調合パン・ペンネ・オリーブ油 さつまいも・上白糖・米・白玉粉	ほうれんそう・ふなめじ・エリンギ プロッコリー・なす・ズッキーニ りょうとうやし・にんじん・セロリ・メロン えだまめ
5	水	鶏のごま揚げ焼き チンゲン菜とひじきの炒め物 ピーンズサラダ 豆腐とキャベツのスープ ごはん すいか	コーンマヨおやき 牛乳	鶏もも・豚ひき肉・大豆ドライパック缶 ロースハム・絹ごし豆腐・普通牛乳	片栗粉・三温糖・ごま・じゃが芋 マヨネーズ・米	しょうが・チンゲンサイ・ほしひじき りんとうやし・長ねぎ・アフリカ・きゅうり にんじん・スイートコーン・缶詰・キャベツ えのきたけ・にら・カットわかめ・すいか
6	木	鮭の野菜あんかけ 和風ポテトサラダ 切下大根の煮物 かぼちゃとすの味の味噌汁 ごはん パナナ	ほうれん草ケーキ 牛乳	さけ・焼き竹輪・油揚げ・米みそ・鶏卵 鶏卵・普通牛乳	三温糖・片栗粉・じゃが芋・米 グラニュー糖・薄力粉・調合油	えのきたけ・たまねぎ・青ピーマン・きゅうり にんじん・塩昆布・切下だいこん 乾しいたけ・さやいんげん・西洋かぼちゃ なす・ふなめじ・カットわかめ・パナナ ほうれんそう
7	金	いも煮 キャベツのみそレタサラダ 高野豆腐の詰め煮 豆腐と玉ねぎの味噌汁 ごはん オレンジ	ちんすこう 牛乳	牛ばら・いんげん・まめ・白みそ 高野豆腐・木綿豆腐・米みそ 普通牛乳	さといも・三温糖・オリーブ油・米 薄力粉・上白糖・調合油	大根・きゅうり・ふなめじ・エリンギ スイートコーン・缶詰・ほしひじき・カットわかめ グリーンピース・たまねぎ・刻み昆布・オレンジ
8	土	枝豆チキーン じゃが芋のゆかり和え かぼちゃとしめじのすまし汁 りんご	クッキー 鉄カウルエハース 牛乳	豚ひき肉・普通牛乳	米・じゃが芋・オリーブ油・クッキー 鉄カウルエハース	えだまめ・にんじん・たまねぎ スイートコーン・缶詰・西洋かぼちゃ・ふなめじ カットわかめ・りんご
11	火	ひき肉とトマトのハッシュドビー サラダ ほうれん草のじゃこ和え すいか	わらびもち 牛乳	牛ひき肉・豚ひき肉・ロースハム・鶏卵 しらすだし・きな粉・普通牛乳	薄力粉・調合油・米・サラダ マヨネーズ・三温糖・わらび粉・上白糖	トマト・缶詰・たまねぎ・グリーンピース・きゅうり にんじん・スイートコーン・缶詰・ほうれんそう すいか
12	水	鮭のオリーブやき 大根とあげのかりかりあえ きのこのバターしょうゆ 玉ねぎとわかめのすまし汁 ごはん すいか	どうもろこし キャンディーチーズ 牛乳	さけ・油揚げ・ささ身・絹ごし豆腐 キャンディーチーズ・普通牛乳	オリーブ油・三温糖・ごま油・ごま じゃが芋・有塩バター・米	大根・きゅうり・ふなめじ・エリンギ 生しいたけ・にんじん・しそ・たまねぎ カットわかめ・すいか・スイートコーン
13	木	ヒラメのカラフル焼き キャベツのごま和え ひじきと大豆の煮物 かぼちゃとすの味の味噌汁 ごはん パナナ	ヨーグルト 牛乳	ひらめ・大豆ドライパック缶・油揚げ 米みそ・カPOPヨーグルト・普通牛乳	マヨネーズ・三温糖・ごま・米	青ピーマン・パプリカ・パプリカ・キャベツ ほうれんそう・きゅうり・ほしひじき・にんじん 西洋かぼちゃ・たまねぎ・なす・しいたけ パナナ
14	金	チキンライス 豚野菜(プロッコリー・ゆで卵 じゃが芋)のウインナーのソテー コンスープ パナナ	サイダーかん 牛乳	鶏もも・鶏卵・ウインナー・普通牛乳	米・オリーブ油・じゃが芋・調合油 上白糖	たまねぎ・にんじん・グリーンピース プロッコリー・スイートコーン・缶詰・パナナ 粉寒天
15	土	ツナピラフ ほうれん草とにんじんのおひたし しめじと高野豆腐のすまし汁 りんご	クッキー 鉄カウルエハース 牛乳	ツナ缶・高野豆腐・普通牛乳	米・三温糖・クッキー 鉄カウルエハース	たまねぎ・スイートコーン・缶詰・にんじん 青ピーマン・ほうれんそう・ふなめじ 米みつぼりんご
17	月	たらこのバーベキューソース キャベツとピーマンの酢の物 はるさめと小松菜のあえもの もやしとレタスのスープ ごはん パナナ	ほうれん草ケーキ 牛乳	たらこ・鶏卵・鶏卵・普通牛乳	薄力粉・三温糖・ごま・はるさめ・米 三温糖・粉糖・調合油	たまねぎ・りんご・キャベツ・パプリカ グリーンピース・ごま・にんじん・生しいたけ こねぎ・しょうが・りょうとうやし・レタス えのきたけ・なす・カットわかめ・カット昆布 パナナ・ほうれんそう
18	火	きせい豆腐 かぼちゃの煮物 しらすとすのスパゲッティ さつま汁 ごはん すいか	コーンマヨおやき 牛乳	鶏卵・鶏ひき肉・木綿豆腐・しらすだし 米みそ・普通牛乳	三温糖・調合油・スパゲッティ オリーブ油・さつまいも・米・マヨネーズ	にんじん・こねぎ・乾しいたけ・ほしひじき 西洋かぼちゃ・グリーンピース・なす・しそ たまねぎ・カットわかめ・すいか スイートコーン・缶詰
19	水	鮭のレモンバターしょうゆ焼き チリコンカン プロッコリーの塩炒め かぼちゃと厚揚げの味噌汁 ごはん オレンジ	ずんだもち 牛乳	さけ・ウインナー・大豆ドライパック缶 厚揚げ・米みそ・普通牛乳	黒塩・ター・片栗粉・じゃが芋 三温糖・ごま油・米・白玉粉・上白糖	レモン・たまねぎ・にんじん・グリーンピース トマト・缶詰・プロッコリー・ふなめじ スイートコーン・缶詰・西洋かぼちゃ・ごま 刻み昆布・オレンジ・えだまめ
20	木	シューシー(炊き込みご飯) 白身魚のカレー竜田揚げ そうめんチンブール 卵の香味スープ すいか	デコレーションケーキ 牛乳	豚ばら・ひらめ・ウインナー・鶏卵 普通牛乳	米・三温糖・片栗粉・調合油・そうめん ごま油・ホールケーキ	ほしひじき・にんじん・刻み昆布 乾しいたけ・しょうが・パプリカ・パプリカ ふなめじ・たまねぎ・レタス・えのきたけ セロリ・カットわかめ・すいか 西洋かぼちゃ・たまねぎ・にんじん 青のり・きゅうり・スイートコーン・缶詰・キャベツ えのきたけ・カットわかめ・刻み昆布・すいか
21	金	ねぎ塩チキーン 小松菜のおひたし かぼちゃとえのきのすまし汁 りんご	ちんすこう 牛乳	鶏もも・いんげん・まめ・米みそ マヨネーズ・絹ごし豆腐・油揚げ 普通牛乳	三温糖・米・薄力粉・上白糖 調合油	こねぎ・にんじん・スイートコーン・ごま 西洋かぼちゃ・えのきたけ・米みつぼり りんご
22	土	ねき塩チキーン 小松菜のおひたし かぼちゃとえのきのすまし汁 りんご	クッキー 鉄カウルエハース 牛乳	豚ひき肉・普通牛乳	米・三温糖・クッキー 鉄カウルエハース	こねぎ・にんじん・生しいたけ しょうが・二色煮・きやんとん・たまねぎ 乾しいたけ・しょうが・グリーンピース りょうとうやし・にら・カットわかめ・パナナ ほうれんそう
24	月	八宝菜丼 豆腐シュウマイ さつまいもの甘煮 卵のスープ パナナ	ほうれん草マフィン 牛乳	豚もも・パナイエビ・なると・木綿豆腐 鶏ひき肉・鶏卵・普通牛乳	三温糖・米・ごま油・片栗粉 しょうが・さつまいも・ホットケーキミックス 上白糖 黒塩・バター	ほくさい・にんじん・生しいたけ しょうが・大根・たまねぎ・ごま・すいか プロッコリー・たまねぎ・ふなめじ・トウモロ コシ
25	火	アジのごまみそ焼き ひじきの甘煮 プロッコリーと卵のサラダ 豆腐のすまし汁 ごはん メロン	チーズドーナツ 牛乳	まあじ・米みそ・牛もも・鶏卵 絹ごし豆腐・普通牛乳 パルメザンチーズ	三温糖・ごま・米・ホットケーキミックス 上白糖・粉糖・調合油	ごぼう・にんじん・きゅうり・なす・青ピーマン しょうが・大根・たまねぎ・ごま・すいか
26	水	ごぼうハンバーグ ポテトサラダ なすとごまの味噌炒め 大根と厚揚げの味噌汁 ごはん すいか	わらびもち 牛乳	牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵・普通牛乳 ツナ缶・米みそ・厚揚げ・きな粉	パン粉・ごま・三温糖・片栗粉 じゃが芋・マヨネーズ・米・わらび粉 上白糖	パイナップル・缶詰・たまねぎ・えだまめ トマト・缶詰・ほうれんそう・にんじん・きゅうり まいたけ・カットわかめ・パナナ
27	木	鶏のバインツデー 高野豆腐とトマトの煮 ほうれん草の長茶和え さつまいもの味噌汁 ごはん パナナ	プリン 牛乳	鶏もも・高野豆腐・ベーコン しらすだし・米みそ・普通牛乳	三温糖・片栗粉・さつまいも・米 プリンミックス	長ねぎ・青ピーマン・エリンギ 西洋かぼちゃ・ほうれんそう・たまねぎ メロン
28	金	タラのネギあんかけ 厚揚げとピーマンの煮物 かぼちゃのいとしこ煮 ほうれん草の味噌汁 ごはん メロン	白玉ボンデケーキ 牛乳	干けりたら・厚揚げ・かつお節 ゆで大豆田豆・木綿豆腐・油揚げ 米みそ・きな粉・調整乳・普通牛乳	片栗粉・三温糖・米・白玉粉 なたね油・ごま	しそ・たまねぎ・にんじん・グリーンピース 乾しいたけ・プロッコリー・スイートコーン・缶詰 キャベツ・西洋かぼちゃ・カットわかめ すいか
31	月	たらこの塩こうじ焼き 他人と プロッコリーのわかめめえ キャベツとかぼちゃの味噌汁 ごはん すいか	卵蒸しパン 牛乳	たらこ・鰹はら・鶏卵・高野豆腐 かつお節・油揚げ・米みそ・普通牛乳	塩麹・ごま・三温糖・米 ホットケーキミックス・上白糖 黒塩・バター	しそ・たまねぎ・にんじん・グリーンピース 乾しいたけ・プロッコリー・スイートコーン・缶詰 キャベツ・西洋かぼちゃ・カットわかめ すいか

☆ 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
505 kcal	19.8 g	15.5 g	300 mg	2.5 mg	202 µg	0.25 mg	0.42 mg	29 mg

8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 土	ケチャップライス さっぱりサラダ 高野豆腐とえのきのすまし汁 りんご	野菜バー 牛乳 クッキー 鉄カルウエハース	普通牛乳・豚ひき肉・高野豆腐	ミニ野菜スティック・果糖・マヨネーズ 三温糖・ごま油・クッキー 鉄カルウエハース	たまねぎ・にんじん・グリーンピース えだまめ・えのきたけ・カットわかめ・りんご
3 月	たらの塩こうじ焼き 他入とじ ブロッコリーのおかかあえ キャベツとかぼちゃの味噌汁 ごはん すいじゆ	クッキー 牛乳 卵蒸しパン 牛乳	普通牛乳・またら・豚ひき肉 高野豆腐・かつお節・油揚げ・米みそ	クッキー・塩麹・ごま・三温糖・米 ホットケーキミックス・上白糖 無塩バター	しそ・たまねぎ・にんじん・グリーンピース 乾したけ・ブロッコリー・スイートコーン 缶詰 キヤブ・西洋かぼちゃ・カットわかめ すいか
4 火	ポパイオムツ ツナとブロッコリーのパンネ さつま芋の豆乳ミルク煮 なすとズッキーニのスープ ごはん メロン	ビスコ 牛乳 ずんだもち 牛乳	普通牛乳・鶏卵・ベーコン プロセスチーズ・ツナ缶・豆腐	ビスコ・調整油・パン粉・オリーブ油 さつまいも・上白糖・米・白玉粉	ほうれんそう・ぶなしめじ・エリンギ 大根・ブロッコリー・スイートコーン りんご・とうもろこし・にんじん・セロリ えだまめ
5 水	男の二重の焼き チンゲン菜とひじきの炒め物 ビーンズサラダ 豆腐とキャベツのスープ ごはん すいじゆ	クッキー 牛乳 コーンマヨおやき 牛乳	普通牛乳・鶏もも・豚ひき肉 大豆ドライパック缶・ロースハム 絹ごし豆腐	クッキー・片栗粉・三温糖・ごま じゃがいも・マヨネーズ・米	しょうが・チンゲン菜・ほうれんそう りんご・とうもろこし・長ねぎ・キャベツ にんじん・スイートコーン 缶詰・キャベツ えのきたけ・にら・カットわかめ・すいか
6 木	鮮の野菜あんかけ 和風ポテトサラダ 切干大根の煮物 かぼちゃとなすの味噌汁 ごはん パナナ	ビスコ 牛乳 ほうれん草ケーキ 牛乳	普通牛乳・さけ・焼き竹輪・油揚げ 米みそ・鶏卵・鶏卵	ビスコ・三温糖・片栗粉・じゃがいも・ グラニュー糖・薄力粉・調整油	えのきたけ・たまねぎ・青ピーマン・きゅうり にんじん・塩昆布・切干だいこん 乾したけ・きりたんぽこ・西洋かぼちゃ なす・ぶなしめじ・カットわかめ・バナナ ほうれんそう
7 金	いも煮 キャベツのみそだレサラダ 高野豆腐の詰め煮 豆腐と玉ねぎの味噌汁 ごはん オレンジ	クッキー 牛乳 ちんすこう 牛乳	普通牛乳・中粒のいも・りんご 白みそ・高野豆腐・木綿豆腐・米みそ	クッキー・さといも・三温糖・オリーブ油 米・薄力粉・上白糖・調整油	大根・ほうれんそう・長ねぎ・キャベツ・きゅうり スイートコーン 缶詰・ほうれんそう・カットわかめ グリーンピース・たまねぎ・刻み昆布・オレンジ
8 土	枝豆チャーハン じゃがいものゆかり和え かぼちゃとしめじのすまし汁 りんご	野菜バー 牛乳 クッキー 鉄カルウエハース	普通牛乳・豚ひき肉	ミニ野菜スティック・果糖・じゃがいも オリーブ油・クッキー 鉄カルウエハース	えだまめ・にんじん・たまねぎ スイートコーン 缶詰・西洋かぼちゃ・ぶなしめじ カットわかめ・りんご
11 火	ひき肉とトマトのハンバーグ ポテトサラダ ほうれん草のじやこ和え すいじゆ	ビスコ 牛乳 わらびもち 牛乳	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉 ロースハム・鶏卵・しらすし・きな粉	ビスコ・薄力粉・調整油・米・サラッパ マヨネーズ・三温糖・わらび粉・上白糖	トマト缶詰・たまねぎ・グリーンピース・きゅうり にんじん・スイートコーン 缶詰・ほうれんそう すいか
12 水	豚のオリーブ焼き 大根とあげのかりかあえ きのこのバターしょうゆ えのきたけとわかめのすまし汁 ごはん すいじゆ	クッキー 牛乳 とうもろこし キャンディーチーズ 牛乳	普通牛乳・さけ・油揚げ・ささ身 絹ごし豆腐・キャンディーチーズ	クッキー・オリーブ油・三温糖・ごま油 ごまじやがいも・有塩バター・米	大根・さといも・ぶなしめじ・エリンギ 生しいたけ・にんじん・しそ・たまねぎ カットわかめ・すいか・スイートコーン
13 木	ピラメカデフル焼き キャベツのごま和え ひじきと大豆の煮物 かぼちゃとなすの味噌汁 ごはん パナナ	ビスコ 牛乳 ヨーグルト 牛乳	普通牛乳・ひらめ・大豆ドライパック缶 油揚げ・米みそ・カップヨーグルト	ビスコ・マヨネーズ・三温糖・ごま・米	青ピーマン・パプリカ・パプリカ・キャベツ ほうれんそう・きゅうり・ほうれんそう・にんじん 西洋かぼちゃ・たまねぎ・なす・おひたけ バナナ
14 金	手ネギライス 添え野菜(ブロッコリー・ゆで卵 じゃがいも・ウインナー)のソテー コーンスープ パナナ	クッキー 牛乳 サイダーかん 牛乳	普通牛乳・鶏もも・鶏卵・ウインナー	クッキー・米・オリーブ油・じゃがいも・ 調整油・上白糖	たまねぎ・にんじん・グリーンピース ブロッコリー・スイートコーン 缶詰・バナナ 粉寒天
15 土	ツナピラフ ほうれん草とにんじんのおひたし しめじと高野豆腐のすまし汁 りんご	野菜バー 牛乳 クッキー 鉄カルウエハース	普通牛乳・ツナ缶・高野豆腐	ミニ野菜スティック・果糖・三温糖・クッキー 鉄カルウエハース	たまねぎ・スイートコーン 缶詰・にんじん 青ピーマン・ほうれんそう・ぶなしめじ 糸みつば・りんご
17 月	たらのバーベキューソース キャベツとピーマンの酢の物 はるさめと小松菜のあえもの もやしとレタスのスープ ごはん パナナ	クッキー 牛乳 ほうれん草ケーキ 牛乳	普通牛乳・またら・鶏卵・鶏卵	クッキー・薄力粉・三温糖・ごま はるさめ・米・グラニュー糖・調整油	たまねぎ・りんご・キャベツ・パプリカ 青ピーマン・こまつな・にんじん・生しいたけ こねき・しょうが・りんご・とうもろこし・レタス えのきたけ・なす・カットわかめ・カット昆布 バナナ・ほうれんそう
18 火	きせい豆腐 かぼちゃの煮物 しらすとなすのスナゲッティ さつま汁 ごはん すいじゆ	ビスコ 牛乳 コーンマヨおやき 牛乳	普通牛乳・鶏卵・豚ひき肉・木綿豆腐 しらすし・米みそ	ビスコ・三温糖・調整油・スパゲティ オリーブ油・さつまいも・米・マヨネーズ	にんじん・こねき・乾しいたけ・ほうれんそう 西洋かぼちゃ・グリーンピース・なす・しそ たまねぎ・カットわかめ・すいか スイートコーン 缶詰
19 水	豚のレモンバターしょうゆ焼き チリコンカン ブロッコリーの塩炒め かぼちゃと厚揚げの味噌汁 ごはん オレンジ	クッキー 牛乳 ずんだもち 牛乳	普通牛乳・さけ・ウインナー 大豆ドライパック缶・厚揚げ・米みそ	クッキー・無塩バター・片栗粉 じゃがいも・三温糖・ごま油・米 白玉粉・上白糖	レモン・たまねぎ・にんじん・グリーンピース トマト缶詰・ブロッコリー・ぶなしめじ スイートコーン 缶詰・西洋かぼちゃ・こまつな 刻み昆布・オレンジ・えだまめ
20 木	ジュシー(炊き込みご飯) 白身魚のカラー竜田揚げ そのめんチャンプルー 卵の香味スープ すいじゆ 鶏かぼちゃ みそポテト さつま芋のサラダ	ビスコ 牛乳 デコレーションケーキ 牛乳	普通牛乳・鶏卵・ひらめ・ウインナー 鶏卵	ビスコ・米・三温糖・片栗粉・調整油 さつま芋・ごま油・ホールケーキ	ほうれんそう・にんじん・刻み昆布 乾しいたけ・しょうが・パプリカ・パプリカ ぶなしめじ・たまねぎ・レタス・えのきたけ セロリ・カットわかめ・すいか
21 金	鶏かぼちゃ みそポテト さつま芋のサラダ キャベツと豆腐のすまし汁 ごはん すいじゆ	クッキー 牛乳 ちんすこう 牛乳	普通牛乳・鶏もも・鶏卵・鶏卵 米みそ・ロースハム・絹ごし豆腐 油揚げ	クッキー・三温糖・じゃがいも・さつま芋 マヨネーズ・米・薄力粉・上白糖 調整油	西洋かぼちゃ・たまねぎ・にんじん 青のり粉・きゅうり・スイートコーン 缶詰・キャベツ えのきたけ・カットわかめ・刻み昆布・すいか
22 土	ねぎ塩チャーハン 小松菜のおひたし かぼちゃとえのきのすまし汁 りんご	野菜バー 牛乳 クッキー 鉄カルウエハース	普通牛乳・豚ひき肉	ミニ野菜スティック・果糖・三温糖・クッキー 鉄カルウエハース	ごま・にんじん・スイートコーン 缶詰・こまつな 西洋かぼちゃ・えのきたけ・糸みつば りんご
24 月	八宝菜丼 豆腐シウマイ さつま芋の甘煮 卵のスープ バナナ	クッキー 牛乳 ほうれん草マフィン 牛乳	普通牛乳・豚もも・バナナ・イモ・りんご 木綿豆腐・鶏ひき肉・鶏卵	クッキー・三温糖・米・ごま油・片栗粉 しゅうまいの皮・さつまいも ホットケーキミックス・上白糖 無塩バター	はくさい・にんじん・生しいたけ たけのこ・水菜・きゅうり・えだまめ 乾したけ・しょうが・グリーンピース りんご・とうもろこし・にら・カットわかめ・バナナ ほうれんそう
25 火	アジのごまみそ焼き ひじきの甘辛いいため ブロッコリーと卵のサラダ 豆腐のすまし汁 ごはん メロン	ビスコ 牛乳 チーズドーナツ 牛乳	普通牛乳・またら・米みそ・牛もも 鶏卵・絹ごし豆腐・パルメザンチーズ	ビスコ・三温糖・ごま・米 ホットケーキミックス・上白糖・粉糖 調整油	ほうれんそう・ごぼう・にんじん・こねき ブロッコリー・たまねぎ・ぶなしめじ・トウモロ コシ
26 水	こぼろハンバーグ ポテトサラダ なすとごんにのくの味噌炒め 大根と厚揚げの味噌汁 ごはん すいじゆ	クッキー 牛乳 わらびもち 牛乳	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵 ツナ缶・米みそ・厚揚げ・きな粉	クッキー・パン粉・ごま・三温糖 片栗粉・じゃがいも・マヨネーズ・米 わらび粉・上白糖	ごぼう・にんじん・きゅうり・なす・青ピーマン しょうが・大根・たまねぎ・こまつな・すいか
27 木	鶏のハンバーグ 高野豆腐とトマトの煮 ほうれん草の昆布和え さつま芋の味噌汁 ごはん	ビスコ 牛乳 プリン 牛乳	普通牛乳・鶏もも・高野豆腐・ベーコン しらすし・米みそ	ビスコ・三温糖・片栗粉・さつまいも・米 プリンミックス	パイン・アップル缶詰・たまねぎ・えだまめ トマト缶詰・ほうれんそう・にんじん・きゅうり 生しいたけ・カットわかめ・バナナ
28 金	タラのネギあんかけ 厚揚げとピーマンの煮物 かぼちゃのいも二重煮 ほうれん草の味噌汁 ごはん	クッキー 牛乳 白玉団子 牛乳	普通牛乳・おけら・厚揚げ かつお節・ゆで小豆缶詰・木綿豆腐 油揚げ・米みそ・きな粉・調整豆腐	クッキー・片栗粉・三温糖・米・白玉粉 なたね油・ごま	長ねぎ・青ピーマン・エリンギ 西洋かぼちゃ・ほうれんそう・たまねぎ メロン
31 月	たらの塩こうじ焼き 他入とじ ブロッコリーのおかかあえ キャベツとかぼちゃの味噌汁 ごはん すいじゆ	クッキー 牛乳 卵蒸しパン 牛乳	普通牛乳・またら・豚ひき肉 高野豆腐・かつお節・油揚げ・米みそ	クッキー・塩麹・ごま・三温糖・米 ホットケーキミックス・上白糖 無塩バター	しそ・たまねぎ・にんじん・グリーンピース 乾しいたけ・ブロッコリー・スイートコーン 缶詰 キャベツ・西洋かぼちゃ・カットわかめ すいか

☆ 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
407 kcal	15.8 g	12.4 g	223 mg	1.7 mg	164 μg	0.20 mg	0.32 mg	24 mg