



令和2年

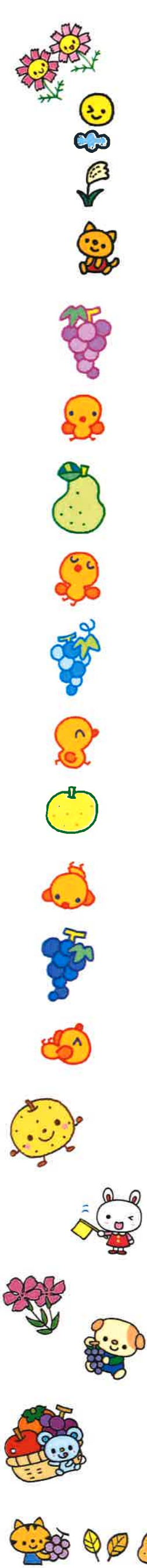
9月 給食献立表

3歳未満児

日	曜	献 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	火	ぎせい豆腐 さつまいもの甘煮 切干大根のカレー煮 かぼちゃの味噌汁 ごはん バナナ	ビスコ 牛乳 ワカメの焼きおにぎり 牛乳	普通牛乳・鶏卵・鶏ひき肉・木綿豆腐 ウインナー・米みそ・しらすし	ビスコ・三温糖・調合油・さつまいも・米 ごま	にんじん・えだまめ・乾しいたけ・ほしひじき 切干しいたけ・たまねぎ・青ピーマン 西洋かぼちゃ・なす・ぶなしめじ カットわかめ・バナナ
2	水	豚肉のしょうがやき ベーコンポテト ツナのいろどりサラダ 豆腐とワカメの味噌汁 ごはん すいか	どうぶつビスケット 牛乳 どらやき 牛乳	普通牛乳・豚ロース・ベーコン・ツナ信 組し豆腐・油揚げ・米みそ・鶏卵 あずき	どうぶつビスケット・片栗粉・三温糖 じゃがいも・ごま油・米 ホットケーキミックス	たまねぎ・しょうが・キャベツ・パプリカ パプリカ・きゅうり・にんじん・カットわかめ すいか
3	木	鮭のチーズやき かぼちゃとひじきの煮物 小松菜のえのき浸し もやしのとろみスープ ごはん すいか	ビスコ 牛乳 カルビスゼリー 牛乳	普通牛乳・さけ・プロセスチーズ ロースハム・カルビス・ゼラチン	ビスコ・マヨネーズ・三温糖・米 上白糖	西洋かぼちゃ・ほしひじき・こまつな にんじん・えのきたけ・りょうとうもろやし・にら たまねぎ・すいか
4	金	タントリーチキン コールスローサラダ ブロッコリーのグリル 厚揚げの味噌汁 ごはん バナナ	どうぶつビスケット 牛乳 ココア蒸しパン 牛乳	普通牛乳・鶏もも・ヨーグルト・厚揚げ 米みそ・鶏卵	どうぶつビスケット・三温糖 オリーブ油・米・ホットケーキミックス 上白糖	キャベツ・パプリカ・きゅうり・スイートコーン 信詰 ブロッコリー・たまねぎ・にんじん カットわかめ・バナナ
5	土	枝豆チャーハン じゃがいものゆかり和え 高野豆腐とわかめのすまし汁 りんご	野菜バー 牛乳 クッキー 鉄カルウエハース 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉・高野豆腐	ミニ野菜スタック・米・じゃがいも クッキー・鉄カルウエハース	えだまめ・にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ カットわかめ・りんご
7	月	鮭とレモンのヨーグルト焼き じゃがいもの煮物 ひじきとパプリカの炒め煮 かぼちゃと厚揚げの味噌汁 ごはん 梨	どうぶつビスケット 牛乳 白玉だんご 牛乳	普通牛乳・さけ・ヨーグルト・ベーコン 厚揚げ・米みそ	どうぶつビスケット・じゃがいも・三温糖 調合油・米・白玉粉・さつまいも 上白糖	レモン・グリーンピース・ほしひじき・パプリカ パプリカ・青ピーマン・たまねぎ 西洋かぼちゃ・カットわかめ・日本なし
8	火	千草焼き 豚バラ大根 ほうれん草のおひたし かぶと豆腐のとろみ汁 ごはん オレンジ	ビスコ 牛乳 スコーン 牛乳	普通牛乳・鶏卵・鶏ひき肉・豚ばら 組し豆腐	ビスコ・三温糖・ごま・片栗粉・米 無塩バター・薄力粉・グラニュー糖	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ・えだまめ 青のり粉・大根・ほうれんそう・はくさい りょうとうもろやし・かぶ・えのきたけ カットわかめ・オレンジ
9	水	あじの塩焼き 鶏肉とほうれん草のクリーム煮 かぼちゃの煮ころがし 大根とキャベツのすまし汁 ごはん バナナ	どうぶつビスケット 牛乳 トマトソースニョッキ 牛乳	普通牛乳・まあじ・鶏もも パルメザンチーズ	どうぶつビスケット・調合油・薄力粉 三温糖・米・じゃがいも・強力粉	ほうれんそう・たまねぎ・エリンギ 西洋かぼちゃ・大根・キャベツ・にんじん カット昆布・バナナ・スイートコーン 信詰 トマト信詰
10	木	鶏のマーメレードやき ブロッコリーのゆかりあえ ひじきと大豆の煮物 さつまいもの味噌汁 ごはん 梨	ビスコ 牛乳 りんごのカップケーキ 牛乳	普通牛乳・鶏もも・厚揚げ 大豆ドライパック信・油揚げ・米みそ 鶏卵	ビスコ・マーメレード・三温糖 さつまいも・米・ホットケーキミックス 上白糖・無塩バター	ブロッコリー・スイートコーン 信詰・ほしひじき にんじん・乾しいたけ・ぶなしめじ・日本なし りんご
11	金	根菜の煮物 キャベツのカリカリサラダ さつまいものこふきいも 豆腐となすの味噌汁 ごはん オレンジ	どうぶつビスケット 牛乳 野菜ポッキー 牛乳	普通牛乳・鶏もも・焼き竹輪・油揚げ しらすし・木綿豆腐・米みそ	どうぶつビスケット・さといも・三温糖 ごま・さつまいも・米・薄力粉・片栗粉 調合油	ごぼう・にんじん・乾しいたけ・キャベツ なす・ぶなしめじ・カット昆布・カットわかめ オレンジ・パセリ
12	土	ツナピラフ ほうれん草とにんじんのおひたし 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 牛乳	普通牛乳・ツナ信・高野豆腐	ミニ野菜スタック・米・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 信詰・にんじん 青ピーマン・ほうれんそう・えのきたけ カットわかめ・りんご
14	月	白身魚のカレー塩焼き なすのそぼろ煮 白菜のゆかり和え 春雨スープ ごはん バナナ	どうぶつビスケット 牛乳 豆乳スイートポテト 牛乳	普通牛乳・ひらめ・鶏ひき肉・米みそ 豆乳	どうぶつビスケット・三温糖・片栗粉 調合油・はるさめ・米・さつまいも 上白糖・無塩バター	なす・たまねぎ・はくさい・ほうれんそう にんじん・レタス・えのきたけ・生しいたけ 刻み昆布・バナナ
15	火	鶏ハンバーグ さつまいものレモン煮 ツナの和風ペンネ ピーンズスープ ごはん 梨	ビスコ 牛乳 カルビスゼリー 牛乳	普通牛乳・鶏ひき肉・木綿豆腐 ツナ信・大豆ドライパック信・ベーコン カルビス・ゼラチン	ビスコ・片栗粉・さつまいも・上白糖 ペンネ・オリーブ油・米	たまねぎ・しそ・レモン・長ねぎ・にんじん エリンギ・日本なし
16	水	ごまみそチキン じゃがバター キャベツのじゃこあえ 根菜汁 ごはん バナナ	どうぶつビスケット 牛乳 おやつビザ 牛乳	普通牛乳・鶏もも・米みそ・しらすし 厚揚げ・油揚げ・鶏卵・ベーコン プロセスチーズ	どうぶつビスケット・三温糖・ごま じゃがいも・有塩バター・米 ホットケーキミックス・マヨネーズ	キャベツ・にんじん・きゅうり・大根・バナナ たまねぎ・青ピーマン・スイートコーン 信詰
17	木	豚じゃが 高野豆腐の含め煮 ブロッコリーのささみ和え なすの味噌汁 ごはん りんご	ビスコ 牛乳 ワカメの焼きおにぎり 牛乳	普通牛乳・豚ばら・いんげんまめ 高野豆腐・ささ身・油揚げ・米みそ しらすし	ビスコ・じゃがいも・三温糖・米・ごま	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・にんじん なす・カットわかめ・りんご
18	金	タラのグラタン りんごのサラダ 和風ラタトゥイユ 豆腐ときこのすまし汁 ロールパン 梨	どうぶつビスケット 牛乳 デコレーションケーキ 牛乳	普通牛乳・まだら・プロセスチーズ しらすし・厚揚げ・組し豆腐	どうぶつビスケット・薄力粉 有塩バター・マヨネーズ・調合油 ごま油・ロールパン・ホールケーキ	スイートコーン 信詰・ほうれんそう・たまねぎ きゅうり・ブロッコリー・キャベツ・りんご れんこん・なす・トマト・しそ・ぶなしめじ えのきたけ・トウモロコシ・日本なし
19	土	ねぎ塩チャーハン さっぱりサラスバ 高野豆腐とわかめのすまし汁 りんご	野菜バー 牛乳 クッキー 鉄カルウエハース 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉・高野豆腐	ミニ野菜スタック・米・マカニ・スパゲッティ 三温糖・ごま油・クッキー 鉄カルウエハース	こねぎ・にんじん・スイートコーン 信詰・えだまめ ぶなしめじ・カットわかめ・りんご
23	水	たらのつけ焼き カレーきんぴら 厚揚げのトマト煮 じゃがいもと玉ねぎの味噌汁 ごはん 梨	どうぶつビスケット 牛乳 肉まん 牛乳	普通牛乳・まだら・厚揚げ・米みそ 豚ひき肉	どうぶつビスケット・片栗粉・三温糖 ごま・ごま油・じゃがいも・米・薄力粉 上白糖	ごぼう・にんじん・青ピーマン・たまねぎ 西洋かぼちゃ・スイートコーン 信詰・トマト信詰 ぶなしめじ・カットわかめ・日本なし 生しいたけ・こねぎ
24	木	豆腐のつくね焼き こふきいも しらすときのこのスパゲッティ かぼちゃと小松菜の味噌汁 ごはん オレンジ	ビスコ 牛乳 スコーン 牛乳	普通牛乳・鶏ひき肉・木綿豆腐 しらすし・米みそ・鶏卵	ビスコ・三温糖・片栗粉・じゃがいも マカニ・スパゲッティ・オリーブ油・米 無塩バター・薄力粉・グラニュー糖	にんじん・ほしひじき・えだまめ・ぶなしめじ えのきたけ・エリンギ・しそ・塩昆布 西洋かぼちゃ・こまつな・カット昆布 オレンジ
25	金	肉じゃが かぼちゃのコーン煮 白菜の煮びたし はんぺんのすまし汁 ごはん バナナ	どうぶつビスケット 牛乳 白玉だんご 牛乳	普通牛乳・豚ばら・いんげんまめ 豆乳・厚揚げ・はんぺん・油揚げ	どうぶつビスケット・じゃがいも・三温糖 調合油・米・白玉粉・さつまいも 上白糖	たまねぎ・にんじん・西洋かぼちゃ スイートコーン 信詰・はくさい・えのきたけ カットわかめ・バナナ
26	土	ケチャップライス ほうれん草のおひたし 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 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉・高野豆腐	ミニ野菜スタック・米・三温糖・クッキー 鉄カルウエハース	たまねぎ・にんじん・スイートコーン 信詰 ほうれんそう・えのきたけ・カットわかめ りんご
28	月	さばのみそ焼き 高野豆腐の枝豆あん 白菜のおかかあえ ほうれん草のすまし汁 ごはん りんご	どうぶつビスケット 牛乳 きなこ蒸しパン 牛乳	普通牛乳・まさば・米みそ・高野豆腐 かつお削り節・きな粉・豆乳・鶏卵	どうぶつビスケット・三温糖・ごま 片栗粉・米・薄力粉・上白糖	えだまめ・はくさい・きゅうり・にんじん ほうれんそう・生しいたけ・大根・りんご
29	火	ねぎ塩チキン かぼちゃとひじきの煮物 小松菜のえのき浸し もやしのとろみスープ ごはん バナナ	ビスコ 牛乳 ポテトもち 牛乳	普通牛乳・鶏もも・ロースハム ベーコン	ビスコ・ごま油・三温糖・米・じゃがいも 片栗粉・調合油	長ねぎ・レモン・西洋かぼちゃ・ほしひじき こまつな・にんじん・えのきたけ りょうとうもろやし・にら・たまねぎ・バナナ 刻みのり
30	水	豚肉のしょうがやき ベーコンポテト ツナのいろどりサラダ 豆腐とワカメの味噌汁 ごはん 梨	どうぶつビスケット 牛乳 豆乳スイートポテト 牛乳	普通牛乳・豚ロース・ベーコン・ツナ信 組し豆腐・油揚げ・米みそ・豆乳	どうぶつビスケット・片栗粉・三温糖 じゃがいも・ごま油・米・さつまいも 上白糖・無塩バター	たまねぎ・しょうが・キャベツ・パプリカ パプリカ・きゅうり・にんじん・カットわかめ 日本なし

☆ 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	16.0 g	12.2 g	228 mg	1.7 mg	156 μg	0.21 mg	0.31 mg	24 mg



9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
1 火	きせい豆腐 さつまいもの甘煮 切干大根のカレー煮 かぼちゃの味噌汁 ごはん バナナ	ワカメの焼きおにぎり 牛乳	鶏卵・鶏ひき肉・木綿豆腐・ウインナー 米みそ・しらす下し・普通牛乳	三温糖・調合油・さつまいも・米・ごま	にんじん・えだまめ・乾しいたけ・ほしひじき 切干大根・たまねぎ・青ピーマン 西洋かぼちゃ・なす・ぶなしめじ カットわかめ・バナナ
2 水	豚肉のしょうがやき ベーコンポテト ツナのいろいろサラダ 豆腐とワカメの味噌汁 ごはん すいか	手作り焼カレーパン 牛乳	豚ロース・ベーコン・ツナ缶 絹ごし豆腐・油揚げ・米みそ・鶏卵 豚ひき肉・普通牛乳	片栗粉・三温糖・じゃがいも・ごま油 米・強力粉・薄力粉・上白糖 無塩バター・パン粉	たまねぎ・しょうが・キャベツ・パプリカ パプリカ・きゅうり・にんじん・カットわかめ すいか・さやいんげん・スイートコーン缶詰
3 木	鮭のチーズやき かぼちゃとひじきの煮物 小松菜のえのき浸し もやしのとろみスープ ごはん すいか	冷やしそうめん 牛乳	さけ・プロセスチーズ・ロースハム 鶏卵・普通牛乳	マヨネーズ・三温糖・米・そうめん	西洋かぼちゃ・ほしひじき・ごまつな にんじん・えのきたけ・りょうとうもやし・にら たまねぎ・すいか・きゅうり
4 金	タンダーチキン コールスローサラダ ブロッコリーのグリル 厚揚げの味噌汁 ごはん バナナ	ココア蒸しパン 牛乳	鶏もも・ヨーグルト・厚揚げ・米みそ 普通牛乳・鶏卵	三温糖・オリーブ油・米 ホットケーキミックス・上白糖	キャベツ・パプリカ・きゅうり・スイートコーン缶詰 ブロッコリー・たまねぎ・にんじん カットわかめ・バナナ
5 土	枝豆チャーハン じゃがいものゆかり和え 高野豆腐とわかめのすまし汁 りんご	クッキー 鉄カルウエハース 牛乳	豚ひき肉・高野豆腐・普通牛乳	米・じゃがいも・クッキー 鉄カルウエハース	えだまめ・にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ カットわかめ・りんご
7 月	鮭とレモンのヨーグルト焼き じゃがいもの煮物 ひじきとパプリカの炒め煮 かぼちゃと厚揚げの味噌汁 ごはん 梨	白玉だんご 牛乳	さけ・ヨーグルト・ベーコン・厚揚げ 米みそ・普通牛乳	じゃがいも・三温糖・調合油・米 白玉粉・さつまいも・上白糖	レモン・グリーンピース・ほしひじき・パプリカ パプリカ・青ピーマン・たまねぎ 西洋かぼちゃ・カットわかめ・日本なし
8 火	干草焼き 豚バラ大根 ほうれん草のおひたし かぶと豆腐のとろみ汁 ごはん オレンジ	スコーン 牛乳	鶏卵・鶏ひき肉・豚ばら・絹ごし豆腐 普通牛乳	三温糖・ごま・片栗粉・米・無塩バター 薄力粉・グラニュー糖	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ・えだまめ 青のり粉・大根・ほうれん草・はくさい りょうとうもやし・かぶ・えのきたけ カットわかめ・オレンジ
9 水	あじの塩焼き 鶏肉とほうれん草のクリーム煮 かぼちゃの煮ころがし 大根とキャベツのすまし汁 ごはん バナナ	トマトソースニョッキ 牛乳	まあじ・鶏もも・普通牛乳 パルメザンチーズ	調合油・薄力粉・三温糖・米 じゃがいも・強力粉	ほうれん草・たまねぎ・エリンギ 西洋かぼちゃ・大根・キャベツ・にんじん カット昆布・バナナ・スイートコーン缶詰 トマト缶詰
10 木	鶏のマーメレードやき ブロッコリーのゆかりあえ ひじきと大豆の煮物 さつまいもの味噌汁 ごはん 梨	りんごのカップケーキ 牛乳	鶏もも・厚揚げ・大豆ドライパック缶 油揚げ・米みそ・鶏卵・普通牛乳	マーメレード・三温糖・さつまいも・米 ホットケーキミックス・上白糖 無塩バター	ブロッコリー・スイートコーン缶詰・ほしひじき にんじん・乾しいたけ・ぶなしめじ・日本なし りんご
11 金	根菜の煮物 キャベツのカリカリサラダ さつまいものこふきいも 豆腐となすの味噌汁 ごはん オレンジ	野菜ポッキー 牛乳	鶏もも・焼き竹輪・油揚げ・しらす下し 木綿豆腐・米みそ・普通牛乳	さといも・三温糖・ごま・さつまいも・米 薄力粉・片栗粉・調合油	ごぼう・にんじん・乾しいたけ・キャベツ なす・ぶなしめじ・カット昆布・カットわかめ オレンジ・パセリ
12 土	ツナピラフ ほうれん草とにんじんのおひたし 高野豆腐とえのきのすまし汁 りんご	クッキー 鉄カルウエハース 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・ほうれん草・えのきたけ カットわかめ・りんご
14 月	白身魚のカレー塩焼き なすのそぼろ煮 白菜のゆかり和え 春雨スープ ごはん バナナ	豆乳スイートポテト 牛乳	ひらめ・鶏ひき肉・米みそ・豆乳 普通牛乳	三温糖・片栗粉・調合油・はるさめ・米 さつまいも・上白糖・無塩バター	なす・たまねぎ・はくさい・ほうれん草 にんじん・レタス・えのきたけ・生しいたけ 刻み昆布・バナナ
15 火	鶏ハンバーグ さつまいものレモン煮 ツナの和風ペンネ ピーンスープ ごはん 梨	カルピスゼリー 牛乳	鶏ひき肉・木綿豆腐・ツナ缶 大豆ドライパック缶・ベーコン カルピス・ゼラチン・普通牛乳	片栗粉・さつまいも・上白糖・ペンネ オリーブ油・米	たまねぎ・しそ・レモン・長ねぎ・にんじん エリンギ・日本なし
16 水	ごまみそチキン じゃがバター キャベツのじゃこあえ 根菜汁 ごはん バナナ	おやつピザ 牛乳	鶏もも・米みそ・しらす下し・厚揚げ 油揚げ・鶏卵・普通牛乳・ベーコン プロセスチーズ	三温糖・ごま・じゃがいも・有塩バター 米・ホットケーキミックス・マヨネーズ	キャベツ・にんじん・きゅうり・大根・バナナ たまねぎ・青ピーマン・スイートコーン缶詰
17 木	豚じゃが 高野豆腐の含め煮 ブロッコリーのささみ和え なすの味噌汁 ごはん りんご	ワカメの焼きおにぎり 牛乳	豚ばら・いんげんまめ・高野豆腐 ささ身・油揚げ・米みそ・しらす下し 普通牛乳	じゃがいも・三温糖・米・ごま	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・にんじん なす・カットわかめ・りんご
18 金	タラのグラタン りんごのサラダ 和風ラタトゥイユ 豆腐ときのこのすまし汁 ロールパン 梨	デコレーションケーキ 牛乳	まだら・普通牛乳・プロセスチーズ しらす下し・厚揚げ・絹ごし豆腐	薄力粉・有塩バター・マヨネーズ 調合油・ごま油・ロールパン ホールケーキ	スイートコーン缶詰・ほうれん草・たまねぎ きゅうり・ブロッコリー・キャベツ・りんご れんこん・なす・トマト・しそ・ぶなしめじ えのきたけ・トウモロコシ・日本なし
19 土	ねぎ塩チャーハン さつまいもサラッパ 高野豆腐とわかめのすまし汁 りんご	クッキー 鉄カルウエハース 牛乳	豚ひき肉・高野豆腐・普通牛乳	米・マカロニ・スパゲッティ・三温糖・ごま油 クッキー・鉄カルウエハース	こねぎ・にんじん・スイートコーン缶詰・えだまめ ぶなしめじ・カットわかめ・りんご
23 水	たらのつけ焼き カレーきんぴら 厚揚げのトマト煮 じゃがいもと玉ねぎの味噌汁 ごはん 梨	肉まん 牛乳	まだら・厚揚げ・米みそ・豚ひき肉 普通牛乳	片栗粉・三温糖・ごま・ごま油 じゃがいも・米・薄力粉・上白糖	ごぼう・にんじん・青ピーマン・たまねぎ 西洋かぼちゃ・スイートコーン缶詰・トマト缶詰 ぶなしめじ・カットわかめ・日本なし 生しいたけ・こねぎ
24 木	豆腐のつくね焼き こふきいも しらすときのこのスパゲッティ かぼちゃと小松菜の味噌汁 ごはん オレンジ	スコーン 牛乳	鶏ひき肉・木綿豆腐・しらす下し 米みそ・鶏卵・普通牛乳	三温糖・片栗粉・じゃがいも マカロニ・スパゲッティ・オリーブ油・米 無塩バター・薄力粉・グラニュー糖	にんじん・ほしひじき・えだまめ・ぶなしめじ えのきたけ・エリンギ・しそ・塩昆布 西洋かぼちゃ・ごまつな・カット昆布 オレンジ
25 金	肉じゃが かぼちゃのコーン煮 白菜の煮びたし はんぺんのすまし汁 ごはん バナナ	白玉だんご 牛乳	豚ばら・いんげんまめ・豆乳・厚揚げ はんぺん・油揚げ・普通牛乳	じゃがいも・三温糖・調合油・米 白玉粉・さつまいも・上白糖	たまねぎ・にんじん・西洋かぼちゃ スイートコーン缶詰・はくさい・えのきたけ カットわかめ・バナナ
26 土	ケチャップライス ほうれん草のおひたし 高野豆腐とえのきのすまし汁 りんご	クッキー 鉄カルウエハース 牛乳	豚ひき肉・高野豆腐・普通牛乳	米・三温糖・クッキー 鉄カルウエハース	たまねぎ・にんじん・スイートコーン缶詰 ほうれん草・えのきたけ・カットわかめ りんご
28 月	さばのみそ焼き 高野豆腐の枝豆あん 白菜のおかかあえ ほうれん草のすまし汁 ごはん りんご	きなこ蒸しパン 牛乳	まさば・米みそ・高野豆腐 かつお削り節・きなこ・豆乳・鶏卵 普通牛乳	三温糖・ごま・片栗粉・米・薄力粉 上白糖	えだまめ・はくさい・きゅうり・にんじん ほうれん草・生しいたけ・大根・りんご
29 火	ねぎ塩チキン かぼちゃとひじきの煮物 小松菜のえのき浸し もやしのとろみスープ ごはん バナナ	ポテトもち 牛乳	鶏もも・ロースハム・ベーコン 普通牛乳	ごま油・三温糖・米・じゃがいも 片栗粉・調合油	長ねぎ・レモン・西洋かぼちゃ・ほしひじき ごまつな・にんじん・えのきたけ りょうとうもやし・にら・たまねぎ・バナナ 刻みのり
30 水	豚肉のしょうがやき ベーコンポテト ツナのいろいろサラダ 豆腐とワカメの味噌汁 ごはん 梨	豆乳スイートポテト 牛乳	豚ロース・ベーコン・ツナ缶 絹ごし豆腐・油揚げ・米みそ・豆乳 普通牛乳	片栗粉・三温糖・じゃがいも・ごま油 米・さつまいも・上白糖・無塩バター	たまねぎ・しょうが・キャベツ・パプリカ パプリカ・きゅうり・にんじん・カットわかめ 日本なし

☆ 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
506 kcal	20.1 g	15.4 g	298 mg	2.4 mg	196 μg	0.28 mg	0.40 mg	29 mg