



令和2年 10月 給食献立表 3歳未満児

日	曜	姓 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	木	鮭の和風ソース かぼちゃの甘煮 お肉とキャベツの塩炒め 豆腐の味噌汁 ごはん オレンジ	ビスコ 牛乳 白玉ポンデ 牛乳	普通牛乳・さけ・豚もも・相ごし豆腐 米みそ・きな粉・豆乳	ビスコ・片栗粉・三温糖・ごま油・米 白玉粉・調合油	えのきたけ・きくらげ・エリンギ・しょうが 西洋かぼちゃ・キャベツ・りよくとうもろやし パプリカ・たまねぎ・にんじん・カットわかめ オレンジ
2	金	鶏の油淋鶏ソース ひじきのケチャップ炒め じゃが芋のコーン煮 春雨スープ ごはん 梨	どうぶつビスケット 牛乳 ごまクッキー 牛乳	普通牛乳・鶏もも・豚ひき肉	たべっこどうぶつ・片栗粉・三温糖 ごま油・調合油・じゃがいも・ほろさめ 米・薄力粉・無塩バター・上白糖・ごま	長ねぎ・しょうが・ほしひじき・パプリカ 青ピーマン・たまねぎ・スイートコーン・缶詰 レタス・えのきたけ・生しいたけ・刻み昆布 日本なし
3	土	枝豆チャーハン じゃがいものゆかりあえ 高野豆腐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 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉・高野豆腐	ミニ野菜ステック・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
5	月	あんかけチャーハン 大豆とミンチのカレー煮 小松菜の煮びたし もやしのスープ オレンジ	どうぶつビスケット 牛乳 みそごま和風カスラ 牛乳	普通牛乳・鶏もも・鶏卵 ほたてがし・貝柱水煮缶詰・生ひき肉 大豆ドライパック缶・相ごし豆腐 白みそ	たべっこどうぶつ・調合油・片栗粉・米 じゃがいも・三温糖 ホットケーキミックス・上白糖・ごま	にんじん・こねぎ・生しいたけ・しょうが たまねぎ・青ピーマン・こまつな・えのきたけ りよくとうもろやし・にら・オレンジ
6	火	大豆のかき揚げ かぶときゅうりの酢の物 厚揚げとごんにやく かぼちゃの味噌汁 ごはん 梨	ビスコ 牛乳 おからのガトーショコ 牛乳	普通牛乳・大豆ドライパック缶 さくらえび・ロースハム・厚揚げ 米みそ・おから	ビスコ・さつまいも・大ぶら粉・調合油 はるさめ・三温糖・米・米粉 メープルシロップ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・かぶ きゅうり・乾しいたけ・西洋かぼちゃ えのきたけ・日本なし・オレンジ飲料
7	水	さばのごまみそ焼き キャベツときのこのおひたし 牛肉とひじきの甘辛炒め 玉ねぎのすまし汁 ごはん バナナ	どうぶつビスケット 牛乳 やさいも 牛乳	普通牛乳・まさば・米みそ・牛ばら 相ごし豆腐・油揚げ	たべっこどうぶつ・三温糖・ごま ごま油・米・さつまいも	キャベツ・えのきたけ・にんじん・きゅうり ほしひじき・パプリカ・長ねぎ・たまねぎ ほうれんそう・カットわかめ・バナナ
8	木	鮭のパン粉焼き ポークビーズ カリフラワーのみそマヨあえ 大根の味噌汁 ごはん りんご	ビスコ 牛乳 さつまいもみたらし 牛乳	普通牛乳・さけ・豚ばら 大豆ドライパック缶・米みそ・厚揚げ	ビスコ・パン粉・オリーブ油・じゃがいも 三温糖・マヨネーズ・米・さつまいも 白玉粉・上白糖・片栗粉	しょうが・たまねぎ・れんこん・にんじん 青ピーマン・カリフラワー・ブロッコリー パプリカ・大根・えのきたけ・りんご
9	金	五目焼きそば かぼちゃの煮物 ほうれん草のごまあえ 豆腐の味噌汁 ごはん バナナ	どうぶつビスケット 牛乳 バウムクーヘン 牛乳	普通牛乳・豚ばら・厚揚げ・木綿豆腐 米みそ	たべっこどうぶつ・中華めん・三温糖 ごま・米・厚切りしりとバウムクーヘン	キャベツ・にんじん・青ピーマン 西洋かぼちゃ・ほうれんそう・りよくとうもろやし たまねぎ・カットわかめ・バナナ
10	土	ツナピラフ ほうれん草とにんじんのおひたし えのきたけ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 牛乳	普通牛乳・ツナ缶・高野豆腐	ミニ野菜ステック・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・缶詰・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
12	月	豚肉のしょうがやき 大豆とかぶのトマト煮 さつま芋のレモン風味 白菜の味噌汁 ごはん りんご	どうぶつビスケット 牛乳 ジャム蒸しパン 牛乳	普通牛乳・豚ロース 大豆ドライパック缶・ベーコン・米みそ 鶏卵	たべっこどうぶつ・片栗粉・三温糖 さつまいも・上白糖・米 ホットケーキミックス・いちごジャム	たまねぎ・しょうが・にんじん・かぶ・エリンギ スイートコーン・缶詰・青ピーマン・トマト・缶詰 レモン・はくさい・ごぼう・カットわかめ・りんご
13	火	鮭のネギ塩だれ 小松菜の炒め物 切干大根の洋風煮 かき玉汁 ごはん バナナ	ビスコ 牛乳 さつまいももち 牛乳	普通牛乳・さけ・豚ひき肉・ウインナー 鶏卵・相ごし豆腐・ゆで小豆缶詰	ビスコ・ごま油・三温糖・片栗粉・米 さつまいも・上白糖	長ねぎ・レモン・こまつな・たまねぎ りよくとうもろやし・パプリカ・切りだしれんこん キャベツ・にんじん・刻み昆布・バナナ
14	水	バーベキューチキン 青のりポテト コールスローサラダ コロコロスープ ごはん オレンジ	どうぶつビスケット 牛乳 白玉ポンデ 牛乳	普通牛乳・鶏もも・ツナ缶・ベーコン きな粉・豆乳	たべっこどうぶつ・薄力粉・三温糖 じゃがいも・マヨネーズ・米・白玉粉 調合油	青のり粉・キャベツ・にんじん・きゅうり ぶなしめじ・たまねぎ・オレンジ
15	木	ツナの和風卵焼き かぼちゃと豚肉の煮物 白菜のナムル 根菜汁 ごはん 梨	ビスコ 牛乳 塩昆布コーンおやき 牛乳	普通牛乳・鶏卵・木綿豆腐・ツナ缶 豚もも・いんげんまめ・油揚げ・米みそ	ビスコ・三温糖・ごま油・さつまいも・米	にんじん・乾しいたけ・ほしひじき・こねぎ 西洋かぼちゃ・はくさい・きゅうり・にんじん 大根・にんじん・日本なし・スイートコーン・缶詰 塩昆布
16	金	チキンカレーライス さっぱりマカロニサラダ 花菜の昆布和え バナナ	どうぶつビスケット 牛乳 ココアちんすこう 牛乳	普通牛乳・鶏もも・大豆ドライパック缶 ロースハム・ツナ缶	たべっこどうぶつ・じゃがいも・米 マカロニ・三温糖・薄力粉・上白糖 調合油	たまねぎ・にんじん・スイートコーン・缶詰・きゅうり ブロッコリー・カリフラワー・塩昆布・バナナ
17	土	ねぎ塩チャーハン さっぱりササバ 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 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉・高野豆腐	ミニ野菜ステック・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
19	月	クリームケチャップポーク チーズとふきいも ブロッコリーの塩炒め 白菜のスープ ごはん バナナ	どうぶつビスケット 牛乳 さつまいもみたらし 牛乳	普通牛乳・豚かたロース パルメザンチーズ	たべっこどうぶつ・薄力粉・有塩バター じゃがいも・調合油・米・さつまいも 白玉粉・上白糖・片栗粉	たまねぎ・マッシュルーム・ブロッコリー ぶなしめじ・にんじん・スイートコーン・缶詰 はくさい・大根・えのきたけ・カットわかめ バナナ
20	火	さわらのピカタ 白菜のおひたし 高野豆腐の印ろう煮 玉ねぎのすまし汁 ごはん オレンジ	ビスコ 牛乳 大学いも 牛乳	普通牛乳・鶏卵・鶏卵・米みそ かつお節・高野豆腐・豚ひき肉 相ごし豆腐・油揚げ	ビスコ・薄力粉・三温糖・片栗粉・米 さつまいも・調合油	はくさい・りよくとうもろやし・きゅうり・にんじん たまねぎ・生しいたけ・しょうが・ほしひじき ほうれんそう・オレンジ
21	水	鶏のてりやき梅風味 きんぴらごぼう 水菜の煮びたし さつまいもの味噌汁 ごはん りんご	どうぶつビスケット 牛乳 みそごま和風カスラ 牛乳	普通牛乳・鶏もも・油揚げ・米みそ 鶏卵・白みそ	たべっこどうぶつ・片栗粉・ごま 三温糖・ごま油・さつまいも・米 ホットケーキミックス・上白糖・調合油	たまねぎ・しそ・梅ひしお・ごぼう・れんこん にんじん・青ピーマン・きょうな・ぶなしめじ りんご
22	木	すきやきうどん ほうれん草のおひたし 里いものごま煮 バナナ	ビスコ 牛乳 おはぎ 牛乳	普通牛乳・牛ばら・油揚げ・鶏卵 かつお節・きな粉	ビスコ・うどん・三温糖・さといも・ごま 米・上白糖	はくさい・ごぼう・長ねぎ・米みつば たまねぎ・ほうれんそう・にんじん・バナナ
23	金	鮭のバターやき さつまいもと金時豆の煮物 ブロッコリーとりんごのサラダ 豆腐の味噌汁 ごはん 梨	どうぶつビスケット 牛乳 おからのガトーショコ 牛乳	普通牛乳・さけ・金時豆・木綿豆腐 米みそ・おから	たべっこどうぶつ・有塩バター さつまいも・三温糖・オリーブ油・米 米粉・調合油・メープルシロップ	ほしひじき・ブロッコリー・りんご スイートコーン・缶詰・たまねぎ・ほうれんそう カットわかめ・日本なし・オレンジ飲料
24	土	ケチャップライス 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 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉・高野豆腐	ミニ野菜ステック・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・缶詰 ほうれんそう・ぶなしめじ・カットわかめ りんご
26	月	さばのこってり焼き さつまいものごま煮 白菜のさっぱり和え しいたけのすまし汁 ごはん バナナ	どうぶつビスケット 牛乳 ちんすこう 牛乳	普通牛乳・まさば・米みそ・レシナドレ 油揚げ	たべっこどうぶつ・三温糖・さつまいも ごま・米・薄力粉・上白糖・調合油	はくさい・パプリカ・きゅうり・生しいたけ えのきたけ・りよくとうもろやし・にんじん 刻み昆布・バナナ
27	火	豚じゃが 高野豆腐の旨煮 春雨ときのこ中華和え 厚揚げの味噌汁 ごはん オレンジ	ビスコ 牛乳 さつまいももち 牛乳	普通牛乳・豚もも・いんげんまめ 高野豆腐・ロースハム・厚揚げ 米みそ・ゆで小豆缶詰	ビスコ・じゃがいも・三温糖・調合油 はるさめ・ごま油・ごま・米・片栗粉 さつまいも・上白糖	たまねぎ・にんじん・エリンギ・えのきたけ ぶなしめじ・青ピーマン・大根・カットわかめ オレンジ
28	水	きのこごはん さんまの南蛮 白菜とみかんのおひたし 豚バラ大根 かき玉汁 みかん	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・さんま・豚ばら・厚揚げ 鶏卵・相ごし豆腐	たべっこどうぶつ・米・片栗粉・調合油 三温糖・ホールケーキ	ぶなしめじ・えのきたけ・生しいたけ エリンギ・カット昆布・たまねぎ たけのこ水煮・にんじん・青ピーマン はくさい・ほうれんそう・みかん・缶詰・大根 根みつば・温州みかん
29	木	ハンバーグ しらすとしそのパスタ ブロッコリーのチーズマヨ 野菜スープ ごはん バナナ	ビスコ 牛乳 ジャム蒸しパン 牛乳	普通牛乳・生ひき肉・豚ひき肉・鶏卵 しらす・パルメザンチーズ・ベーコン	ビスコ・パン粉・スパゲティ・調合油 マヨネーズ・さつまいも・米 ホットケーキミックス・上白糖 いちごジャム	たまねぎ・にんじん・エリンギ・えのきたけ ぶなしめじ・青ピーマン・大根・カットわかめ オレンジ
30	金	鶏の油淋鶏ソース ひじきのケチャップ炒め じゃが芋のコーン煮 春雨スープ ごはん 梨	どうぶつビスケット 牛乳 白玉ポンデ 牛乳	普通牛乳・鶏もも・豚ひき肉・きな粉 豆乳	たべっこどうぶつ・片栗粉・三温糖 ごま油・調合油・じゃがいも・はるさめ 米・白玉粉	長ねぎ・しょうが・ほしひじき・パプリカ 青ピーマン・たまねぎ・スイートコーン・缶詰 レタス・えのきたけ・生しいたけ・刻み昆布 日本なし
31	土	ねぎ塩チャーハン さっぱりササバ 高野豆腐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 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉・高野豆腐	ミニ野菜ステック・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

☆ 今月の平均給食と栄養量 ☆

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
459 kcal	16.1 g	15.1 g	229 mg	1.8 mg	143 μg	0.21 mg	0.31 mg	25 mg





令和2年

10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:潤子をととのえる
1 木	鮭の和風ソース かぼちゃの甘煮 お肉とキャベツの塩炒め 豆腐の味噌汁 ごはん オレンジ	白玉ポンデ 牛乳	さけ・豚もも・相ごし豆腐・米みそ きな粉・豆乳・普通牛乳	片栗粉・三温糖・ごま油・米・白玉粉 調合油	えのきたけ・きくらげ・エリンギ・しょうが 西洋かぼちゃ・キャベツ・りょうとうもやし パプリカ・たまねぎ・にんじん・カットわかめ オレンジ
2 金	鶏の油淋鶏ソース ひじきのケチャップ炒め じゃが芋のコーン煮 春雨スープ ごはん 梨	ごまクッキー 牛乳	鶏もも・豚ひき肉・普通牛乳	片栗粉・三温糖・ごま油・調合油 じゃがいも・はるさめ・米・薄力粉 塩塩バター・上白糖・ごま	長ねぎ・しょうが・ほしひじき・パプリカ 青ピーマン・たまねぎ・スイートコーン缶詰 レタス・えのきたけ・生しいたけ・刻み昆布 日本なし
3 土	枝豆チャーハン じゃがいものゆかりあえ 高野豆腐としめじのすまし汁 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
5 月	あんかけチャーハン 大豆とミンチのカレー煮 小松菜の煮びたし もやしのスープ オレンジ	みそごま和風カステラ 牛乳	鶏もも・鶏卵 はたてがし・貝柱水煮缶詰・牛ひき肉 大豆ドライパック缶・相ごし豆腐 白みそ・普通牛乳	調合油・片栗粉・米・じゃがいも 三温糖・ホットケーキミックス・上白糖 ごま	にんじん・こねぎ・生しいたけ・しょうが たまねぎ・青ピーマン・こまつな・えのきたけ りょうとうもやし・にら・オレンジ
6 火	大豆のかき揚げ かぶときゅうりの酢の物 厚揚げとこんにゃく かぼちゃの味噌汁 ごはん 梨	おからのガトーショコラ 牛乳	大豆ドライパック缶・さくらえび ロースハム・厚揚げ・米みそ・おから 普通牛乳	さつまいも・天ぷら粉・調合油 はるさめ・三温糖・米・米粉 メープルシロップ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・かぶ きゅうり・乾しいたけ・西洋かぼちゃ えのきたけ・日本なし・オレンジ飲料
7 水	さばのごまみそ焼き キャベツときのこのおひたし 牛肉とひじきの甘辛炒め 玉ねぎのすまし汁 ごはん バナナ	やきいも 牛乳	まさば・米みそ・牛ばら・相ごし豆腐 油揚げ・普通牛乳	三温糖・ごま・ごま油・米・さつまいも	キャベツ・えのきたけ・にんじん・きゅうり ほしひじき・パプリカ・長ねぎ・たまねぎ ほうれんそう・カットわかめ・バナナ
8 木	鮭のパン粉焼き ポークビーンズ カリフラワーのみそマヨあえ 大根の味噌汁 ごはん りんご	さつまいもみたらし団 牛乳	さけ・豚ばら・大豆ドライパック缶 米みそ・厚揚げ・普通牛乳	パン粉・オリーブ油・じゃがいも 三温糖・マヨネーズ・米・さつまいも 白玉粉・上白糖・片栗粉	しょうが・たまねぎ・おんこん・にんじん 青ピーマン・カリフラワー・ブロッコリー パプリカ・大根・えのきたけ・りんご
10 土	ツナピラフ ほうれん草とにんじんのおひたし えのきと高野豆腐のすまし汁 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・ほうれんそう・えのきたけ カットわかめ・りんご
12 月	豚肉のしょうがやき 大豆とかぶのトマト煮 さつま芋のレモン風味 白菜の味噌汁 ごはん りんご	ジャム蒸しパン 牛乳	豚ロース・大豆ドライパック缶 ベーコン・米みそ・普通牛乳・鶏卵	片栗粉・三温糖・さつまいも・上白糖 米・ホットケーキミックス・いちごジャム	たまねぎ・しょうが・にんじん・かぶ・エリンギ スイートコーン缶詰・青ピーマン・トマト缶詰 レモン・はくさい・ごぼう・カットわかめ・りんご
13 火	鮭のネギ塩だれ 小松菜の炒め物 切干大根の洋風煮 かき玉汁 ごはん バナナ	さつまいももち 牛乳	さけ・豚ひき肉・ウインナー・鶏卵 相ごし豆腐・ゆで小豆缶詰・普通牛乳	ごま油・三温糖・片栗粉・米 さつまいも・上白糖	長ねぎ・レモン・こまつな・たまねぎ りょうとうもやし・パプリカ・切り干しだいこん キャベツ・にんじん・刻み昆布・バナナ
14 水	バーベキューチキン 青のりポテト コールスローサラダ コロコロスープ ごはん オレンジ	白玉ポンデ 牛乳	鶏もも・ツナ缶・ベーコン・きな粉・豆乳 普通牛乳	薄力粉・三温糖・じゃがいも マヨネーズ・米・白玉粉・調合油	青のり粉・キャベツ・にんじん・きゅうり ぶなしめじ・たまねぎ・オレンジ
15 木	ツナの和風卵焼き かぼちゃと豚肉の煮物 白菜のナムル 根菜汁 ごはん 梨	塩昆布コーンおやき 牛乳	鶏卵・木綿豆腐・ツナ缶・豚もも いんげんまめ・油揚げ・米みそ 普通牛乳	三温糖・ごま油・さつまいも・米	にんじん・乾しいたけ・ほしひじき・こねぎ 西洋かぼちゃ・はくさい・きゅうり・にんじん 大根・にんじん・日本なし・スイートコーン缶詰 塩昆布
16 金	チキンカレーライス さっぱりマカロニサラダ 花菜の昆布和え バナナ	ココアちんすこう 牛乳	鶏もも・大豆ドライパック缶・ロースハム ツナ缶・普通牛乳	じゃがいも・米・マカロニ・三温糖 薄力粉・上白糖・調合油	たまねぎ・にんじん・スイートコーン缶詰・きゅうり ブロッコリー・カリフラワー・塩昆布・バナナ
17 土	ねぎ塩チャーハン さっぱりサラスパ しめじと高野豆腐のすまし汁 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
19 月	グリーンケチャップポーク チーズこふきいも ブロッコリーの塩炒め 白菜のスープ ごはん バナナ	さつまいもみたらし団 牛乳	豚かたロース・普通牛乳 バルメザンチーズ	薄力粉・有塩バター・じゃがいも 調合油・米・さつまいも・白玉粉 上白糖・片栗粉	たまねぎ・マッシュルーム・ブロッコリー ぶなしめじ・にんじん・スイートコーン缶詰 はくさい・大根・えのきたけ・カットわかめ バナナ
20 火	さわらのピカタ 白菜のおひたし 高野豆腐の印ろう煮 玉ねぎのすまし汁 ごはん オレンジ	大学いも 牛乳	鮭・鶏卵・米みそ・かつお節 高野豆腐・豚ひき肉・相ごし豆腐 油揚げ・普通牛乳	薄力粉・三温糖・片栗粉・米 さつまいも・調合油	はくさい・りょうとうもやし・きゅうり・にんじん たまねぎ・生しいたけ・しょうが・ほしひじき ほうれんそう・オレンジ
21 水	鶏のてりやき梅風味 きんぴらごぼう 水菜の煮びたし さつまいもの味噌汁 ごはん りんご	みそごま和風カステラ 牛乳	鶏もも・油揚げ・米みそ・鶏卵・白みそ 普通牛乳	片栗粉・ごま・三温糖・ごま油 さつまいも・米・ホットケーキミックス 上白糖・調合油	たまねぎ・しそ・梅びしお・ごぼう・れんこん にんじん・青ピーマン・きょうな・ぶなしめじ りんご
22 木	すきやきうどん ほうれん草のおひたし 里いものごま煮 バナナ	おはぎ 牛乳	牛ばら・油揚げ・鶏卵・かつお節 きな粉・普通牛乳	うどん・三温糖・さといも・ごま・米 上白糖	はくさい・ごぼう・長ねぎ・糸みつば たまねぎ・ほうれんそう・にんじん・バナナ
23 金	鮭のバターやき さつまいもと金時豆の煮物 ブロッコリーとりんごのサラダ 豆腐の味噌汁 ごはん 梨	おからのガトーショコラ 牛乳	さけ・金時豆・木綿豆腐・米みそ おから・普通牛乳	有塩バター・さつまいも・三温糖 オリーブ油・米・米粉・調合油 メープルシロップ	ほしひじき・ブロッコリー・りんご スイートコーン缶詰・たまねぎ・ほうれんそう カットわかめ・日本なし・オレンジ飲料
24 土	ケチャップライス 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 ほうれんそう・ぶなしめじ・カットわかめ りんご
26 月	さばのこつてり焼き さつまいものごま煮 白菜のさっぱり和え しいたけのすまし汁 ごはん バナナ	ちんすこう 牛乳	まさば・米みそ・しらすし・油揚げ 普通牛乳	三温糖・さつまいも・ごま・米・薄力粉 上白糖・調合油	はくさい・パプリカ・きゅうり・生しいたけ えのきたけ・りょうとうもやし・にんじん 刻み昆布・バナナ
27 火	豚じゃが 高野豆腐の旨煮 春雨ときのこ中華和え 厚揚げの味噌汁 ごはん オレンジ	さつまいももち 牛乳	鶏もも・いんげんまめ・高野豆腐 ロースハム・厚揚げ・米みそ ゆで小豆缶詰・普通牛乳	じゃがいも・三温糖・調合油・はるさめ ごま油・ごま・米・片栗粉・さつまいも 上白糖	たまねぎ・にんじん・エリンギ・えのきたけ ぶなしめじ・青ピーマン・大根・カットわかめ オレンジ
28 水	きのこごはん さんまの南蛮 白菜とみかんのおひたし 豚バラ大根 かき玉汁 みかん	デコレーションケーキ 牛乳	さんま・豚ばら・厚揚げ・鶏卵 相ごし豆腐・普通牛乳	米・片栗粉・調合油・三温糖 ホールケーキ	ぶなしめじ・えのきたけ・生しいたけ エリンギ・カット昆布・たまねぎ たけのこ水煮・にんじん・青ピーマン はくさい・ほうれんそう・みかん缶詰・大根 根みつば・温州みかん
29 木	ハンバーグ しらすしとそのパスタ ブロッコリーのチーズマヨ 野菜スープ ごはん バナナ	ジャム蒸しパン 牛乳	牛ひき肉・豚ひき肉・普通牛乳・鶏卵 しらすし・バルメザンチーズ・ベーコン	パン粉・スパゲッティ・調合油 マヨネーズ・さつまいも・米 ホットケーキミックス・上白糖 いちごジャム	たまねぎ・しそ・生しいたけ・ブロッコリー にんじん・キャベツ・バナナ
30 金	鶏の油淋鶏ソース ひじきのケチャップ炒め じゃが芋のコーン煮 春雨スープ ごはん 梨	白玉ポンデ 牛乳	鶏もも・豚ひき肉・きな粉・豆乳 普通牛乳	片栗粉・三温糖・ごま油・調合油 じゃがいも・はるさめ・米・白玉粉	長ねぎ・しょうが・ほしひじき・パプリカ 青ピーマン・たまねぎ・スイートコーン缶詰 レタス・えのきたけ・生しいたけ・刻み昆布 日本なし
31 土	ねぎ塩チャーハン さっぱりサラスパ 高野豆腐としめじのすまし汁 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

☆ 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
546 kcal	19.8 g	17.8 g	304 mg	2.7 mg	179 μg	0.27 mg	0.41 mg	30 mg

