

11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:調子をととのえる
2 月	やわらか青しそつくね さつまいものヨーグルトサラダ しらすペンネ レタスとえのきスープ ごはん りんご	ビスコ 牛乳 五平餅 牛乳	普通牛乳・鶏ひき肉・鶏卵・ロースハム ヨーグルト・しらす干し・米みそ	ビスコ・じゃがいも・三温糖・片栗粉 さつまいも・マヨネーズ・ペンネ オリーブ油・米・米・ごま	しそ・しょうが・にんじん・きゅうり ブロッコリー・レタス・たまねぎ・セロリー えのきたけ・りんご
4 水	じゃがいものオムレツ かぼちゃのグラッセ 春雨サラダ キャベツともやしのスープ ごはん りんご	おとつと(うすしお味) 牛乳 にんじんパンケーキ 牛乳	普通牛乳・鶏卵・ベーコン プロセスチーズ・ツナ缶・油揚げ ヨーグルト	おとつと うすしお味・じゃがいも 有塩バター・三温糖・はるさめ・米 薄力粉・上白糖・メープルシロップ	たまねぎ・ほうれんそう・パプリカ 西洋かぼちゃ・はくさい・にんじん・キャベツ りよくともやし・ぶなしめじ・カットわかめ りんご
5 木	ふりのごま照り焼き 白菜のゆずみそあえ 大根と豚肉の煮物 豆腐とうすあげのみそ汁 ごはん みかん	ビスコ 牛乳 あんまん 牛乳	普通牛乳・ぶり・白みそ・豚ばら 焼き竹輪・絹ごし豆腐・油揚げ 米みそ・あずき	ビスコ・ごま・三温糖・片栗粉・調合油 米・薄力粉・上白糖	はくさい・きょうな・りんご・ゆず・ゆず・大根 にんじん・乾しいたけ・ほしひじき・たまねぎ えのきたけ・カットわかめ・温州みかん
6 金	さつまいもの焼きコロッケ ごぼうサラダ 大根の白みそのせ 豆腐と白菜のすまし汁 ごはん パナナ	おとつと(うすしお味) 牛乳 おかず蒸しパン 牛乳	普通牛乳・牛ひき肉・ロースハム 白みそ・木綿豆腐・ウインナー	おとつと うすしお味・さつまいも パン粉・オリーブ油・マヨネーズ・ごま 三温糖・米・薄力粉・上白糖	たまねぎ・にんじん・ほしひじき・ごぼう 青ピーマン・大根・ゆず・ゆず・はくさい カットわかめ・バナナ・西洋かぼちゃ
7 土	ケチャップライス さっぱりサラスパ 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	たまねぎ・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
9 月	きのこ煮込みハンバーグ マカロニサラダ カリフラワーとブロッコリーの和 コンソープ ごはん みかん	ビスコ 牛乳 ごまだんご 牛乳	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉 ロースハム・あずき	ビスコ・パン粉・マカロニ・マヨネーズ オリーブ油・じゃがいも・米・三温糖 白玉粉・上新粉・ごま・調合油	たまねぎ・生しいたけ・ぶなしめじ トマト缶詰・きゅうり・にんじん・ブロッコリー カリフラワー・スイートコーン缶詰・温州みかん
10 火	鯖の西京焼き 小松菜の塩昆布和え 大根と厚揚げの煮物 かき玉汁 ごはん りんご	おとつと(うすしお味) 牛乳 さつまいもケーキ 牛乳	普通牛乳・鯖・白みそ・厚揚げ・鶏もも 鶏卵・絹ごし豆腐	おとつと うすしお味・三温糖・米 さつまいも・上白糖・無塩バター 薄力粉	青のり粉・こまつな・りよくともやし にんじん・塩昆布・大根・たまねぎ えのきたけ・りんご
11 水	豆腐とツナの卵焼き 里いものそぼろあんかけ 白菜の煮びたし 大根とかぼちゃの味噌汁 ごはん パナナ	ビスコ 牛乳 みたらしだんご 牛乳	普通牛乳・鶏卵・木綿豆腐・ツナ缶 豚ひき肉・油揚げ・米みそ	ビスコ・さといも・三温糖・片栗粉・米 さつまいも・白玉粉・上白糖	たまねぎ・にんじん・生しいたけ・こねぎ しょうが・はくさい・にんじん・大根 西洋かぼちゃ・カットわかめ・バナナ
12 木	いり鶏 チンゲン菜のじゃこ和え ひじきとさつまいもの煮物 キャベツと玉ねぎの味噌汁 ごはん みかん	おとつと(うすしお味) 牛乳 かぼちゃボーロ 牛乳	普通牛乳・鶏もも・焼き竹輪 しらす干し・米みそ	おとつと うすしお味・三温糖 さつまいも・米・片栗粉・調合油	ごぼう・にんじん・れんこん・乾しいたけ チンゲンサイ・りよくともやし・にんじん ほしひじき・キャベツ・たまねぎ・ぶなしめじ 温州みかん・西洋かぼちゃ
13 金	さばの梅煮 牛肉とひじきの甘辛炒め じゃが芋と大豆の煮物 豆腐とほうれん草のすまし汁 ごはん りんご	ビスコ 牛乳 きな粉かりんとう 牛乳	普通牛乳・まさば・牛もも 大豆ドライパック缶・いんげんまめ 絹ごし豆腐・きな粉	ビスコ・三温糖・じゃがいも・米・食パン 有塩バター・黒砂糖	梅干し・梅びしお・ほしひじき・パプリカ 長ねぎ・青ピーマン・にんじん・ほうれんそう たまねぎ・りんご
14 土	ねぎ塩チャーハン じゃがいものゆかりあえ えのきわかめのすまし汁 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	ミニ野菜ステック・米・じゃがいも 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 えのきたけ・カットわかめ・りんご
16 月	鯖のタンダー風 クリームマカロニ ほうれん草のナムル レタスと卵のスープ ごはん みかん	ビスコ 牛乳 ポテトチップス 牛乳	普通牛乳・さけ・ヨーグルト・鶏もも 鶏卵	ビスコ・マカロニ・薄力粉・三温糖 ごま油・ごま・米・じゃがいも・調合油	たまねぎ・ブロッコリー・マッシュルーム ほうれんそう・はくさい・にんじん・きゅうり レタス・りよくともやし・えのきたけ カットわかめ・温州みかん
17 火	鶏のゆず照り焼き ちくわの磯辺揚げ 高野豆腐の卵とじ すいとん汁 ごはん りんご	おとつと(うすしお味) 牛乳 あんまん 牛乳	普通牛乳・鶏もも・焼き竹輪・鶏卵 高野豆腐・豚ばら・あずき	おとつと うすしお味・三温糖 片栗粉・天ぷら粉・白玉粉・薄力粉・米 調合油・上白糖	ゆず・ゆず・青のり粉・たまねぎ・にんじん 乾しいたけ・糸みつば・大根・西洋かぼちゃ ぶなしめじ・こねぎ・りんご
18 水	さつまいも焼ごはん 鶏の香り揚げ 水菜とえのきの和え物 ふろふき大根 さつまい みかん	ビスコ 牛乳 デコレーションケーキ 牛乳	普通牛乳・さけ・しらす干し・鶏もも 白みそ・油揚げ・米みそ	ビスコ・ごま・米・上白糖・片栗粉 調合油・三温糖・さつまいも ホールケーキ	エリンギ・レモン・きゅうり・しそ・ゆず・ゆず えのきたけ・水菜・はくさい・にんじん・大根 たまねぎ・カットわかめ・温州みかん
19 木	サバの香味ソース じゃがいもとひじきのきんぴら 白菜のうま煮 ふの味噌汁 ごはん りんご	おとつと(うすしお味) 牛乳 にんじんパンケーキ 牛乳	普通牛乳・まさば・ベーコン・豚ばら 油揚げ・米みそ・鶏卵・ヨーグルト	おとつと うすしお味・ごま油 三温糖・ごま・じゃがいも・調合油・麩 米・薄力粉・上白糖・メープルシロップ	長ねぎ・しょうが・パプリカ・青ピーマン ほしひじき・はくさい・にんじん たけのこ水煮・乾しいたけ・きくらげ たまねぎ・えのきたけ・カットわかめ・りんご
20 金	すきやき煮 かぼちゃの煮ころがし ほうれん草のごま和え さつまいもと厚揚げの味噌汁 ごはん パナナ	ビスコ 牛乳 おかず蒸しパン 牛乳	普通牛乳・牛ばら・厚揚げ・米みそ ウインナー	ビスコ・麩・三温糖・ごま・さつまいも 米・薄力粉・上白糖	はくさい・たまねぎ・しゅんぎく・にんじん 生しいたけ・西洋かぼちゃ・ほうれんそう りよくともやし・ぶなしめじ・バナナ
21 土	枝豆チャーハン さっぱりサラスパ 高野豆腐とねぎのすまし汁 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	えだまめ・にんじん・たまねぎ・カットわかめ ぶなしめじ・こねぎ・りんご
24 火	鯖の塩焼き 白菜のゆず香和え 大豆と鶏肉の煮物 豆腐のすまし汁 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・鶏もも・厚揚げ 絹ごし豆腐・鶏卵	ビスコ・三温糖・米・さつまいも・上白糖 無塩バター・薄力粉	はくさい・ほうれんそう・にんじん・ゆず・ゆず 大根・たまねぎ・えのきたけ・こねぎ・りんご
25 水	お好み焼き風卵焼き さつまいもとこんにやくの煮物 ブロッコリーとりんごのサラダ 白菜と大根の味噌汁 ごはん みかん	おとつと(うすしお味) 牛乳 かぼちゃボーロ 牛乳	普通牛乳・ベーコン・鶏卵・油揚げ 米みそ	おとつと うすしお味・薄力粉 さつまいも・三温糖・オリーブ油・米 片栗粉・調合油	キャベツ・スイートコーン缶詰・こねぎ 西洋かぼちゃ・青のり粉・ほしひじき ブロッコリー・りんご・はくさい・大根 ぶなしめじ・カットわかめ・温州みかん
26 木	豚肉と根菜の煮物 切干大根の煮物 小松菜のじゃこ和え キャベツと玉ねぎのすまし汁 ごはん パナナ	ビスコ 牛乳 みたらしだんご 牛乳	普通牛乳・豚もも・焼き竹輪・米みそ 油揚げ・いんげんまめ・しらす干し 木綿豆腐	ビスコ・さといも・三温糖・米 さつまいも・片栗粉・白玉粉・上白糖	にんじん・ごぼう・大根・れんこん 切干したいこん・乾しいたけ・こまつな キャベツ・たまねぎ・カットわかめ・バナナ
27 金	さばの梅煮 牛肉とじゃが芋の煮物 かぼちゃのごま煮 春菊とふの味噌汁 ごはん みかん	おとつと(うすしお味) 牛乳 きな粉かりんとう 牛乳	普通牛乳・まさば・牛もも 大豆ドライパック缶・米みそ・きな粉	おとつと うすしお味・三温糖 じゃがいも・ごま・麩・米・食パン 有塩バター・黒砂糖	梅干し・梅びしお・にんじん・グリーンピース たまねぎ・西洋かぼちゃ・しゅんぎく 温州みかん
28 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・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・ぶなしめじ カットわかめ・りんご
30 月	鯖のみぞれ煮 ブロッコリーのおかかあえ ひじきとさつまいもの煮物 かぼちゃの味噌汁 ごはん バナナ	ビスコ 牛乳 マフィン 牛乳	普通牛乳・さけ・かつお節・油揚げ 米みそ・鶏卵	ビスコ・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	大根・ブロッコリー・にんじん スイートコーン缶詰・ほしひじき・西洋かぼちゃ たまねぎ・カットわかめ・バナナ

☆ 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
463 kcal	16.5 g	14.2 g	232 mg	1.9 mg	182 μg	0.21 mg	0.34 mg	28 mg

11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	やわらか青しそつくね さつまいものヨーグルトサラダ しらすペンネ レタスとえのきスープ ごはん りんご	五平餅 牛乳	鶏ひき肉・鶏卵・ロースハム ヨーグルト・しらす干し・米みそ 普通牛乳	じゃがいも・三温糖・片栗粉 さつまいも・マヨネーズ・ペンネ オリーブ油・米・米・ごま	しそ・しょうが・にんじん・きゅうり ブロッコリー・レタス・たまねぎ・セロリー えのきたけ・りんご
4 水	じゃがいものオムレツ かぼちゃのグラッセ 春雨サラダ キャベツともやしのスープ ごはん りんご	にんじんパンケーキ 牛乳	鶏卵・ベーコン・普通牛乳 プロセスチーズ・ツナ缶・油揚げ ヨーグルト	じゃがいも・有塩バター・三温糖 はるさめ・米・薄力粉・上白糖 メープルシロップ	たまねぎ・ほうれんそう・パプリカ 西洋かぼちゃ・はくさい・にんじん・キャベツ りょくとうもやし・ぶなしめじ・カットわかめ りんご
5 木	ぶりのごま照り焼き 白菜のゆずみそあえ 大根と豚肉の煮物 豆腐とうすあげのみそ汁 ごはん みかん	あんまん 牛乳	ぶり・白みそ・豚ばら・焼き竹輪 絹ごし豆腐・油揚げ・米みそ・あずき 普通牛乳	ごま・三温糖・片栗粉・調合油・米 薄力粉・上白糖	はくさい・きょうな・りんご・ゆず・ゆず・大根 にんじん・乾しいたけ・ほしひじき・たまねぎ えのきたけ・カットわかめ・温州みかん
6 金	さつまいもの焼きコロッケ ごぼうサラダ 大根の白みそせ 豆腐と白菜のすまし汁 ごはん パナナ	おかず蒸しパン 牛乳	牛ひき肉・ロースハム・白みそ 木綿豆腐・ウインナー・普通牛乳	さつまいも・パン粉・オリーブ油 マヨネーズ・ごま・三温糖・米・薄力粉 上白糖	たまねぎ・にんじん・ほしひじき・ごぼう 青ピーマン・大根・ゆず・ゆず・はくさい カットわかめ・バナナ・西洋かぼちゃ
7 土	ケチャップライス 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	たまねぎ・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
9 月	きのこ煮込みハンバーグ マカロニサラダ カリフラワーとブロッコリーの和 コンスープ ごはん みかん	ごまだんご 牛乳	牛ひき肉・豚ひき肉・普通牛乳 ロースハム・あずき	パン粉・マカロニ・マヨネーズ オリーブ油・じゃがいも・米・三温糖 白玉粉・上新粉・ごま・調合油	たまねぎ・生しいたけ・ぶなしめじ トマト缶詰・きゅうりにんじん・ブロッコリー カリフラワー・スイートコーン缶詰・温州みかん
10 火	鱈の西京焼き 小松菜の塩昆布和え 大根と厚揚げの煮物 かき玉汁 ごはん りんご	さつまいもケーキ 牛乳	鱈・白みそ・厚揚げ・鶏もも・鶏卵 絹ごし豆腐・普通牛乳	三温糖・米・さつまいも・上白糖 無塩バター・薄力粉	青のり粉・こまつなり・りょくとうもやし にんじん・塩昆布・大根・たまねぎ えのきたけ・りんご
11 水	豆腐とツナの卵焼き 里いものそぼろあんかけ 白菜の煮たし 大根とかぼちゃの味噌汁 ごはん パナナ	みたらしだんご 牛乳	鶏卵・木綿豆腐・ツナ缶・豚ひき肉 油揚げ・米みそ・普通牛乳	さといも・三温糖・片栗粉・米 さつまいも・白玉粉・上白糖	たまねぎ・にんじん・生しいたけ・こねぎ しょうが・はくさい・にんじん・大根 西洋かぼちゃ・カットわかめ・バナナ
12 木	チンゲン菜のじゃこ和え ひじきとさつまいもの煮物 キャベツと玉ねぎの味噌汁 ごはん みかん	かぼちゃボーロ 牛乳	鶏もも・焼き竹輪・しらす干し・米みそ 普通牛乳	三温糖・さつまいも・米・片栗粉 調合油	ごぼう・にんじん・れんこん・乾しいたけ チンゲンサイ・りょくとうもやし・にんじん ほしひじき・キャベツ・たまねぎ・ぶなしめじ 温州みかん・西洋かぼちゃ
13 金	さばの梅煮 牛肉とひじきの甘辛炒め じゃが芋と大豆の煮物 豆腐とほうれん草のすまし汁 ごはん りんご	きな粉かりんとう 牛乳	まさば・牛もも・大豆ドライパック缶 いんげんまめ・絹ごし豆腐・きな粉 普通牛乳	三温糖・じゃがいも・米・食パン 有塩バター・黒砂糖	梅干し・梅ひしお・ほしひじき・パプリカ 長ねぎ・青ピーマン・にんじん・ほうれんそう たまねぎ・りんご
14 土	ねぎ塩チャーハン じゃがいものゆかりあえ えのきわかめのすまし汁 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	こねぎ・にんじん・スイートコーン缶詰 えのきたけ・カットわかめ・りんご
16 月	鮭のダンドリー風 クリームマカロニ ほうれん草のナムル レタスと卵のスープ ごはん みかん	ポテトチップス 牛乳	さけ・ヨーグルト・鶏もも・普通牛乳 鶏卵	マカロニ・薄力粉・三温糖・ごま油 ごま・米・じゃがいも・調合油	たまねぎ・ブロッコリー・マッシュルーム ほうれんそう・はくさい・にんじん・きゅうり レタス・りょくとうもやし・えのきたけ カットわかめ・温州みかん
17 火	鶏のゆず照り焼き ちくわの磯辺揚げ 高野豆腐の卵とじ すいとん汁 ごはん りんご	あんまん 牛乳	鶏もも・焼き竹輪・鶏卵・高野豆腐 豚ばら・あずき・普通牛乳	三温糖・片栗粉・天ぷら粉・白玉粉 薄力粉・米・調合油・上白糖	ゆず・ゆず・青のり粉・たまねぎ・にんじん 乾しいたけ・米みつば・大根・西洋かぼちゃ ぶなしめじ・こねぎ・りんご
18 水	さっぱり鮭ごはん 鶏の香り揚げ 水菜とえのきの和え物 ふろふき大根 さつま汁 みかん	デコレーションケーキ 牛乳	さけ・しらす干し・鶏もも・白みそ 油揚げ・米みそ・普通牛乳	ごま・米・上白糖・片栗粉・調合油 三温糖・さつまいも・ホールケーキ	エリンギ・レモン・きゅうり・しそ・ゆず・ゆず えのきたけ・水菜・はくさい・にんじん・大根 たまねぎ・カットわかめ・温州みかん
19 木	サバの香味ソース じゃがいもとひじきのきんぴら 白菜のうま煮 ふの味噌汁 ごはん りんご	にんじんパンケーキ 牛乳	まさば・ベーコン・豚ばら・油揚げ 米みそ・鶏卵・ヨーグルト・普通牛乳	ごま油・三温糖・ごま・じゃがいも 調合油・麩・米・薄力粉・上白糖 メープルシロップ	長ねぎ・しょうが・パプリカ・青ピーマン ほしひじき・はくさい・にんじん たけのこ水煮・乾しいたけ・きくらげ たまねぎ・えのきたけ・カットわかめ・りんご はくさい・たまねぎ・しゅんぎく・にんじん 生しいたけ・西洋かぼちゃ・ほうれんそう りょくとうもやし・ぶなしめじ・バナナ
20 金	すきやき風煮 かぼちゃの煮ころがし ほうれん草のごま和え さつまいもと厚揚げの味噌汁 ごはん パナナ	おかず蒸しパン 牛乳	牛ばら・厚揚げ・米みそ・ウインナー 普通牛乳	麩・三温糖・ごま・さつまいも・米 薄力粉・上白糖	えだまめ・にんじん・たまねぎ・カットわかめ ぶなしめじ・こねぎ・りんご
21 土	枝豆チャーハン さっぱりサラスパ 高野豆腐とねぎのすまし汁 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	えだまめ・にんじん・たまねぎ・カットわかめ ぶなしめじ・こねぎ・りんご
24 火	鮭の塩焼き 白菜のゆず香和え 大豆と鶏肉の煮物 豆腐のすまし汁 ごはん りんご	さつまいもケーキ 牛乳	さけ・鶏もも・厚揚げ・絹ごし豆腐・鶏卵 普通牛乳	三温糖・米・さつまいも・上白糖 無塩バター・薄力粉	はくさい・ほうれんそう・にんじん・ゆず・ゆず 大根・たまねぎ・えのきたけ・こねぎ・りんご
25 水	お好み焼き風卵焼き さつま芋とこんにやくの煮物 ブロッコリーとりんごのサラダ 白菜と大根の味噌汁 ごはん みかん	かぼちゃボーロ 牛乳	ベーコン・鶏卵・油揚げ・米みそ 普通牛乳	薄力粉・さつまいも・三温糖 オリーブ油・米・片栗粉・調合油	キャベツ・スイートコーン缶詰・こねぎ 西洋かぼちゃ・青のり粉・ほしひじき ブロッコリー・りんご・はくさい・大根 ぶなしめじ・カットわかめ・温州みかん
26 木	豚肉と根菜の煮物 切干大根の煮物 小松菜のじゃこ和え キャベツと玉ねぎのすまし汁 ごはん パナナ	みたらしだんご 牛乳	豚もも・焼き竹輪・米みそ・油揚げ いんげんまめ・しらす干し・木綿豆腐 普通牛乳	さといも・三温糖・米・さつまいも 片栗粉・白玉粉・上白糖	にんじん・ごぼう・大根・れんこん 切干だいこん・乾しいたけ・こまつな キャベツ・たまねぎ・カットわかめ・バナナ
27 金	さばの梅煮 牛肉とじゃが芋の煮物 かぼちゃのごま煮 春菊とふの味噌汁 ごはん みかん	きな粉かりんとう 牛乳	まさば・牛もも・大豆ドライパック缶 米みそ・きな粉・普通牛乳	三温糖・じゃがいも・ごま・麩・米 食パン・有塩バター・黒砂糖	梅干し・梅ひしお・にんじん・グリーンピース たまねぎ・西洋かぼちゃ・しゅんぎく 温州みかん
28 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	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・ぶなしめじ カットわかめ・りんご
30 月	鮭のみぞれ煮 ブロッコリーのおかかあえ ひじきとさつまいもの煮物 かぼちゃの味噌汁 ごはん バナナ	マフィン 牛乳	さけ・かつお節・油揚げ・米みそ・鶏卵 普通牛乳	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	大根・ブロッコリー・にんじん スイートコーン缶詰・ほしひじき・西洋かぼちゃ たまねぎ・カットわかめ・バナナ

☆ 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
564 kcal	20.5 g	17.5 g	307 mg	2.6 mg	226 μg	0.27 mg	0.43 mg	32 mg