

4月 給食献立表

令和3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
1	木	焼きそば さつまいもの甘煮 豆腐とうすあげの味噌汁 バナナ	ミレービスケット 牛乳 りんごのマフィン 牛乳	普通牛乳・豚もも・絹ごし豆腐・油揚げ 米みそ・鶏卵	ミレービスケット・中華めん・調合油 さつまいも・三温糖 ホットケーキミックス・上白糖 無塩バター	キャベツ・にんじん・りよくとうもろやし たまねぎ・ほうれんそう・カットわかめ バナナ・りんご
2	金	ハンバーグ かぼちゃの豆乳煮 ブロッコリーのおかかあえ きのこ汁 ロールパン いちご	どうぶつビスケット 牛乳 チーズおにぎり 牛乳	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵 豆乳・かつお節・油揚げ プロセスチーズ	たべっこどうぶつ・パン粉・三温糖 ごま・ロールパン・米	たまねぎ・にんじん・ほしひじき 西洋かぼちゃ・ブロッコリー・きゅうり えのきたけ・生しいたけ・エリンギ・ごぼう いちご
3	土	春野菜の和風スパゲティ キャベツとツナのサラダ じゃが芋の味噌汁 バナナ	野菜バー 牛乳 鉄カルウエハース クッキー 牛乳	普通牛乳・ベーコン・ツナ缶・米みそ	ミニ野菜ステック・スパゲティ 有塩バター・マヨネーズ・じゃがいも 鉄カルウエハース・クッキー	ブロッコリー・アスパラガス・エリンギ・塩昆布 キャベツ・きゅうり・たまねぎ・カットわかめ バナナ
5	月	鯛の西京焼き チンゲン菜とツナの酢の物 大豆のカレー煮 かき玉汁 ごはん バナナ	どうぶつビスケット 牛乳 ジャムサンド 牛乳	普通牛乳・まだい・白みそ・ツナ缶 大豆ドライパック缶・牛ひき肉・鶏卵 なると	たべっこどうぶつ・三温糖・じゃがいも 米・食パン・いちごジャム	チンゲンサイ・りよくとうもろやし・にんじん たまねぎ・はくさい・えのきたけ・糸みつば バナナ
6	火	てりやきチキン 春野菜のさつ煮 さつまいものレモン煮 豆腐の味噌汁 ごはん りんご	ミレービスケット 牛乳 りんごゼリー 牛乳	普通牛乳・鶏もも・ベーコン 絹ごし豆腐・油揚げ・米みそ	ミレービスケット・三温糖・さつまいも 上白糖・米	キャベツ・たけのこ水煮・アスパラガス レモン・たまねぎ・にんじん・カットわかめ りんご・りんご飲料・寒天
7	水	豚肉のノルヴェー風 ほうれん草と桜エビの和え物 切干大根の煮物 じゃがいもの味噌汁 ごはん いちご	どうぶつビスケット 牛乳 オレンジスイートポテト 牛乳	普通牛乳・豚・鶏卵・さくらえび 厚揚げ・焼き竹輪・米みそ	たべっこどうぶつ・片栗粉・三温糖 じゃがいも・麩・米・さつまいも・上白糖 マーマレード	たまねぎ・ほうれんそう・きゅうり・にんじん 切干しいたけ・乾しいたけ・こねぎ カットわかめ・いちご
8	木	鮭の塩焼き ブロッコリーとみかんサラダ ひじきとかぼちゃの煮物 春雨スープ ごはん 清見オレンジ	ミレービスケット 牛乳 豆乳ごまクッキー 牛乳	普通牛乳・さけ・油揚げ・豚もも肉 豆乳	ミレービスケット・オリーブ油・三温糖 はるさめ・米・薄力粉・上白糖・調合油 ごま	ブロッコリー・アスパラガス・みかん缶詰 ほしひじき・西洋かぼちゃ・たまねぎ りよくとうもろやし・にんじん・たけのこ水煮 生しいたけ・チンゲンサイ・清見オレンジ
9	金	肉じゃが パンパンジー 添え野菜(トマト) かぼちゃの味噌汁 ごはん バナナ	どうぶつビスケット 牛乳 ミルクもち 牛乳	普通牛乳・牛もも・ささ身・ツナ缶 米みそ・厚揚げ・きな粉	たべっこどうぶつ・じゃがいも・三温糖 調合油・ごま・米・上白糖・片栗粉	たまねぎ・にんじん・さやいんげん りよくとうもろやし・きゅうり・トマト 西洋かぼちゃ・ほうれんそう・えのきたけ カットわかめ・バナナ
10	土	ケチャップライス じゃがいものゆかりあえ 高野豆腐としめじのすまし汁 清見オレンジ	野菜バー 牛乳 鉄カルウエハース クッキー 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 鉄カルウエハース・クッキー	たまねぎ・にんじん・スイートコーン缶詰 ぶなしめじ・カットわかめ・清見オレンジ
12	月	鯛のあけほの焼き ほうれん草の塩昆布和え じゃがいものそぼろ煮 キャベツの味噌汁 ごはん りんご	どうぶつビスケット 牛乳 おこのみやき 牛乳	普通牛乳・豚・パルメザンチーズ 牛ひき肉・木綿豆腐・米みそ・鶏卵 ウインナー・干しえび	たべっこどうぶつ・マヨネーズ・三温糖 じゃがいも・米・ホットケーキミックス 調合油	にんじん・ほうれんそう・はくさい・塩昆布 たまねぎ・えだまめ・キャベツ・大根 ぶなしめじ・カットわかめ・りんご・青のり粉
13	火	じゃがいもと春野菜の卵焼き イタリアンスパゲティ ブロッコリーとコーンの和え物 若竹汁 ごはん 清見オレンジ	ミレービスケット 牛乳 みそパン 牛乳	普通牛乳・鶏卵・ウインナー プロセスチーズ・クリーム・ベーコン 米みそ	ミレービスケット・じゃがいも スパゲティ・調合油・米・薄力粉 三温糖	キャベツ・パプリカ・アスパラガス・たまねぎ 青ピーマン・トマト缶詰・ブロッコリー スイートコーン缶詰・たけのこ水煮・カットわかめ 清見オレンジ
14	水	タンダーチキン 高野豆腐の煮物 トマトときゅうりの酢の物 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 塩ミルククッキー 牛乳	普通牛乳・鶏もも・ヨーグルト 高野豆腐・牛ひき肉・しらす干し 厚揚げ・米みそ・脱脂粉乳・豆乳	たべっこどうぶつ・じゃがいも・三温糖 さつまいも・米・薄力粉・調合油	ほしひじき・たまねぎ・にんじん・青ピーマン トマト・きゅうり・まいたけ・こねぎ・りんご
15	木	カレーライス ゆで卵 マカロニサラダ バナナ	ミレービスケット 牛乳 りんごのマフィン 牛乳	普通牛乳・牛もも・鶏卵・ツナ缶 ロースハム	ミレービスケット・じゃがいも・米 マカロニスパゲティ・マヨネーズ ホットケーキミックス・上白糖 無塩バター	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・きゅうり バナナ・りんご
16	金	はまちの照り焼き 豚肉と大根の煮物 小松菜ののり和え 豆腐のすまし汁 ごはん いちご	どうぶつビスケット 牛乳 チーズおにぎり 牛乳	普通牛乳・つばす・豚もも肉 絹ごし豆腐・かつお節 プロセスチーズ	たべっこどうぶつ・三温糖・片栗粉 ごま油・米	しょうが・大根・にんじん・乾しいたけ こまつな・りよくとうもろやし・刻みのり たまねぎ・はくさい・えのきたけ カットわかめ・いちご
17	土	枝豆チャーハン ほうれん草のおひたし 高野豆腐とえのきのすまし汁 清見オレンジ	野菜バー 牛乳 鉄カルウエハース クッキー 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 鉄カルウエハース・クッキー	えだまめ・にんじん・たまねぎ・ほうれんそう えのきたけ・カットわかめ・清見オレンジ
19	月	鯛のみそ焼き 野菜の華風和え 大豆のカレー煮 白菜の卵スープ ごはん バナナ	どうぶつビスケット 牛乳 ジャムサンド 牛乳	普通牛乳・まだい・白みそ・ツナ缶 大豆ドライパック缶・牛ひき肉・鶏卵 なると	たべっこどうぶつ・三温糖・じゃがいも 米・食パン・いちごジャム	チンゲンサイ・りよくとうもろやし・にんじん たまねぎ・はくさい・えのきたけ・糸みつば バナナ
20	火	あまからチキン 春野菜の旨煮 さつまいものレモン煮 豆腐とわかめの味噌汁 ごはん りんご	ミレービスケット 牛乳 りんごゼリー 牛乳	普通牛乳・鶏もも・ベーコン 絹ごし豆腐・油揚げ・米みそ	ミレービスケット・三温糖・さつまいも 上白糖・米	キャベツ・たけのこ水煮・アスパラガス レモン・たまねぎ・にんじん・カットわかめ りんご・りんご飲料・寒天
21	水	鮭の塩焼き ブロッコリーとみかんサラダ かぼちゃと揚げの煮物 中華スープ ごはん 清見オレンジ	どうぶつビスケット 牛乳 オレンジスイートポテト 牛乳	普通牛乳・さけ・油揚げ・豚もも肉 豆乳	たべっこどうぶつ・オリーブ油・三温糖 はるさめ・米・さつまいも・上白糖 マーマレード	ブロッコリー・アスパラガス・みかん缶詰 ほしひじき・西洋かぼちゃ・たまねぎ りよくとうもろやし・にんじん・たけのこ水煮 生しいたけ・チンゲンサイ・清見オレンジ
22	木	豚肉のバーベキューソース 青菜と桜エビの香りしめじ 切干と厚揚げの煮物 麩の味噌汁 ごはん いちご	ミレービスケット 牛乳 豆乳ごまクッキー 牛乳	普通牛乳・豚・鶏卵・さくらえび 厚揚げ・焼き竹輪・米みそ・豆乳	ミレービスケット・片栗粉・三温糖 じゃがいも・麩・米・薄力粉・上白糖 調合油・ごま	たまねぎ・ほうれんそう・きゅうり・にんじん 切干しいたけ・乾しいたけ・こねぎ カットわかめ・いちご
23	金	肉じゃが 野菜のたまご和え 添え野菜(トマト) かぼちゃとほうれん草の味噌汁 ごはん バナナ	どうぶつビスケット 牛乳 ミルクもち 牛乳	普通牛乳・牛もも・ささ身・ツナ缶 米みそ・厚揚げ・きな粉	たべっこどうぶつ・じゃがいも・三温糖 調合油・ごま・米・上白糖・片栗粉	たまねぎ・にんじん・さやいんげん りよくとうもろやし・きゅうり・トマト 西洋かぼちゃ・ほうれんそう・えのきたけ カットわかめ・バナナ
24	土	ねぎ塩チャーハン さつまいもの甘露煮 高野豆腐とえのきのすまし汁 清見オレンジ	野菜バー 牛乳 鉄カルウエハース クッキー 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉・高野豆腐	ミニ野菜ステック・米・さつまいも 三温糖・鉄カルウエハース・クッキー	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・清見オレンジ
26	月	鯛の洋風焼き ほうれん草の和え物 お芋のそぼろあん キャベツと大根の味噌汁 ごはん りんご	どうぶつビスケット 牛乳 おこのみやき 牛乳	普通牛乳・豚・パルメザンチーズ 牛ひき肉・木綿豆腐・米みそ・鶏卵 ウインナー・干しえび	たべっこどうぶつ・マヨネーズ・三温糖 じゃがいも・米・ホットケーキミックス 調合油	にんじん・ほうれんそう・はくさい・塩昆布 たまねぎ・えだまめ・キャベツ・大根 ぶなしめじ・カットわかめ・りんご・青のり粉
27	火	チキンピラフ ブロッコリーとごぼうコロッケ ブロッコリーとりんごのサラダ 豆乳みそスープ いちご	ミレービスケット 牛乳 ロールケーキ 牛乳	普通牛乳・鶏もも・牛ひき肉・豚ひき肉 鶏卵・米みそ・豆乳	ミレービスケット・有塩バター・米 じゃがいも・薄力粉・パン粉・調合油 マヨネーズ・ロールケーキ	マッシュルーム水煮缶詰・たまねぎ にんじん・さやいんげん・セロリー ブロッコリー・りんご・スイートコーン缶詰 西洋かぼちゃ・ぶなしめじ・キャベツ・いちご
28	水	タンダーチキン 高野豆腐の具沢山煮 トマトのさつぱり和え 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 塩ミルククッキー 牛乳	普通牛乳・鶏もも・ヨーグルト 高野豆腐・牛ひき肉・しらす干し 厚揚げ・米みそ・脱脂粉乳・豆乳	たべっこどうぶつ・じゃがいも・三温糖 さつまいも・米・薄力粉・調合油	ほしひじき・たまねぎ・にんじん・青ピーマン トマト・きゅうり・まいたけ・こねぎ・りんご
30	金	ひじきハンバーグ かぼちゃの豆乳煮 ブロッコリー和風和え きのこごぼう汁 ロールパン いちご	どうぶつビスケット 牛乳 チーズおにぎり 牛乳	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵 豆乳・かつお節・油揚げ プロセスチーズ	たべっこどうぶつ・パン粉・三温糖 ごま・ロールパン・米	たまねぎ・にんじん・ほしひじき 西洋かぼちゃ・ブロッコリー・きゅうり えのきたけ・生しいたけ・エリンギ・ごぼう いちご

☆ 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
436 kcal	16.6 g	14.4 g	238 mg	1.9 mg	149 μg	0.23 mg	0.32 mg	26 mg



令和3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	木	焼きそば さつまいもの甘煮 豆腐とうすあげの味噌汁 バナナ	りんごのマフィン 牛乳	豚もも・絹ごし豆腐・油揚げ・米みそ 鶏卵・普通牛乳	中華めん・調合油・さつまいも・三温糖 ホットケーキミックス・上白糖 無塩バター	キャベツ・にんじん・りよくとうもろやし たまねぎ・ほうれんそう・カットわかめ バナナ・りんご
2	金	ハンバーグ かぼちゃの豆乳煮 ブロッコリーのおかかあえ きのこ汁 ロールパン いちご	チーズおにぎり 牛乳	牛ひき肉・豚ひき肉・普通牛乳・鶏卵 豆乳・かつお節・油揚げ プロセスチーズ	パン粉・三温糖・ごま・ロールパン・米	たまねぎ・にんじん・ほしひじき 西洋かぼちゃ・ブロッコリー・きゅうり えのきたけ・生しいたけ・エリンギ・ごぼう いちご
3	土	春野菜の和風スパゲティー キャベツとツナのサラダ じゃが芋の味噌汁 バナナ	鉄カルウエハース クッキー 牛乳	ベーコン・ツナ缶・米みそ・普通牛乳	スパゲティー・有塩バター・マヨネーズ じゃがいも・鉄カルウエハース クッキー	ブロッコリー・アスパラガス・エリンギ・塩昆布 キャベツ・きゅうり・たまねぎ・カットわかめ バナナ
5	月	鯛の西京焼き チンゲン菜とツナの酢の物 大豆のカレー煮 かき玉汁 ごはん バナナ	ジャムサンド 牛乳	まだい・白みそ・ツナ缶 大豆ドライパック缶・牛ひき肉・鶏卵 なると・普通牛乳	三温糖・じゃがいも・米・食パン いちごジャム	チンゲンサイ・りよくとうもろやし・にんじん たまねぎ・はくさい・えのきたけ・糸みつば バナナ
6	火	てりやきチキン 春野菜のさつと煮 さつまいものレモン煮 豆腐の味噌汁 ごはん りんご	りんごゼリー 牛乳	鶏もも・ベーコン・絹ごし豆腐・油揚げ 米みそ・普通牛乳	三温糖・さつまいも・上白糖・米	キャベツ・たけのこ水煮・アスパラガス レモン・たまねぎ・にんじん・カットわかめ りんご・りんご飲料・寒天
7	水	豚肉のノルウェー風 ほうれん草と桜エビの和え物 切干大根の煮物 じゃがいもの味噌汁 ごはん いちご	オレンジスイートポテト 牛乳	豚ハレ・鶏卵・さくらえび・厚揚げ 焼き竹輪・米みそ・普通牛乳	片栗粉・三温糖・じゃがいも・麩・米 さつまいも・上白糖・マーマレード	たまねぎ・ほうれんそう・きゅうり・にんじん 切干しいたけ・乾しいたけ・こねぎ カットわかめ・いちご
8	木	鮭の塩焼き ブロッコリーとみかんサラダ ひじきとかぼちゃの煮物 春雨スープ ごはん 清見オレンジ	豆乳ごまクッキー 牛乳	さけ・油揚げ・豚もも肉・豆乳 普通牛乳	オリーブ油・三温糖・はるさめ・米 薄力粉・上白糖・調合油・ごま	ブロッコリー・アスパラガス・みかん缶詰 ほしひじき・西洋かぼちゃ・たまねぎ りよくとうもろやし・にんじん・たけのこ水煮 生しいたけ・チンゲンサイ・清見オレンジ
9	金	肉じゃが パンパンジー 添え野菜(トマト) かぼちゃの味噌汁 ごはん バナナ	ミルクもち 牛乳	牛もも・ささ身・ツナ缶・米みそ・厚揚げ 普通牛乳・きな粉	じゃがいも・三温糖・調合油・ごま・米 上白糖・片栗粉	たまねぎ・にんじん・さやいんげん りよくとうもろやし・きゅうり・トマト 西洋かぼちゃ・ほうれんそう・えのきたけ カットわかめ・バナナ
10	土	ケチャップライス じゃがいものゆかりあえ 高野豆腐としめじのすまし汁 清見オレンジ	鉄カルウエハース クッキー 牛乳	豚ひき肉・高野豆腐・普通牛乳	米・じゃがいも・鉄カルウエハース クッキー	たまねぎ・にんじん・スイートコーン缶詰 ぶなしめじ・カットわかめ・清見オレンジ
12	月	鯖のあけぼの焼き ほうれん草の塩昆布和え じゃがいものそぼろ煮 キャベツの味噌汁 ごはん りんご	おこのみやき 牛乳	鯖・パルメザンチーズ・牛ひき肉 木綿豆腐・米みそ・鶏卵・ウイナー 干しえび・普通牛乳	マヨネーズ・三温糖・じゃがいも・米 ホットケーキミックス・調合油	にんじん・ほうれんそう・はくさい・塩昆布 たまねぎ・えだまめ・キャベツ・大根 ぶなしめじ・カットわかめ・りんご・青のり粉
13	火	じゃがいもと春野菜の卵焼き イタリアンスパゲッティ ブロッコリーとコーンの和え物 若竹汁 ごはん 清見オレンジ	みそパン 牛乳	鶏卵・ウイナー・プロセスチーズ クリーム・普通牛乳・ベーコン・米みそ	じゃがいも・スパゲティー・調合油・米 薄力粉・三温糖	キャベツ・パプリカ・アスパラガス・たまねぎ 青ピーマン・トマト缶詰・ブロッコリー スイートコーン缶詰・たけのこ水煮・カットわかめ 清見オレンジ
14	水	タントリーチキン 高野豆腐の煮物 トマトときゅうりの酢の物 さつまいもの味噌汁 ごはん りんご	塩ミルククッキー 牛乳	鶏もも・ヨーグルト・高野豆腐 牛ひき肉・しらす干し・厚揚げ・米みそ 脱脂粉乳・豆乳・普通牛乳	じゃがいも・三温糖・さつまいも・米 薄力粉・調合油	ほしひじき・たまねぎ・にんじん・青ピーマン トマト・きゅうり・まいたけ・こねぎ・りんご
15	木	カレーライス ゆで卵 マカロニサラダ バナナ	りんごのマフィン 牛乳	牛もも・鶏卵・ツナ缶・ロースハム 普通牛乳	じゃがいも・米・マカロニ・スパゲッティ マヨネーズ・ホットケーキミックス 上白糖・無塩バター	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・きゅうり バナナ・りんご
16	金	はまちの照り焼き 豚肉と大根の煮物 小松菜ののり和え 豆腐のすまし汁 ごはん いちご	チーズおにぎり 牛乳	つばす・豚もも肉・絹ごし豆腐 かつお節・プロセスチーズ・普通牛乳	三温糖・片栗粉・ごま油・米	しょうが・大根・にんじん・乾しいたけ ごまつな・りよくとうもろやし・刻みのり たまねぎ・はくさい・えのきたけ カットわかめ・いちご
17	土	枝豆チャーハン ほうれん草のおひたし 高野豆腐とえのきのすまし汁 清見オレンジ	鉄カルウエハース クッキー 牛乳	豚ひき肉・高野豆腐・普通牛乳	米・三温糖・鉄カルウエハース クッキー	えだまめ・にんじん・たまねぎ・ほうれんそう えのきたけ・カットわかめ・清見オレンジ
19	月	鯛のみそ焼き 野菜の華風和え 大豆のカレー煮 白菜の卵スープ ごはん バナナ	ジャムサンド 牛乳	まだい・白みそ・ツナ缶 大豆ドライパック缶・牛ひき肉・鶏卵 なると・普通牛乳	三温糖・じゃがいも・米・食パン いちごジャム	チンゲンサイ・りよくとうもろやし・にんじん たまねぎ・はくさい・えのきたけ・糸みつば バナナ
20	火	あまからチキン 春野菜の旨煮 さつまいものレモン煮 豆腐とわかめの味噌汁 ごはん りんご	りんごゼリー 牛乳	鶏もも・ベーコン・絹ごし豆腐・油揚げ 米みそ・普通牛乳	三温糖・さつまいも・上白糖・米	キャベツ・たけのこ水煮・アスパラガス レモン・たまねぎ・にんじん・カットわかめ りんご・りんご飲料・寒天
21	水	鮭の塩焼き ブロッコリーとみかんサラダ かぼちゃと揚げの煮物 中華スープ ごはん 清見オレンジ	オレンジスイートポテト 牛乳	さけ・油揚げ・豚もも肉・普通牛乳	オリーブ油・三温糖・はるさめ・米 さつまいも・上白糖・マーマレード	ブロッコリー・アスパラガス・みかん缶詰 ほしひじき・西洋かぼちゃ・たまねぎ りよくとうもろやし・にんじん・たけのこ水煮 生しいたけ・チンゲンサイ・清見オレンジ
22	木	豚肉のバーベキューソース 青菜と桜エビの香りと和え 切干と厚揚げの煮物 麩の味噌汁 ごはん いちご	豆乳ごまクッキー 牛乳	豚ハレ・鶏卵・さくらえび・厚揚げ 焼き竹輪・米みそ・豆乳・普通牛乳	片栗粉・三温糖・じゃがいも・麩・米 薄力粉・上白糖・調合油・ごま	たまねぎ・ほうれんそう・きゅうり・にんじん 切干しいたけ・乾しいたけ・こねぎ カットわかめ・いちご
23	金	肉じゃが 野菜のごまみそ和え 添え野菜(トマト) かぼちゃとほうれん草の味噌汁 ごはん バナナ	ミルクもち 牛乳	牛もも・ささ身・ツナ缶・米みそ・厚揚げ 普通牛乳・きな粉	じゃがいも・三温糖・調合油・ごま・米 上白糖・片栗粉	たまねぎ・にんじん・さやいんげん りよくとうもろやし・きゅうり・トマト 西洋かぼちゃ・ほうれんそう・えのきたけ カットわかめ・バナナ
24	土	ねぎ塩チャーハン さつまいもの甘露煮 高野豆腐とえのきのすまし汁 清見オレンジ	鉄カルウエハース クッキー 牛乳	豚ひき肉・高野豆腐・普通牛乳	米・さつまいも・三温糖 鉄カルウエハース・クッキー	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・清見オレンジ
26	月	鯛の洋風焼き ほうれん草の和え物 お芋のそぼろあん キャベツと大根の味噌汁 ごはん りんご	おこのみやき 牛乳	鯖・パルメザンチーズ・牛ひき肉 木綿豆腐・米みそ・鶏卵・ウイナー 干しえび・普通牛乳	マヨネーズ・三温糖・じゃがいも・米 ホットケーキミックス・調合油	にんじん・ほうれんそう・はくさい・塩昆布 たまねぎ・えだまめ・キャベツ・大根 ぶなしめじ・カットわかめ・りんご・青のり粉
27	火	チキンピラフ 野菜たっぷりコロッケ ブロッコリーとりんごのサラダ 豆乳みそスープ いちご	デコレーションケーキ 牛乳	鶏もも・牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵 米みそ・豆乳・普通牛乳	有塩バター・米・じゃがいも・薄力粉 パン粉・調合油・マヨネーズ ホールケーキ	マッシュルーム水煮缶詰・たまねぎ にんじん・さやいんげん・セロリ ブロッコリー・りんご・スイートコーン缶詰 西洋かぼちゃ・ぶなしめじ・キャベツ・いちご
28	水	タントリーチキン 高野豆腐の具沢山煮 トマトのさっぱり和え さつまいもの味噌汁 ごはん りんご	塩ミルククッキー 牛乳	鶏もも・ヨーグルト・高野豆腐 牛ひき肉・しらす干し・厚揚げ・米みそ 脱脂粉乳・豆乳・普通牛乳	じゃがいも・三温糖・さつまいも・米 薄力粉・調合油	ほしひじき・たまねぎ・にんじん・青ピーマン トマト・きゅうり・まいたけ・こねぎ・りんご
30	金	ひじきハンバーグ かぼちゃの豆乳煮 ブロッコリー和風和え きのこごぼう汁 ロールパン いちご	チーズおにぎり 牛乳	牛ひき肉・豚ひき肉・普通牛乳・鶏卵 豆乳・かつお節・油揚げ プロセスチーズ	パン粉・三温糖・ごま・ロールパン・米	たまねぎ・にんじん・ほしひじき 西洋かぼちゃ・ブロッコリー・きゅうり えのきたけ・生しいたけ・エリンギ・ごぼう いちご

☆ 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
513 kcal	20.5 g	16.3 g	301 mg	2.4 mg	189 μg	0.30 mg	0.42 mg	31 mg

