

6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:調子をとのえる
1	火	鮭のつけ焼き 和風ポテトサラダ 添野菜(トマト) 大根と人参の味噌汁 ごはん パナナ	ミレービスケット 牛乳 シュガーラスク 牛乳	普通牛乳・さけ・ロースハム・油揚げ 米みそ	ミレービスケット・三温糖・片栗粉 じゃがいも・米・食パン・無塩バター グラニュー糖	にんじん・きゅうり・スイートコーン 缶詰・塩昆布 トマト・大根・カットわかめ・ぶなしめじ こねぎ・バナナ
2	水	卵入りチキンライス マカロニサラダ ミニおからハンバーグ やさしいスープ 清見オレンジ	どうぶつビスケット 牛乳 にんじんクッキー 牛乳	普通牛乳・鶏卵・鶏むき肉・ツナ缶 生ひき肉・豚ひき肉・おから プロセスチーズ・絹ごし豆腐	たべっこどうぶつ・米・オリーブ油 マカロニ・マヨネーズ・無塩バター 上白糖・薄力粉	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・きゅうり レタス・ズッキーニ・りよくとうもろやし えのきたけ・清見オレンジ
3	木	鮭のネギソース焼き さつまいものレモン煮 ひじきのゴマドレッシング和え 豆腐のすまし汁 ごはん バナナ	ミレービスケット 牛乳 どうもこしの蒸しパン 牛乳	普通牛乳・糖・ツナ缶・絹ごし豆腐 油揚げ・鶏卵	ミレービスケット・片栗粉・さつまいも 上白糖・三温糖・ごま・米 ホットケーキミックス・無塩バター	長ねぎ・しょうが・レモン・ほしひじき キャベツ・アスパラガス・えのきたけ カットわかめ・バナナ・スイートコーン 缶詰
4	金	すき焼きうどん ほうれん草お浸し かぼちゃの煮物 清見オレンジ	どうぶつビスケット 牛乳 チーズおにぎり 牛乳	普通牛乳・牛もも・なると・しらすし かつお節・プロセスチーズ	たべっこどうぶつ・うどん・三温糖・米	ほうさい・にんじん・長ねぎ・ほうれん草 西洋かぼちゃ・清見オレンジ
5	土	ツナピラフ ほうれん草のおひたし 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 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・ほうれん草・ぶなしめじ カットわかめ・清見オレンジ
7	月	鮭の香味だれ ツナサラダ さつまいものゴマ煮 もやしのスープ ごはん 清見オレンジ	どうぶつビスケット 牛乳 磯辺いももち 牛乳	普通牛乳・さけ・ツナ缶・ベーコン	たべっこどうぶつ・ごま油・片栗粉 ペンネ・オリーブ油・マヨネーズ さつまいも・ごま・三温糖・米 じゃがいも・上白糖	長ねぎ・しょうが・キャベツ・きゅうり・にんじん りよくとうもろやし・レタス・えのきたけ 生しいたけ・清見オレンジ
8	火	鶏ごぼうごはん 厚揚げとアスパラのみそ炒め ぶっかけ冷そうめん パナナ	ミレービスケット 牛乳 わらびもち 牛乳	普通牛乳・鶏むき肉・厚揚げ ロースハム・米みそ・鶏卵・きな粉	ミレービスケット・ごま・米・三温糖 調合油・そうめん・わらび粉・上白糖	ほしひじき・ごぼう・にんじん・アスパラガス 生しいたけ・きゅうり・トマト・乾しいたけ バナナ
9	水	肉団子となすのケチャップ煮 かぼちゃとひじきの煮物 グリーンサラダ 小松菜の味噌汁 ごはん バナナ	どうぶつビスケット 牛乳 みかんゼリー 牛乳	普通牛乳・生ひき肉・豚ひき肉・鶏卵 かつお節・油揚げ・米みそ	たべっこどうぶつ・パン粉・片栗粉 三温糖・米・グラニュー糖	なす・たまねぎ・トマト 缶詰・ほしひじき 西洋かぼちゃ・にんじん・キャベツ アスパラガス・きゅうり・こまつな・大根 バナナ・みかん 飲料・粉寒天
10	木	ツバスのてりやき 牛肉とオクラのすき煮 じゃがいもの煮物 卵とわかめのすまし汁 ごはん すいか	ミレービスケット 牛乳 きなこマカロニ 牛乳	普通牛乳・つばす・牛もも・厚揚げ 鶏卵・なると・きな粉	ミレービスケット・三温糖・片栗粉 じゃがいも・米・マカロニ・上白糖 調合油	しょうが・オクラ・にんじん・長ねぎ スイートコーン 缶詰・カットわかめ・たまねぎ すいか
11	金	豚じゃが ブロッコリーの昆布和え 冬瓜と鶏ミンチのあんかけ 豆腐の味噌汁 ごはん すいか	どうぶつビスケット 牛乳 フレンチトースト 牛乳	普通牛乳・豚もも・鶏むき肉・木綿豆腐 米みそ・鶏卵・クリーム	たべっこどうぶつ・じゃがいも・三温糖 調合油・片栗粉・米・食パン・上白糖	たまねぎ・にんじん・きょうりゅう ブロッコリー・スイートコーン 缶詰・塩昆布 とうがん・しょうが・キャベツ・ぶなしめじ カットわかめ・すいか
12	土	ケチャップライス さっぱりサラスパ 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 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 清見オレンジ
14	月	ツバスの梅味噌漬け 牛肉と根菜の煮物 トマトのナムル 麩のすまし汁 ごはん すいか	どうぶつビスケット 牛乳 ペイクドチーズケーキ 牛乳	普通牛乳・つばす・米もも・生もも 焼き竹輪・いんげんまめ クリームチーズ・クリーム・鶏卵	たべっこどうぶつ・三温糖・ごま・米 上白糖・薄力粉	梅ひしお・ごぼう・にんじん・トマト・たまねぎ しそ・カットわかめ・えのきたけ・すいか レモン
15	火	お好み焼き卵卵焼き チャプチェ 高野豆腐の旨煮 野菜スープ ごはん すいか	ミレービスケット 牛乳 かぼちゃ水ようかん 牛乳	普通牛乳・鶏卵・焼き竹輪・さくらえび 生ひき肉・高野豆腐	ミレービスケット・はるさめ・ごま 三温糖・ごま油・米・上白糖	キャベツ・青のり粉・にんじん・生しいたけ チンゲンサイ・エリンギ・たけのこ水煮・いら すいか・西洋かぼちゃ・粉寒天
16	水	夏野菜と豚肉のみそ炒め 青のりポテト ツナのペンネ きのこのかきたま汁 ごはん 清見オレンジ	どうぶつビスケット 牛乳 うどんボール 牛乳	普通牛乳・豚もも肉・厚揚げ・米みそ ツナ缶・鶏卵・ロースハム・しらすし 下しえび・プロセスチーズ	たべっこどうぶつ・三温糖・片栗粉 調合油・じゃがいも・ペンネ オリーブ油・米・うどん	アスパラガス・青ピーマン・パプリカ・なす しょうが・青のり粉・たまねぎ・エリンギ トマト 缶詰・にんじん・カットわかめ・まいたけ ぶなしめじ・清見オレンジ
17	木	あじの塩焼き チンゲン菜の和え物 冬瓜のそぼろあん かぼちゃとなすの味噌汁 ごはん パナナ	ミレービスケット 牛乳 にんじんクッキー 牛乳	普通牛乳・まあじ・しらすし 鶏むき肉・油揚げ・米みそ	ミレービスケット・三温糖・片栗粉・米 無塩バター・上白糖・薄力粉	チンゲンサイ・きゅうり・にんじん・とうがん しょうが・西洋かぼちゃ・なす・カットわかめ バナナ
18	金	鶏肉のフルマンディー キャベツのサラダ ひじきと厚揚げの煮物 豆腐とわかめの味噌汁 ごはん 清見オレンジ	どうぶつビスケット 牛乳 シュガーラスク 牛乳	普通牛乳・鶏もも・厚揚げ・絹ごし豆腐 米みそ	たべっこどうぶつ・片栗粉・上白糖 三温糖・ごま・食パン・無塩バター グラニュー糖	しょうが・乾しいたけ・たまねぎ・キャベツ にんじん・きゅうり・ほしひじき・カットわかめ 清見オレンジ
19	土	ねぎ塩チャーハン じゃがいものゆかりあえ 高野豆腐としめじのすまし汁 清見オレンジ	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 ぶなしめじ・カットわかめ・清見オレンジ
21	月	鮭のみそバターやき 高野豆腐のあっさり煮 ブロッコリーのゴママヨネーズ和 かぼちゃの味噌汁 ごはん オレンジ	どうぶつビスケット 牛乳 みかんゼリー 牛乳	普通牛乳・さけ・米みそ・高野豆腐 ロースハム・ツナ缶	たべっこどうぶつ・三温糖・無塩バター ごま・マヨネーズ・米・グラニュー糖	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ ブロッコリー・西洋かぼちゃ・生しいたけ ほうれん草・大根・オレンジ・みかん 飲料 粉寒天
22	火	鶏のさっぱり煮 厚揚げのカレー炒め ワカメとキャベツの和え物 じゃがいもの味噌汁 ごはん バナナ	ミレービスケット 牛乳 わらびもち 牛乳	普通牛乳・鶏もも・厚揚げ・米みそ きな粉	ミレービスケット・片栗粉・三温糖 調合油・じゃがいも・米・わらび粉 上白糖	トマト・たまねぎ・青ピーマン・カットわかめ キャベツ・きゅうり・大根・にんじん ぶなしめじ・こねぎ・バナナ
23	水	冷やし中華 変わりギョウザ ナスの揚げびたし すいか	どうぶつビスケット 牛乳 ロールケーキ 牛乳	普通牛乳・鶏卵・ロースハム・焼き豚 大ひだりパック缶	たべっこどうぶつ・中華めん・三温糖 上白糖・ごま油・片栗粉・ぎょうざの皮 調合油・ロールケーキ	きゅうり・りよくとうもろやし・トマト・乾しいたけ レモン・こねぎ・なす・すいか
24	木	ピラメのコーンマヨやき かぼちゃのいとこ煮 小松菜とツナの華風和え キャベツのスープ ごはん すいか	ミレービスケット 牛乳 磯辺いももち 牛乳	普通牛乳・ひらめ・ゆで小豆 缶詰 ツナ缶・ベーコン	ミレービスケット・マヨネーズ・三温糖 米・じゃがいも・片栗粉・上白糖	スイートコーン 缶詰・西洋かぼちゃ・こまつな りよくとうもろやし・にんじん・トウモロコシ・キャベツ たまねぎ・ズッキーニ・カットわかめ・すいか
25	金	三色丼ぶり さつまいもとちくわの煮物 なすと玉ねぎの味噌汁 バナナ	どうぶつビスケット 牛乳 フレンチトースト 牛乳	普通牛乳・鶏むき肉・高野豆腐・鶏卵 焼き竹輪・油揚げ・米みそ・クリーム	たべっこどうぶつ・三温糖・調合油 ごま・米・さつまいも・食パン・上白糖	しょうが・ほうれん草・にんじん・なす たまねぎ・キャベツ・えのきたけ・バナナ
28	月	鶏肉のマーマレード焼き 切干大根の洋風煮 ブロッコリーのおかかあえ 春雨の中華スープ ごはん 清見オレンジ	どうぶつビスケット 牛乳 チーズおにぎり 牛乳	普通牛乳・鶏もも・ベーコン・かつお節 プロセスチーズ	たべっこどうぶつ・マーマレード 三温糖・はるさめ・米	切り干しだいこん・たまねぎ・にんじん ブロッコリー・きゅうり・りよくとうもろやし ぶなしめじ・たけのこ水煮・いら 清見オレンジ
29	火	鮭のつけ焼き 和風ポテトサラダ 添野菜(トマト) 大根と人参の味噌汁 ごはん パナナ	ミレービスケット 牛乳 かぼちゃ水ようかん 牛乳	普通牛乳・さけ・ロースハム・油揚げ 米みそ	ミレービスケット・三温糖・片栗粉 じゃがいも・米・上白糖	にんじん・きゅうり・スイートコーン 缶詰・塩昆布 トマト・大根・カットわかめ・ぶなしめじ こねぎ・バナナ・西洋かぼちゃ・粉寒天
30	水	チーズハンバーグ マカロニサラダ さつまいものこふまいも やさしいスープ ごはん 清見オレンジ	どうぶつビスケット 牛乳 にんじんクッキー 牛乳	普通牛乳・生ひき肉・豚ひき肉 大ひだりパック缶・鶏卵 プロセスチーズ・ツナ缶・絹ごし豆腐	たべっこどうぶつ・パン粉・マカロニ マヨネーズ・さつまいも・米 無塩バター・上白糖・薄力粉	たまねぎ・きゅうり・にんじん・レタス ズッキーニ・りよくとうもろやし・えのきたけ 清見オレンジ

☆ 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
439 kcal	16.7 g	14.6 g	228 mg	1.7 mg	161 μg	0.20 mg	0.31 mg	23 mg

6月 給食献立表

令和3年

3歳以上児

日 曜	星 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	鮭のつけやき 和風ポテトサラダ 添野菜(トマト) 大根と人参の味噌汁 ごはん パナナ	シュガーラスク 牛乳	さけ・ロースハム・油揚げ・米みそ 普通牛乳	三温糖・片栗粉・じゃがいも・米 食パン・無塩バター・グラニュー糖	にんじん・きゅうり・スイートコーン・信詰・塩昆布 トマト・大根・カットわかめ・ぶなしめじ こねぎ・バナナ
2 水	卵入りチキンライス マカロニサラダ ミニおからハンバーグ やさしいスープ 清見オレンジ	にんじんクッキー 牛乳	鶏卵・鶏ひき肉・ツナ缶・牛ひき肉 豚ひき肉・おから・普通牛乳 プロセスチーズ・絹ごし豆腐	米・オリーブ油・マカロニ・マヨネーズ 無塩バター・上白糖・薄力粉	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・きゅうり レタス・ズッキーニ・りよくとうもろや えのきたけ・清見オレンジ
3 木	鮭のネギソース焼き さつまいものレモン煮 ひじきのゴマドレッシング和え 豆腐のすまし汁 ごはん バナナ	とろろこしの蒸しパン 牛乳	鮭・ツナ缶・絹ごし豆腐・油揚げ・鶏卵 普通牛乳	片栗粉・さつまいも・上白糖・三温糖 ごま・米・ホットケーキミックス 無塩バター	長ねぎ・しょうが・レモン・ほしひじき キャベツ・アスパラガス・えのきたけ カットわかめ・バナナ・スイートコーン信詰
4 金	すき焼きうどん ほうれん草お浸し かぼちゃの煮物 清見オレンジ	チーズおにぎり 牛乳	牛もも・なるとしらす下し・かつお節 プロセスチーズ・普通牛乳	うどん・三温糖・米	はくさい・にんじん・長ねぎ・ほうれん草 西洋かぼちゃ・清見オレンジ
5 土	ほうれん草のおひたし 高野豆腐としめじのすまし汁 清見オレンジ	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・スイートコーン信詰・にんじん 青ピーマン・ほうれん草・ぶなしめじ カットわかめ・清見オレンジ
7 月	鮭の香味だれ ツナサラダ さつまいものゴマ煮 もやしのスープ ごはん 清見オレンジ	磯辺いももち 牛乳	さけ・ツナ缶・ベーコン・普通牛乳	ごま油・片栗粉・パンネ・オリーブ油 マヨネーズ・さつまいも・ごま・三温糖 米・じゃがいも・上白糖	長ねぎ・しょうが・キャベツ・きゅうり・にんじん りよくとうもろや・レタス・えのきたけ 生しいたけ・清見オレンジ
8 火	鶏ごぼうごはん 厚揚げとアスパラのみそ炒め ぶっかけ給そうめん パナナ	わらびもち 牛乳	鶏ひき肉・厚揚げ・ロースハム・米みそ 鶏卵・きな粉・普通牛乳	ごま・米・三温糖・調合油・そうめん わらび粉・上白糖	ほしひじき・ごぼう・にんじん・アスパラガス 生しいたけ・きゅうり・トマト・乾しいたけ バナナ
9 水	肉団子となすのケチャップ煮 かぼちゃとひじきの煮物 グリーンサラダ 小松菜の味噌汁 ごはん バナナ	みかんゼリー 牛乳	牛ひき肉・豚ひき肉・普通牛乳・鶏卵 かつお節・油揚げ・米みそ	パン粉・片栗粉・三温糖・米 グラニュー糖	なす・たまねぎ・トマト信詰・ほしひじき 西洋かぼちゃ・にんじん・キャベツ アスパラガス・きゅうり・こまつな・大根 バナナ・みかん飲料・粉寒天
10 木	ツバスのてりやき 牛肉とオクラのすき煮 じゃがいもの煮物 卵とわかめのすまし汁 ごはん すいか	きなこマカロニ 牛乳	つばす・牛もも・厚揚げ・鶏卵・なると きな粉・普通牛乳	三温糖・片栗粉・じゃがいも・米 マカロニ・上白糖・調合油	しょうが・オクラ・にんじん・長ねぎ スイートコーン信詰・カットわかめ・たまねぎ すいか
11 金	豚じゃが ブロッコリーの昆布和え 冬瓜と鶏ミンチのあんかけ 豆腐の味噌汁 ごはん すいか	フレンチトースト 牛乳	豚もも・鶏ひき肉・木綿豆腐・米みそ 鶏卵・普通牛乳・クリーム	じゃがいも・三温糖・調合油・片栗粉 米・食パン・上白糖	たまねぎ・にんじん・さやえんどう ブロッコリー・スイートコーン信詰・塩昆布 とうがん・しょうが・キャベツ・ぶなしめじ カットわかめ・すいか
12 土	ケチャップライス さつまいもサラッパ 高野豆腐としめじのすまし汁 清見オレンジ	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・スイートコーン信詰 えだまめ・ぶなしめじ・カットわかめ 清見オレンジ
14 月	ツバスの梅味噌漬け 牛肉と根菜の煮物 トマトのナムル 鮭のすまし汁 ごはん すいか	ペイコチーゼスケーキ 牛乳	つばす・米みそ・牛もも・焼き竹輪 いんげんまめ・クリームチーズ クリーム・鶏卵・普通牛乳	三温糖・ごま・米・上白糖・薄力粉	梅びしお・ごぼう・にんじん・トマト・たまねぎ しそ・カットわかめ・えのきたけ・すいか レモン
15 火	お好み焼き卵卵焼き チャプチュ 高野豆腐の旨煮 野菜スープ ごはん すいか	かぼちゃ水ようかん 牛乳	鶏卵・焼き竹輪・さくらえび・牛ひき肉 高野豆腐・普通牛乳	はるさめ・ごま・三温糖・ごま油・米 上白糖	キャベツ・青のり粉・にんじん・生しいたけ チンゲンサイ・エリンギ・たけのこ水煮・にら すいか・西洋かぼちゃ・粉寒天
16 水	夏野菜と豚肉のみそ炒め 青のりポテト ツナのペンネ きのこのかきたま汁 ごはん 清見オレンジ	うどんボール 牛乳	豚もも肉・厚揚げ・米みそ・ツナ缶 鶏卵・ロースハム・しらす下し しえび・プロセスチーズ・普通牛乳	三温糖・片栗粉・調合油・じゃがいも パンネ・オリーブ油・米・うどん	アスパラガス・青ピーマン・パプリカ・なす しょうが・青のり粉・たまねぎ・エリンギ トマト信詰・にんじん・カットわかめ・まいたけ ぶなしめじ・清見オレンジ
17 木	あじの塩焼き チンゲン菜の和え物 冬瓜のそぼろあん かぼちゃとなすの味噌汁 ごはん パナナ	にんじんクッキー 牛乳	まあじ・しらす下し・鶏ひき肉・油揚げ 米みそ・普通牛乳	三温糖・片栗粉・米・無塩バター 上白糖・薄力粉	チンゲンサイ・きゅうり・にんじん・とうがん しょうが・西洋かぼちゃ・なす・カットわかめ バナナ
18 金	鶏肉のノルマンディー キャベツのサラダ ひじきと厚揚げの煮物 豆腐とワカメの味噌汁 ごはん 清見オレンジ	シュガーラスク 牛乳	鶏もも・厚揚げ・絹ごし豆腐・米みそ 普通牛乳	片栗粉・上白糖・三温糖・ごま・米 食パン・無塩バター・グラニュー糖	しょうが・乾しいたけ・たまねぎ・キャベツ にんじん・きゅうり・ほしひじき・カットわかめ 清見オレンジ
19 土	ねぎ塩チャーハン じゃがいものゆかりあえ 高野豆腐としめじのすまし汁 清見オレンジ	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・スイートコーン信詰 ぶなしめじ・カットわかめ・清見オレンジ
21 月	鮭のみそバターやき 高野豆腐のあっさり煮 ブロッコリーのゴママヨネーズ和 かぼちゃの味噌汁 ごはん オレンジ	みかんゼリー 牛乳	さけ・米みそ・高野豆腐・ロースハム ツナ缶・普通牛乳	三温糖・無塩バター・ごま・マヨネーズ 米・グラニュー糖	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ ブロッコリー・西洋かぼちゃ・生しいたけ ほうれん草・大根・オレンジ・みかん飲料 粉寒天
22 火	鶏のさつぱり煮 厚揚げのカレー炒め ワカメとキャベツの和え物 じゃがいもの味噌汁 ごはん バナナ	わらびもち 牛乳	鶏もも・厚揚げ・米みそ・きな粉 普通牛乳	片栗粉・三温糖・調合油・じゃがいも 麩・米・わらび粉・上白糖	トマト・たまねぎ・青ピーマン・カットわかめ キャベツ・きゅうり・大根・にんじん ぶなしめじ・こねぎ・バナナ
23 水	冷やし中華 変わりギョウザ ナスの揚げびたし すいか	デコレーションケーキ 牛乳	鶏卵・ロースハム・焼き豚 大豆ドライバック缶・普通牛乳	中華めん・三温糖・上白糖・ごま油 片栗粉・ぎょうざの皮・調合油 ホールケーキ	きゅうり・りよくとうもろや・トマト・乾しいたけ レモン・こねぎ・なす・すいか
24 木	ヒラメのコーンマヨやき かぼちゃのいとこ煮 小松菜とツナの華風和え キャベツのスープ ごはん すいか	磯辺いももち 牛乳	ひらめ・ゆで小豆信詰・ツナ缶 ベーコン・普通牛乳	マヨネーズ・三温糖・米・じゃがいも 片栗粉・上白糖	スイートコーン信詰・西洋かぼちゃ・こまつな りよくとうもろや・にんじん・トウモロコシ・キャベツ たまねぎ・ズッキーニ・カットわかめ・すいか
25 金	三色丼ぶり さつまいもとちくわの煮物 なすと玉ねぎの味噌汁 バナナ	フレンチトースト 牛乳	鶏ひき肉・高野豆腐・鶏卵・焼き竹輪 油揚げ・米みそ・普通牛乳・クリーム	三温糖・調合油・ごま・米・さつまいも 食パン・上白糖	しょうが・ほうれん草・にんじん・なす たまねぎ・キャベツ・えのきたけ・バナナ
26 土	ケチャップライス ほうれん草のおひたし 高野豆腐としめじのすまし汁 清見オレンジ	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・スイートコーン信詰 ほうれん草・ぶなしめじ・カットわかめ 清見オレンジ
28 月	鶏肉のマーマレード焼き 切干大根の洋風煮 ブロッコリーのおかかあえ 春雨の中華スープ ごはん 清見オレンジ	チーズおにぎり 牛乳	鶏もも・ベーコン・かつお節 プロセスチーズ・普通牛乳	マーマレード・三温糖・はるさめ・米	切り干しだいこん・たまねぎ・にんじん ブロッコリー・きゅうり・りよくとうもろや ぶなしめじ・たけのこ水煮・にら 清見オレンジ
29 火	鮭のつけやき 和風ポテトサラダ 添野菜(トマト) 大根と人参の味噌汁 ごはん パナナ	かぼちゃ水ようかん 牛乳	さけ・ロースハム・油揚げ・米みそ 普通牛乳	三温糖・片栗粉・じゃがいも・米 上白糖	にんじん・きゅうり・スイートコーン信詰・塩昆布 トマト・大根・カットわかめ・ぶなしめじ こねぎ・バナナ・西洋かぼちゃ・粉寒天
30 水	チーズハンバーグ マカロニサラダ さつまいものこふさいも やさしいスープ ごはん 清見オレンジ	にんじんクッキー 牛乳	牛ひき肉・豚ひき肉 大豆ドライバック缶・普通牛乳・鶏卵 プロセスチーズ・ツナ缶・絹ごし豆腐	パン粉・マカロニ・マヨネーズ さつまいも・米・無塩バター・上白糖 薄力粉	たまねぎ・きゅうり・にんじん・レタス ズッキーニ・りよくとうもろや・えのきたけ 清見オレンジ

☆ 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
511 kcal	20.3 g	16.2 g	295 mg	2.3 mg	206 μg	0.26 mg	0.40 mg	27 mg

