



令和3年

7月 給食献立表

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	鮭のレモンバターやき かぼちゃとひじきの煮物 ズッキーニとしらすのペンネ 具沢山スープ ごはん バナナ	ビスコ 牛乳 ちんすこう 牛乳	普通牛乳・さけ・しらす・ベーコン	ビスコ・薄力粉・有塩バター・三温糖 ペンネ・オリーブ油・じゃがいも・米 上白糖・調合油	レモン・ほしひじき・西洋かぼちゃ・にんじん ぶなしめじ・ズッキーニ・キャベツ・エリンギ カットわかめ・バナナ
2 金	あまからチキン ブロッコリーのおかかあえ 夏野菜のラタトゥイユ 豆腐のかきたま汁 ごはん りんご	どうぶつビスケット 牛乳 きなこ蒸しケーキ 牛乳	普通牛乳・鶏もも・かつお節 ウインナー・鶏卵・木綿豆腐・きな粉	たべっこどうぶつ・薄力粉・三温糖 ごま・オリーブ油・米 ホットケーキミックス	ブロッコリー・きゅうり・なす・たまねぎ 西洋かぼちゃ・にんじん・パプリカ トマト信詰・えのきたけ・カットわかめ・りんご
3 土	ツナピラフ さっぱりサラスパ かぼちゃ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・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・スイートコーン信詰・にんじん 青ピーマン・カットわかめ・ぶなしめじ 西洋かぼちゃ・りんご
5 月	豚肉のノルウェー風 キャベツと干しエビの和え物 ひじきの煮物 じゃがいもの味噌汁 ごはん バナナ	どうぶつビスケット 牛乳 手間なしだんご 牛乳	普通牛乳・豚ロース・鶏卵・干しえび 大豆ドライパック信・油揚げ・米みそ	たべっこどうぶつ・片栗粉・三温糖 じゃがいも・米・上新粉・上白糖	たまねぎ・キャベツ・きゅうり・にんじん ほしひじき・青ピーマン・乾しいたけ ぶなしめじ・カットわかめ・バナナ
6 火	鮭のチーズマヨネーズ焼き オクラのおかかあえ 大豆のトマト煮 にら玉スープ ごはん りんご	ビスコ 牛乳 ヨーグルトケーキ 牛乳	普通牛乳・さけ・パルメザンチーズ かつお節・大豆ドライパック信 豚ロース・鶏卵・ヨーグルト	ビスコ・マヨネーズ・三温糖・米 ホットケーキミックス・上白糖 無塩バター	オクラ・キャベツ・にんじん・スイートコーン信詰 たまねぎ・なす・青ピーマン・トマト信詰 にら・りよくとうもろこし・えのきたけ・エリンギ りんご
7 水	五目ちらしずし 桜エビのかきあげ ほうれん草のえのき浸し 七夕そうめん汁 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・焼きあなご・高野豆腐 鶏卵・でんぷん・さくらえび 大豆ドライパック信・なると	たべっこどうぶつ・ごま・米・上白糖 さつまいも・調合油・三温糖・そうめん ロールケーキ	れんこん・にんじん・乾しいたけ さやえんどう・カット昆布・たまねぎ えだまめ・ほうれん草・えのきたけ・オクラ カットわかめ・すいか
8 木	あじの南蛮漬け マカロニサラダ じゃが芋とピーマンのカレー煮 キャベツと厚揚げの味噌汁 ごはん バナナ	ビスコ 牛乳 みかんゼリー 牛乳	普通牛乳・まあじ・牛もも 大豆ドライパック信・厚揚げ・木綿豆腐 米みそ	ビスコ・三温糖・調合油・薄力粉 マカロニ・マヨネーズ・じゃがいも オリーブ油・米・グラニュー糖	たまねぎ・きゅうり・にんじん・みかん信詰 ほしひじき・青ピーマン・生しいたけ キャベツ・こねぎ・バナナ・みかん飲料 粉寒天・レモン
9 金	チキンピカタ 春雨の酢の物 ラタトゥイユ 豆乳みそスープ ごはん すいか	どうぶつビスケット 牛乳 さつまいもとごまのビス 牛乳	普通牛乳・鶏もも・鶏卵・ベーコン 米みそ・豆乳	たべっこどうぶつ・薄力粉・はるさめ 三温糖・じゃがいも・米・さつまいも 調合油・ごま	きゅうり・にんじん・たまねぎ・西洋かぼちゃ なす・ズッキーニ・パプリカ・トマト信詰 ぶなしめじ・はくさい・カットわかめ・すいか
10 土	ねぎ塩チャーハン じゃがいものゆかりあえ えのきたけのすまし汁 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・スイートコーン信詰 えのきたけ・カットわかめ・りんご
12 月	鮭の旨塩やき 高野豆腐のそぼろあん ほうれん草のえのき浸し 大根の味噌汁 ごはん バナナ	どうぶつビスケット 牛乳 カップヨーグルト 鉄カルウエハース 牛乳	普通牛乳・さけ・高野豆腐・鶏ひき肉 絹ごし豆腐・米みそ・ヨーグルト	たべっこどうぶつ・ごま油・片栗粉 三温糖・米・鉄カルウエハース	にんじん・乾しいたけ・えだまめ ほうれん草・えのきたけ・大根・はくさい カットわかめ・バナナ
13 火	肉かぼちゃ ブロッコリーのおかかあえ 切干大根のカレー煮 厚揚げとわかめの味噌汁 ごはん りんご	ビスコ 牛乳 クッキー 鉄カルウエハース 牛乳	普通牛乳・豚ばら・いんげんまめ かつお節・ベーコン・厚揚げ・米みそ 鶏卵	ビスコ・三温糖・調合油・米 いちごジャム・ホットケーキミックス 無塩バター・上白糖	西洋かぼちゃ・たまねぎ・にんじん ブロッコリー・きゅうり・切下しいたけ パプリカ・青ピーマン・カットわかめ えのきたけ・りんご
14 水	ウインナーオムレツ チンゲン菜のささみおえ じゃが芋とちくわの煮物 冬瓜のスープ ごはん りんご	どうぶつビスケット 牛乳 さつまいももち 牛乳	普通牛乳・鶏卵・ウインナー プロセスチーズ・ささ身・焼き竹輪 油揚げ	たべっこどうぶつ・三温糖・ごま ごま油・じゃがいも・米・さつまいも 片栗粉・上白糖	たまねぎ・キャベツ・チンゲンサイ りよくとうもろこし・にんじん・刻み昆布 とうがん・大根・レタス・りんご
15 木	あじのねぎ味噌焼き キャベツの香りおえ さつまいもの甘煮 豆腐の味噌汁 ごはん バナナ	ビスコ 牛乳 サイダーかん 牛乳	普通牛乳・まあじ・米みそ・鶏卵 さくらえび・絹ごし豆腐	ビスコ・三温糖・ごま油・調合油 さつまいも・米・グラニュー糖	こねぎ・キャベツ・きゅうり・にんじん たまねぎ・まいたけ・糸みつば・バナナ 粉寒天
16 金	カレーライス ツナサラダ ゆで卵 すいか	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・牛もも・ツナ缶・鶏卵	たべっこどうぶつ・じゃがいも・調合油 米・マヨネーズ・薄力粉・上白糖	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・キャベツ きゅうり・パプリカ・すいか
17 土	ケチャップライス さっぱりサラスパ かぼちゃと青ネギのすまし汁 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	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・スイートコーン信詰 カットわかめ・西洋かぼちゃ・ぶなしめじ こねぎ・りんご
19 月	マーボーなす 小松菜としらすの和え物 トマトの酢の物 豆腐と大根の味噌汁 ごはん バナナ	どうぶつビスケット 牛乳 手間なしだんご 牛乳	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉 米みそ・しらす・干し・木綿豆腐	たべっこどうぶつ・三温糖・片栗粉 ごま油・米・上新粉・上白糖	たけのこ水煮・生しいたけ・なす・たまねぎ しょうが・こまつな・トマト・きゅうり りよくとうもろこし・大根・にんじん・ぶなしめじ カットわかめ・バナナ
20 火	つばすのみそ焼き 鶏肉の中華風サラダ 高野豆腐の卵とじ キャベツのすまし汁 ごはん すいか	ビスコ 牛乳 もちもちクレープ 牛乳	普通牛乳・つばす・米みそ・ささ身 鶏卵・高野豆腐・絹ごし豆腐 パルメザンチーズ・皮なしウインナー	ビスコ・三温糖・ごま油・米・じゃがいも 薄力粉	しょうが・ほうれん草・切下しいたけ にんじん・たまねぎ・乾しいたけ さやえんどう・キャベツ・りよくとうもろこし 糸みつば・すいか
21 水	豆腐ナゲット チンゲン菜とえのきの煮びたし かぼちゃの甘煮 じゃがいもの味噌汁 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・鶏ひき肉・木綿豆腐・鶏卵 油揚げ・米みそ	たべっこどうぶつ・片栗粉・調合油 三温糖・じゃがいも・米・グラニュー糖	えだまめ・にんじん・ほしひじき・生しいたけ しょうが・チンゲンサイ・えのきたけ 西洋かぼちゃ・たまねぎ・こねぎ カットわかめ・バナナ・みかん飲料・粉寒天 レモン
24 土	ねぎ塩チャーハン さつまいもの甘露煮 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	ミニ野菜ステック・米・さつまいも 三温糖・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 えのきたけ・カットわかめ・りんご
26 月	あじのごまみそやき さつまいもの煮物 ほうれん草のえのき浸し 大根のすまし汁 ごはん バナナ	どうぶつビスケット 牛乳 プリン 鉄カルウエハース 牛乳	普通牛乳・まあじ・米みそ	たべっこどうぶつ・ごま・三温糖 さつまいも・米・プリンミックス 鉄カルウエハース	ほうれん草・にんじん・えのきたけ・大根 はくさい・カットわかめ・バナナ
27 火	具沢山卵焼き ひき肉と春雨の炒め物 ブロッコリーのツナマヨ さつまいも汁 ごはん すいか	ビスコ 牛乳 いちごみるく蒸しパン 牛乳	普通牛乳・鶏卵・木綿豆腐・豚ひき肉 大豆ドライパック信・米みそ・鶏ひき肉 ツナ缶・油揚げ	ビスコ・三温糖・調合油・はるさめ ごま油・マヨネーズ・さつまいも・米 いちごジャム・ホットケーキミックス 無塩バター・上白糖	にんじん・乾しいたけ・ほしひじき・青のり粉 エリンギ・パプリカ・パプリカ・にら ブロッコリー・りよくとうもろこし・たまねぎ カットわかめ・すいか
28 水	チキンピラフ ミートボールのトマトソース コールスローサラダ ワカメスープ すいか	どうぶつビスケット 牛乳 さつまいももち 牛乳	普通牛乳・鶏もも・牛ひき肉・豚ひき肉 大豆ドライパック信・パルメザンチーズ 絹ごし豆腐	たべっこどうぶつ・有塩バター・米 パン粉・三温糖・ごま油・さつまいも 片栗粉・上白糖	マッシュルーム水煮信詰・たまねぎ にんじん・さやえんどう・トマト信詰 キャベツ・パプリカ・きゅうり・カットわかめ りよくとうもろこし・えのきたけ・すいか
29 木	鶏の玉ねぎソース お芋とアスパラの煮物 切干大根の洋風煮 かき玉汁 ごはん バナナ	ビスコ 牛乳 ココアちんすこう 牛乳	普通牛乳・鶏もも・ベーコン・鶏卵 絹ごし豆腐	ビスコ・薄力粉・三温糖・ごま じゃがいも・調合油・米・上白糖	たまねぎ・アスパラガス・切下しいたけ にんじん・ぶなしめじ・カットわかめ・バナナ
30 金	鮭のムニエル かぼちゃのそぼろあん こまつなのナムル きのこと厚揚げの味噌汁 ごはん りんご	どうぶつビスケット 牛乳 サイダーかん 牛乳	普通牛乳・さけ・鶏ひき肉・厚揚げ 米みそ	たべっこどうぶつ・薄力粉・有塩バター 三温糖・片栗粉・ごま・ごま油 じゃがいも・米・グラニュー糖	西洋かぼちゃ・こまつな・キャベツ りよくとうもろこし・塩昆布・たまねぎ・にんじん まいたけ・生しいたけ・えのきたけ・りんご 粉寒天

☆ 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
443 kcal	16.4 g	13.9 g	256 mg	2.2 mg	170 μg	0.20 mg	0.32 mg	25 mg



7月 給食献立表

令和3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:調子をとのえる
1	木	鮭のレモンバターやきかぼちゃとひじきの煮物 ズッキーニとしらすのペンネ 具沢山スープ ごはん バナナ	ちんすこう 牛乳	さけ・しらす・ベーコン・普通牛乳	薄力粉・有塩バター・三温糖・ペンネ オリーブ油・じゃがいも・米・上白糖 調合油	レモン・ほしひじき・西洋かぼちゃ・にんじん ぶなしめじ・ズッキーニ・キャベツ・エリンギ カットわかめ・バナナ
2	金	あまからチキン ブロッコリーのおかかあえ 夏野菜のラタトゥイユ 豆腐のかきたま汁 ごはん りんご	きなこ蒸しケーキ 牛乳	鶏もも・かつお節・ウインナー・鶏卵 木綿豆腐・きな粉・普通牛乳	薄力粉・三温糖・ごま・オリーブ油・米 ホットケーキミックス	ブロッコリー・きゅうり・なす・たまねぎ 西洋かぼちゃ・にんじん・パプリカ トマト缶詰・えのきたけ・カットわかめ・りんご
3	土	ツナピラフ さっぱりサラスパ かぼちゃ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・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	たまねぎ・スイートコーン缶詰・にんじん 青ピーマン・カットわかめ・ぶなしめじ 西洋かぼちゃ・りんご
5	月	豚肉のノルウェー風 キャベツと干しエビの和え物 ひじきの煮物 じゃがいもの味噌汁 ごはん バナナ	手間なしだんご 牛乳	豚ロース・鶏卵・干しえび 大豆ドライパック缶・油揚げ・米みそ 普通牛乳	片栗粉・三温糖・じゃがいも・米 上新粉・上白糖	たまねぎ・キャベツ・きゅうり・にんじん ほしひじき・青ピーマン・乾しいたけ ぶなしめじ・カットわかめ・バナナ
6	火	鮭のチーズマヨネーズ焼き オクラのおかかあえ 大豆のトマト煮 にら玉スープ ごはん りんご	ヨーグルトケーキ 牛乳	さけ・バルメザンチーズ・普通牛乳 かつお節・大豆ドライパック缶 豚ロース・鶏卵・ヨーグルト	マヨネーズ・三温糖・米 ホットケーキミックス・上白糖 無塩バター	オクラ・キャベツ・にんじん・スイートコーン缶詰 たまねぎ・なす・青ピーマン・トマト缶詰 にら・りよくとうもろこし・えのきたけ・エリンギ りんご
7	水	五目ちらしずし 桜エビのかきあげ ほうれん草のえのき浸し 七夕そうめん汁 すいか	デコレーションケーキ 牛乳	焼きあなご・高野豆腐・鶏卵・でんぶ さくらえび・大豆ドライパック缶・なると 普通牛乳	ごま・米・上白糖・さつまいも・調合油 三温糖・そうめん・ホールケーキ	れんこん・にんじん・乾しいたけ さやえんどう・カット昆布・たまねぎ えだまめ・ほうれんそう・えのきたけ・オクラ カットわかめ・すいか
8	木	あじの南蛮漬 マカロニサラダ じゃが芋とピーマンのカレー煮 キャベツと厚揚げの味噌汁 ごはん バナナ	みかんゼリー 牛乳	まあじ・牛もも・大豆ドライパック缶 厚揚げ・木綿豆腐・米みそ・普通牛乳	三温糖・調合油・薄力粉・マカニ マヨネーズ・じゃがいも・オリーブ油・米 グラニュー糖	たまねぎ・きゅうり・にんじん・みかん缶詰 ほしひじき・青ピーマン・生しいたけ キャベツ・こねぎ・バナナ・みかん飲料 粉寒天・レモン
9	金	チキンピカタ 春雨の酢の物 ラタトゥイユ 豆腐みそスープ ごはん すいか	さつまいもとごまのビス 牛乳	鶏もも・鶏卵・ベーコン・米みそ・豆乳 普通牛乳	薄力粉・はるさめ・三温糖・じゃがいも 米・さつまいも・調合油・ごま	きゅうり・にんじん・たまねぎ・西洋かぼちゃ なす・ズッキーニ・パプリカ・トマト缶詰 ぶなしめじ・はくさい・カットわかめ・すいか
10	土	ねぎ塩チャーハン じゃがいものゆかりあえ えのきたけのすまし汁 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
12	月	鮭の旨塩やき 高野豆腐のそぼろあん ほうれん草のえのき浸し 大根の味噌汁 ごはん バナナ	カップヨーグルト 鉄カルウエハース 牛乳	さけ・高野豆腐・鶏ひき肉・絹ごし豆腐 米みそ・ヨーグルト・普通牛乳	ごま油・片栗粉・三温糖・米 鉄カルウエハース	にんじん・乾しいたけ・えだまめ ほうれんそう・えのきたけ・大根・はくさい カットわかめ・バナナ
13	火	肉かぼちゃ ブロッコリーのおかかあえ 切干大根のカレー煮 厚揚げとわかめの味噌汁 ごはん	いちごみるく蒸しパン 牛乳	豚ばら・いんげんまめ・かつお節 ベーコン・厚揚げ・米みそ・鶏卵 普通牛乳	三温糖・調合油・米・いちごジャム ホットケーキミックス・無塩バター 上白糖	西洋かぼちゃ・たまねぎ・にんじん ブロッコリー・きゅうり・切干しいたけ パプリカ・青ピーマン・カットわかめ えのきたけ・りんご
14	水	ウインナーオムレツ チンゲン菜のささみあえ じゃが芋とちくわの煮物 冬瓜のスープ ごはん りんご	さつまいももち 牛乳	鶏卵・ウインナー・プロセスチーズ 普通牛乳・ささ身・焼き竹輪・油揚げ	三温糖・ごま・ごま油・じゃがいも・米 さつまいも・片栗粉・上白糖	たまねぎ・キャベツ・チンゲンサイ りよくとうもろこし・にんじん・刻み昆布 とうがん・大根・レタス・りんご
15	木	あじのねぎ味噌焼き キャベツの香りあえ さつま芋の甘煮 豆腐の味噌汁 ごはん バナナ	サイダーかん 牛乳	まあじ・米みそ・鶏卵・さくらえび 絹ごし豆腐・普通牛乳	三温糖・ごま油・調合油・さつまいも 米・グラニュー糖	こねぎ・キャベツ・きゅうり・にんじん たまねぎ・まいたけ・糸みつば・バナナ 粉寒天
16	金	カレーライス ツナサラダ ゆで卵 すいか	ココアちんすこう 牛乳	牛もも・ツナ缶・鶏卵・普通牛乳	じゃがいも・調合油・米・マヨネーズ 薄力粉・上白糖	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・キャベツ きゅうり・パプリカ・すいか
17	土	ケチャップライス さっぱりサラスパ かぼちゃと青ネギのすまし汁 りんご	クッキー 鉄カルウエハース 牛乳	豚ひき肉・普通牛乳	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	たまねぎ・にんじん・スイートコーン缶詰 カットわかめ・西洋かぼちゃ・ぶなしめじ こねぎ・りんご
19	月	マーボーなす 小松菜としらすの和え物 トマトの酢の物 豆腐と大根の味噌汁 ごはん バナナ	手間なしだんご 牛乳	牛ひき肉・豚ひき肉・米みそ しらす干し・木綿豆腐・普通牛乳	三温糖・片栗粉・ごま油・米・上新粉 上白糖	たけのこ水煮・生しいたけ・なす・たまねぎ しょうが・こまつな・トマト・きゅうり りよくとうもろこし・大根・にんじん・ぶなしめじ カットわかめ・バナナ
20	火	つばすのみそ焼き 鶏肉の中華風サラダ 高野豆腐の卵とじ キャベツのすまし汁 ごはん すいか	もちもちクレープ 牛乳	つばす・米みそ・ささ身・鶏卵 高野豆腐・絹ごし豆腐 バルメザンチーズ・普通牛乳 皮なしウインナー	三温糖・ごま油・米・じゃがいも 薄力粉	しょうが・ほうれんそう・切干しいたけ にんじん・たまねぎ・乾しいたけ さやいんげん・キャベツ・りよくとうもろこし 糸みつば・すいか
21	水	豆腐ナゲット チンゲン菜とえのきの煮びたし かぼちゃの甘煮 じゃがいもの味噌汁 ごはん バナナ	みかんゼリー 牛乳	鶏ひき肉・木綿豆腐・鶏卵・油揚げ 米みそ・普通牛乳	片栗粉・調合油・三温糖・じゃがいも 米・グラニュー糖	えだまめ・にんじん・ほしひじき・生しいたけ しょうが・チンゲンサイ・えのきたけ 西洋かぼちゃ・たまねぎ・こねぎ カットわかめ・バナナ・みかん飲料・粉寒天 レモン
24	土	ねぎ塩チャーハン さつまいもの甘露煮 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・さつまいも・三温糖・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
26	月	あじのごまみそやき さつまいもの煮物 ほうれん草のえのき浸し 大根のすまし汁 ごはん バナナ	プリン 鉄カルウエハース 牛乳	まあじ・米みそ・普通牛乳	ごま・三温糖・さつまいも・米 プリンミックス・鉄カルウエハース	ほうれんそう・にんじん・えのきたけ・大根 はくさい・カットわかめ・バナナ
27	火	具沢山卵焼き ひき肉と春雨の炒め物 ブロッコリーのツナマヨ さつまいも汁 ごはん すいか	いちごみるく蒸しパン 牛乳	鶏卵・木綿豆腐・豚ひき肉 大豆ドライパック缶・米みそ・鶏ひき肉 ツナ缶・油揚げ・普通牛乳	三温糖・調合油・はるさめ・ごま油 マヨネーズ・さつまいも・米 いちごジャム・ホットケーキミックス 無塩バター・上白糖	にんじん・乾しいたけ・ほしひじき・青のり粉 エリンギ・パプリカ・パプリカ・にら ブロッコリー・りよくとうもろこし・たまねぎ カットわかめ・すいか
28	水	チキンピラフ ミートボールのトマトソース コールスローサラダ ワカメスープ すいか	さつまいももち 牛乳	鶏もも・牛ひき肉・豚ひき肉 大豆ドライパック缶・普通牛乳 バルメザンチーズ・絹ごし豆腐	有塩バター・米・パン粉・三温糖 ごま油・さつまいも・片栗粉・上白糖	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・トマト缶詰 キャベツ・パプリカ・きゅうり・カットわかめ りよくとうもろこし・えのきたけ・すいか
29	木	鶏の玉ねぎソース お芋とアスパラの煮物 切干大根の洋風煮 かき玉汁 ごはん バナナ	ココアちんすこう 牛乳	鶏もも・ベーコン・鶏卵・絹ごし豆腐 普通牛乳	薄力粉・三温糖・ごま・じゃがいも 調合油・米・上白糖	たまねぎ・アスパラガス・切干しいたけ にんじん・ぶなしめじ・カットわかめ・バナナ
30	金	鮭のムニエル かぼちゃのそぼろあん こまつなのナムル きのこ厚揚げの味噌汁 ごはん りんご	サイダーかん 牛乳	さけ・鶏ひき肉・厚揚げ・米みそ 普通牛乳	薄力粉・有塩バター・三温糖・片栗粉 ごま・ごま油・じゃがいも・米 グラニュー糖	西洋かぼちゃ・こまつな・キャベツ りよくとうもろこし・塩昆布・たまねぎ・にんじん まいたけ・生しいたけ・えのきたけ・りんご 粉寒天

☆ 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
533 kcal	20.4 g	16.5 g	325 mg	2.8 mg	214 μg	0.26 mg	0.41 mg	30 mg