

# 8月

令和3年

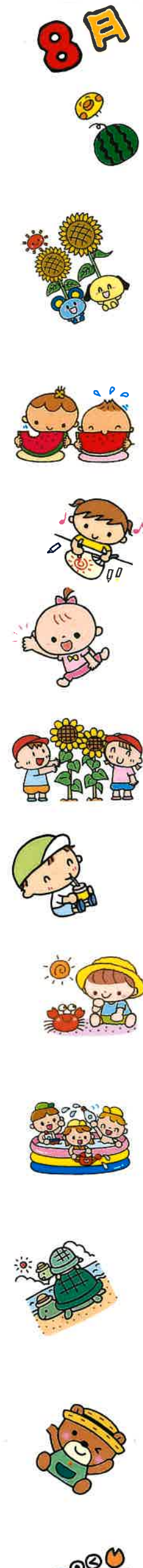
## 8月 給食献立表

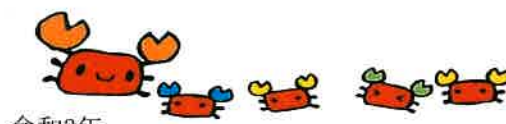
3歳未満児

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
2 月	鮭のレモン焼き ほうれん草の和え物 さつまいもの豆乳煮 豆腐とワカメの味噌汁 ごはん パナナ	どうぶつビスケット 牛乳 卵蒸しケーキ 牛乳	普通牛乳・さけ・豆乳・絹ごし豆腐 油揚げ・米みそ・鶏卵	たべっこどうぶつ・三温糖・さつまいも 上白糖・米・ホットケーキミックス 無塩バター	レモン・ほうれん草・にんじん・きゅうり たまねぎ・カットわかめ・バナナ
3 火	やきそば ブロッコリーのおかかあえ こふさいも きのこのとろみスープ りんご	ミレービスケット 牛乳 カルピス寒天 牛乳	普通牛乳・豚もも・かつお節 かつお節・鶏卵・カルピス	ミレービスケット・中華めん・調合油 三温糖・じゃがいも・ごま油・上白糖	キャベツ・りよくとうもろやし・にんじん 青のり粉・ブロッコリー・えのきたけ ぶなしめじ・エリンギ・大根・刻み昆布 りんご・粉寒天
4 水	ポパイオムレット ひじきの五目大豆 豆苗ともやしのごま和え 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 ちんすこう 牛乳	普通牛乳・鶏卵・ベーコン プロセスチーズ・大豆ドライパック缶 豚ひき肉・ツナ缶・油揚げ・米みそ	たべっこどうぶつ・じゃがいも・三温糖 ごま・米・薄力粉・上白糖・調合油	たまねぎ・ほうれん草・ほうしひじき にんじん・ごぼう・パプリカ・きゅうり・トウモロ りよくとうもろやし・なす 西洋かぼちゃ カットわかめ・バナナ
5 木	つばすのみそ焼き 高野豆腐の卵とじ 小松菜の和え物 キャベツと厚揚げのスープ ごはん オレンジ	ミレービスケット 牛乳 チーズおにぎり 牛乳	普通牛乳・つばす・米みそ・高野豆腐 鶏卵・厚揚げ・かつお節 プロセスチーズ	ミレービスケット・三温糖・片栗粉・米	たまねぎ・こまつな・きゅうり・にんじん キャベツ・りよくとうもろやし・オレンジ
6 金	ひき肉トマトのハッシュドビーフ ポテトサラダ ブロッコリーのコーンとえ バナナ	どうぶつビスケット 牛乳 ミルクパン 牛乳	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉	たべっこどうぶつ・薄力粉・調合油・米 じゃがいも・マヨネーズ・ミルクパンニ	トマト缶詰・たまねぎ・にんじん・きゅうり ブロッコリー・スイートコーン缶詰・バナナ
7 土	ツナピラフ ほうれん草とにんじんのおひたし しめじの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・ほうれん草・りよくとうもろやし カットわかめ・りんご
10 火	鮭のてりやき やさいナムル かぼちゃの豆乳煮 えのきたけと玉ねぎの味噌汁 ごはん パナナ	ミレービスケット 牛乳 しゅわしゅわゼリー 牛乳	普通牛乳・さけ・豆乳・絹ごし豆腐 油揚げ・米みそ	ミレービスケット・三温糖・片栗粉 ごま油・ごま・米・グラニュー糖	キャベツ・きゅうり・りよくとうもろやし 西洋かぼちゃ・たまねぎ・えのきたけ にんじん・バナナ・粉寒天
11 水	お肉とかぼちゃの煮物 高野豆腐の含め煮 小松菜のじゃこ和え 油揚げの味噌汁 ごはん すいか	どうぶつビスケット 牛乳 フレッシュ焼きおにぎ 牛乳	普通牛乳・豚もも肉・高野豆腐・しらす 油揚げ・米みそ・さくらえび	たべっこどうぶつ・三温糖・調合油 じゃがいも・米・ごま	西洋かぼちゃ・たまねぎ・にんじん えだまめ・こまつな・りよくとうもろやし・大根 刻み昆布・すいか
12 木	カラフルバターライス ほうれん草のごま和え チーズこふさいも しめじと卵スープ すいか	ミレービスケット 牛乳 ごまサブレ 牛乳	普通牛乳・鶏ひき肉 パルメザンチーズ・鶏卵	ミレービスケット・有塩バター・米・ごま 三温糖・じゃがいも・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 青ピーマン・ほうれん草・りよくとうもろやし チンゲンサイ・ぶなしめじ・えのきたけ カットわかめ・すいか
13 金	トマトチキンカレーライス マカロニサラダ ブロッコリーのおひたし バナナ	どうぶつビスケット 牛乳 チーズ蒸しパン 牛乳	普通牛乳・鶏もも・ツナ缶・鶏卵 パルメザンチーズ	たべっこどうぶつ・じゃがいも 有塩バター・米・マカロニ・マヨネーズ 三温糖・薄力粉	たまねぎ・トマト・トマト缶詰・きゅうり にんじん・ブロッコリー・スイートコーン缶詰 バナナ
14 土	ねぎ塩チャーハン じゃがいものゆかりあえ 高野豆腐とえのきのすまし汁 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	ミートソーススパゲッティ ゆで卵 かぼちゃの甘煮 じゃがいもとワカメの味噌汁 りんご	どうぶつビスケット 牛乳 バナナバウム 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉・牛ひき肉 パルメザンチーズ・鶏卵・米みそ	たべっこどうぶつ・マカロニ・スパゲッティ 薄力粉・三温糖・じゃがいも 厚切りしつとりバウムクーヘン	にんじん・なす・トマト缶詰・西洋かぼちゃ たまねぎ・カットわかめ・こねぎ・りんご
17 火	鮭の塩焼き 小松菜のおひたし マーボーはるさめ 野菜のスープ ごはん みかん缶	ミレービスケット 牛乳 ぼたぼた焼き 牛乳	普通牛乳・さけ・豚ひき肉・米みそ	ミレービスケット・三温糖・はるさめ ごま油・米・甘辛せんべい	こまつな・りよくとうもろやし・たまねぎ にんじん・しょうが・長ねぎ・生いたけ はくさい・ぶなしめじ・えのきたけ みかん缶詰
18 水	ぎせい豆腐 さつまいもの煮物 チンゲン菜のあえもの 厚揚げの味噌汁 ごはん りんご	どうぶつビスケット 牛乳 カップヨーグルト 牛乳	普通牛乳・鶏卵・木綿豆腐・豚ひき肉 米みそ・しらす干し・厚揚げ ヨーグルト	たべっこどうぶつ・三温糖・さつまいも 米	にんじん・乾しいたけ・ほしひじき・青のり粉 チンゲンサイ・きゅうり・キャベツ りよくとうもろやし・カットわかめ・りんご
19 木	照り焼きチキン ブロッコリーのコーンとえ 大豆とひじきの煮物 白菜ともやしのスープ ごはん オレンジ	ミレービスケット 牛乳 みかんゼリー 牛乳	普通牛乳・鶏もも・大豆ドライパック缶 厚揚げ	ミレービスケット・三温糖・片栗粉・米 グラニュー糖	ブロッコリー・スイートコーン缶詰・ほしひじき にんじん・はくさい・りよくとうもろやし えのきたけ・カットわかめ・オレンジ みかん缶詰・粉寒天・レモン
20 金	ぶたたま丼 ほうれん草のおひたし 豆腐とすあげの味噌汁 バナナ	どうぶつビスケット 牛乳 あんパン 牛乳	普通牛乳・豚もも・鶏卵・かつお節 木綿豆腐・油揚げ・米みそ・こしあん	たべっこどうぶつ・三温糖・米 ロールパン	たまねぎ・にんじん・長ねぎ・糸みつば ほうれん草・きゅうり・えのきたけ カットわかめ・バナナ
21 土	ケチャップライス さつまいもの甘露煮 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・さつまいも 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 ぶなしめじ・カットわかめ・りんご
23 月	バーベキューチキン やさしいチーズやき はるさめと小松菜のあえもの ズッキーニのとろみスープ ごはん すいか	どうぶつビスケット 牛乳 フレッシュ焼きおにぎ 牛乳	普通牛乳・鶏もも・プロセスチーズ 絹ごし豆腐・さくらえび	たべっこどうぶつ・薄力粉・三温糖 じゃがいも・はるさめ・ごま油・調合油 米・ごま	たまねぎ・ブロッコリー・こまつな・にんじん しょうが・りよくとうもろやし・ズッキーニ えのきたけ・カットわかめ・すいか
24 火	ピピンバ風混ぜごはん ブロッコリーののり和え じゃがいもの味噌汁 すいか	ミレービスケット 牛乳 ココアちんすこう 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉・鶏卵・米みそ	ミレービスケット・米・ごま・ごま油 三温糖・じゃがいも・薄力粉・上白糖 調合油	にんじん・ほうれん草・りよくとうもろやし しょうが・ブロッコリー・きゅうり スイートコーン缶詰・刻みのり・たまねぎ・こねぎ カットわかめ・すいか
25 水	サバのしょうがやき かぼちゃのそぼろあん ほうれん草の和え物 豆腐のすまし汁 ごはん バナナ	どうぶつビスケット 牛乳 きなこ白玉ポンデ 牛乳	普通牛乳・まきば・鶏ひき肉 絹ごし豆腐・油揚げ・きな粉・調製豆乳	たべっこどうぶつ・三温糖・片栗粉・米 白玉粉・なたね油・ごま	しょうが・西洋かぼちゃ・ほうれん草 きゅうり・にんじん・えのきたけ・カットわかめ バナナ
26 木	中華風おこわ とりチリ 添えブロッコリー 中華スープ すいか	ミレービスケット 牛乳 ロールケーキ 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉・ししえび・鶏もも 鶏卵	ミレービスケット・米・米・調合油 三温糖・片栗粉・ごま油・ロールケーキ	にんじん・乾しいたけ・ごぼう・えだまめ たまねぎ・しょうが・ブロッコリー りよくとうもろやし・たけのこ水煮・ぶなしめじ えのきたけ・にら・すいか
27 金	鮭のタンダーリー 青のりポテト キャベツのツナサラダ 玉ねぎと油揚げの味噌汁 ごはん りんご	どうぶつビスケット 牛乳 しゅわしゅわゼリー 牛乳	普通牛乳・さけ・ヨーグルト・ベーコン ツナ缶・木綿豆腐・油揚げ・米みそ	たべっこどうぶつ・じゃがいも マヨネーズ・米・グラニュー糖	青のり粉・キャベツ・きゅうり・にんじん たまねぎ・りよくとうもろやし・カットわかめ りんご・粉寒天
28 土	ツナピラフ さっぱりサラスパ しめじの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・スイートコーン缶詰・にんじん 青ピーマン・カットわかめ・ぶなしめじ りんご
30 月	さばのこつり焼き ブロッコリーのおかかあえ こふさいも きのこ豆腐のスープ ごはん パナナ	どうぶつビスケット 牛乳 カルピス寒天 牛乳	普通牛乳・まきば・米みそ・かつお節 絹ごし豆腐・カルピス	たべっこどうぶつ・三温糖・じゃがいも 米・上白糖	ブロッコリー・にんじん・エリンギ・ぶなしめじ えのきたけ・にら・バナナ・粉寒天
31 火	鶏ごぼうごはん かぼちゃのいとこ煮 ほうれん草の和え物 豆腐の味噌汁 りんご	ミレービスケット 牛乳 卵蒸しケーキ 牛乳	普通牛乳・鶏ひき肉・ゆで小豆缶詰 絹ごし豆腐・油揚げ・米みそ・鶏卵	ミレービスケット・ごま・米・三温糖・ごま ホットケーキミックス・上白糖 無塩バター	ほしひじき・ごぼう・にんじん・西洋かぼちゃ ほうれん草・きゅうり・たまねぎ 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
442 kcal	16.1 g	13.8 g	253 mg	2.3 mg	167 μg	0.21 mg	0.33 mg	30 mg





# 8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
2 月	鮭のレモン焼き ほうれん草の和え物 さつまいもの豆乳煮 豆腐とワカメの味噌汁 ごはん パナナ	卵蒸しケーキ 牛乳	さけ・豆乳・絹ごし豆腐・油揚げ 米みそ・鶏卵・普通牛乳	三温糖・さつまいも・上白糖・米 ホットケーキミックス・無塩バター	レモン・ほうれん草・とうもろこし・きゅうり たまねぎ・カットわかめ・バナナ
3 火	やきそば ブロッコリーのおかかあえ こふきいも きのこのとろみスープ りんご ポパイオムレツ	カルピス寒天 牛乳	豚もも・かつお節・かつお節・鶏卵 カルピス・普通牛乳	中華めん・調合油・三温糖・じゃがいも ごま油・上白糖	キャベツ・りょうとうもやし・にんじん 青のり粉・ブロッコリー・えのきたけ ぶなしめじ・エリンギ・大根・刻み昆布 りんご・粉寒天
4 水	ひじきの五目大豆 豆苗ともやしのごま和え かぼちゃの味噌汁 ごはん バナナ	ちんすこう 牛乳	鶏卵・ベーコン・プロセスチーズ 大豆ドライパック缶・豚ひき肉・ツナ缶 油揚げ・米みそ・普通牛乳	じゃがいも・三温糖・ごま・米・薄力粉 上白糖・調合油	たまねぎ・ほうれん草・ほうしひじき にんじん・ごぼう・パプリカ・きゅうり・トウモロコシ りょうとうもやし・なす・西洋かぼちゃ カットわかめ・バナナ
5 木	つばすのみそ焼き 高野豆腐の卵とじ 小松菜の和え物 キャベツと厚揚げのスープ ごはん オレンジ	チーズおにぎり 牛乳	つばす・米みそ・高野豆腐・鶏卵 厚揚げ・かつお節・プロセスチーズ 普通牛乳	三温糖・片栗粉・米	たまねぎ・ごまつな・きゅうり・にんじん キャベツ・りょうとうもやし・オレンジ
6 金	ひき肉トマトのハンバーグ ポテトサラダ ブロッコリーのコーンとえ バナナ	ミルクパン 牛乳	牛ひき肉・豚ひき肉・普通牛乳	薄力粉・調合油・米・じゃがいも マヨネーズ・ミルクパンミニ	トマト缶詰・たまねぎ・にんじん・きゅうり ブロッコリー・スイートコーン缶詰・バナナ
7 土	ツナピラフ ほうれん草とにんじんのおひたし しめじの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・ほうれん草・ぶなしめじ カットわかめ・りんご
10 火	鮭のてりやき やさいナムル かぼちゃの豆乳煮 えのきたけと玉ねぎの味噌汁 ごはん パナナ	しゅわしゅわゼリー 牛乳	さけ・豆乳・絹ごし豆腐・油揚げ 米みそ・普通牛乳	三温糖・片栗粉・ごま油・ごま・米 グラニュー糖	キャベツ・きゅうり・りょうとうもやし 西洋かぼちゃ・たまねぎ・えのきたけ にんじん・バナナ・粉寒天
11 水	お肉とかぼちゃの煮物 高野豆腐の含め煮 小松菜のじゃこ和え 油揚げの味噌汁 ごはん すいか	干しエビの焼きおにぎり 牛乳	豚もも肉・高野豆腐・しらす・油揚げ 米みそ・さくらえび・普通牛乳	三温糖・調合油・じゃがいも・米・ごま	西洋かぼちゃ・たまねぎ・にんじん えだまめ・ごまつな・りょうとうもやし・大根 刻み昆布・すいか
12 木	カラフルバターライス ほうれん草のごま和え チーズこふきいも しめじと卵スープ すいか	ごまサブレ 牛乳	鶏ひき肉・パルメザンチーズ・鶏卵 普通牛乳	有塩バター・米・ごま・三温糖 じゃがいも・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 青ピーマン・ほうれん草・りょうとうもやし チンゲンサイ・ぶなしめじ・えのきたけ カットわかめ・すいか
13 金	トマトチキンカレーライス マカロニサラダ ブロッコリーのおひたし バナナ	チーズ蒸しパン 牛乳	鶏もも・普通牛乳・ツナ缶・鶏卵 パルメザンチーズ	じゃがいも・有塩バター・米・マカロニ マヨネーズ・三温糖・薄力粉	たまねぎ・トマト・トマト缶詰・きゅうり にんじん・ブロッコリー・スイートコーン缶詰 バナナ
14 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
16 月	ミートソースパゲッティ ゆで卵 かぼちゃの甘煮 じゃがいもとワカメの味噌汁 りんご	バナナバウム 牛乳	豚ひき肉・牛ひき肉 パルメザンチーズ・鶏卵・米みそ 普通牛乳	マカロニ・スパゲッティ・薄力粉・三温糖 じゃがいも・厚切りしっとりバウムクーヘン	にんじん・なす・トマト缶詰・西洋かぼちゃ たまねぎ・カットわかめ・こねぎ・りんご
17 火	鮭の塩焼き 小松菜のおひたし マーボーはるさめ 野菜のスープ ごはん みかん缶	ぼたぼた焼き 牛乳	さけ・豚ひき肉・米みそ・普通牛乳	三温糖・はるさめ・ごま油・米 甘辛せんべい	ごまつな・りょうとうもやし・たまねぎ にんじん・しょうが・長ねぎ・生しいたけ はくさい・ぶなしめじ・えのきたけ みかん缶詰
18 水	きせいで豆腐 さつまいもの煮物 チンゲン菜のあえもの 厚揚げの味噌汁 ごはん りんご	カップヨーグルト 牛乳	鶏卵・木綿豆腐・豚ひき肉・米みそ しらす干し・厚揚げ・ヨーグルト 普通牛乳	三温糖・さつまいも・米	にんじん・乾しいたけ・ほしひじき・青のり粉 チンゲンサイ・きゅうり・キャベツ りょうとうもやし・カットわかめ・りんご
19 木	照り焼きチキン ブロッコリーのコーンとえ 大豆とひじきの煮物 白菜ともやしのスープ ごはん オレンジ	みかんゼリー 牛乳	鶏もも・大豆ドライパック缶・厚揚げ 普通牛乳	三温糖・片栗粉・米・グラニュー糖	ブロッコリー・スイートコーン缶詰・ほしひじき にんじん・はくさい・りょうとうもやし えのきたけ・カットわかめ・オレンジ みかん飲料・粉寒天・レモン
20 金	ふたたま丼 ほうれん草のおひたし 豆腐とすあげの味噌汁 バナナ	あんパン 牛乳	豚もも・鶏卵・かつお節・木綿豆腐 油揚げ・米みそ・こしあん・普通牛乳	三温糖・米・ロールパン	たまねぎ・にんじん・長ねぎ・糸みつば ほうれん草・きゅうり・えのきたけ カットわかめ・バナナ
21 土	ケチャップライス さつまいもの甘露煮 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・さつまいも・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 ぶなしめじ・カットわかめ・りんご
23 月	バーベキューチキン やさしいチーズやき はるさめと小松菜のあえもの ズッキーニのとろみスープ ごはん すいか	干しエビの焼きおにぎり 牛乳	鶏もも・プロセスチーズ・絹ごし豆腐 さくらえび・普通牛乳	薄力粉・三温糖・じゃがいも・はるさめ ごま油・調合油・米・ごま	たまねぎ・ブロッコリー・ごまつな・にんじん しょうが・りょうとうもやし・ズッキーニ えのきたけ・カットわかめ・すいか
24 火	ビビンバ風混ぜごはん ブロッコリーののり和え じゃがいもの味噌汁 すいか	ココアちんすこう 牛乳	豚ひき肉・鶏卵・米みそ・普通牛乳	米・ごま・ごま油・三温糖・じゃがいも 薄力粉・上白糖・調合油	にんじん・ほうれん草・りょうとうもやし しょうが・ブロッコリー・きゅうり スイートコーン缶詰・刻みのみたまねぎ・こねぎ カットわかめ・すいか
25 水	サバのしょうがやき かぼちゃのそぼろあん ほうれん草の和え物 豆腐のすまし汁 ごはん バナナ	きなこ白玉ポンデ 牛乳	まさば・鶏ひき肉・絹ごし豆腐・油揚げ きな粉・調製豆乳・普通牛乳	三温糖・片栗粉・米・白玉粉・なたね油 ごま	しょうが・西洋かぼちゃ・ほうれん草 きゅうり・にんじん・えのきたけ・カットわかめ バナナ
26 木	中華風おこわ とりチリ 添えブロッコリー 中華スープ すいか	デコレーションケーキ 牛乳	豚ひき肉・干しえび・鶏もも・鶏卵 普通牛乳	米・米・調合油・三温糖・片栗粉 ごま油・ホールケーキ	にんじん・乾しいたけ・ごぼう・えだまめ たまねぎ・しょうが・ブロッコリー りょうとうもやし・たけのこ水煮・ぶなしめじ えのきたけ・にら・すいか
27 金	鮭のタンドリー 青のりポテト キャベツのツナサラダ 玉ねぎと油揚げの味噌汁 ごはん りんご	しゅわしゅわゼリー 牛乳	さけ・ヨーグルト・ベーコン・ツナ缶 木綿豆腐・油揚げ・米みそ・普通牛乳	じゃがいも・マヨネーズ・米 グラニュー糖	青のり粉・キャベツ・きゅうり・にんじん たまねぎ・りょうとうもやし・カットわかめ りんご・粉寒天
28 土	ツナピラフ さっぱりサラスパ しめじの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・スイートコーン缶詰・にんじん 青ピーマン・カットわかめ・ぶなしめじ りんご
30 月	さばのこってり焼き ブロッコリーのおかかあえ こふきいも きのこ豆腐のスープ ごはん パナナ	カルピス寒天 牛乳	まさば・米みそ・かつお節・絹ごし豆腐 カルピス・普通牛乳	三温糖・じゃがいも・米・上白糖	ブロッコリー・にんじん・エリンギ・ぶなしめじ えのきたけ・にら・バナナ・粉寒天
31 火	鶏ごぼうごはん かぼちゃのいと煮 ほうれん草の和え物 豆腐の味噌汁 りんご	卵蒸しケーキ 牛乳	鶏ひき肉・ゆで小豆缶詰・絹ごし豆腐 油揚げ・米みそ・鶏卵・普通牛乳	ごま・米・三温糖・ごま ホットケーキミックス・上白糖 無塩バター	ほしひじき・ごぼう・にんじん・西洋かぼちゃ ほうれん草・きゅうり・たまねぎ 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
518 kcal	20.1 g	15.6 g	321 mg	2.9 mg	210 μg	0.28 mg	0.43 mg	35 mg

