

令和3年

10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	金	豆腐のつくね焼き さつまいものレモン煮 ブロッコリーのツナマヨ キャベツと厚揚げの味噌汁 ごはん パナナ	どうぶつビスケット 牛乳 塩昆布コーンおやき 牛乳	普通牛乳・鶏ひき肉・木綿豆腐 ツナ缶・厚揚げ・米みそ	たべっこどうぶつ・三温糖・片栗粉 さつまいも・上白糖・マヨネーズ・米	たまねぎ・にんじん・ほしひじき・レモン ブロッコリー・きゅうり・キャベツ・ぶなしめじ カットわかめ・パナナ・スイートコーン缶詰 塩昆布
2	土	ねぎ塩チャーハン 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	ミニ野菜スタック・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・スイートコーン缶詰 えのきたけ・カットわかめ・りんご
4	月	鮭のネギだれ もやしとニラのとろみ炒め 青のりポテト 豆腐のすまし汁 ごはん パナナ	どうぶつビスケット 牛乳 黒糖蒸しケーキ 牛乳	普通牛乳・さけ・豚ひき肉・絹ごし豆腐 油揚げ・鶏卵	たべっこどうぶつ・片栗粉・ごま油 じゃがいも・米・ホットケーキミックス 黒砂糖・無塩バター	しょうが・長ねぎ・レモン・りよくとうもろやし たまねぎ・にんじん・キャベツ・青のり粉 えのきたけ・カットわかめ・パナナ
5	火	五目卵焼き チンゲン菜とツナの酢の物 かぼちゃと大豆のトマト煮 さつまいも ごはん りんご	ミレービスケット 牛乳 きなこボンデ 牛乳	普通牛乳・鶏卵・木綿豆腐・鶏ひき肉 米みそ・ツナ缶・大豆ドライパック缶 きな粉・調整豆乳	ミレービスケット・三温糖・調合油 さつまいも・米・白玉粉	にんじん・乾しいたけ・ほしひじき・青のり粉 チンゲン菜・りよくとうもろやし・なす 西洋かぼちゃ・トマト缶詰・ぶなしめじ たまねぎ・まいたけ・刻み昆布・りんご
6	水	カレーライス マカロニサラダ みかん	どうぶつビスケット 牛乳 パウムクーヘン 牛乳	普通牛乳・鶏もも・ツナ缶・ロースハム	たべっこどうぶつ・じゃがいも・米 マカロニスパゲッティ・マヨネーズ 厚切りしっとりパウムクーヘン	たまねぎ・にんじん・きゅうり・温州みかん マカロニスパゲッティ・マヨネーズ 厚切りしっとりパウムクーヘン
7	木	肉じゃが ブロッコリーのしらす和え 高野豆腐のあつさり煮 白菜としめじのすまし汁 ごはん 柿	ミレービスケット 牛乳 ごまサブレ 牛乳	普通牛乳・牛もも・しらす干し 高野豆腐	ミレービスケット・じゃがいも・三温糖 調合油・ごま油・上白糖・米・薄力粉 ごま	たまねぎ・にんじん・さやいんげん ブロッコリー・きゅうり・はくさい・生しいたけ えのきたけ・糸みつば・かき
8	金	ブリのこってり焼き 小松菜のごま酢和え 厚揚げのきのこあんかけ 大根とワカメの味噌汁 ごはん パナナ	どうぶつビスケット 牛乳 ミルクパン 牛乳	普通牛乳・ぶり・厚揚げ・豚ひき肉 油揚げ・米みそ	たべっこどうぶつ・三温糖・片栗粉・米 ミルクパンミニ	しょうが・ごまつな・りよくとうもろやし・ワウヨウ にんじん・ぶなしめじ・えのきたけ・まいたけ カットわかめ・大根・たまねぎ・パナナ
9	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	ミニ野菜スタック・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 カットわかめ・西洋かぼちゃ・ぶなしめじ こねぎ・りんご
11	月	さばのごまみそ焼き 小松菜の和え物 さつまいもの甘煮 豆腐と玉ねぎの味噌汁 ごはん りんご	どうぶつビスケット 牛乳 チーズおにぎり 牛乳	普通牛乳・まきば・米みそ・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・ごま さつまいも・米	ごまつな・りよくとうもろやし・にんじん たまねぎ・カットわかめ・りんご
12	火	パンキンオムレツ マカロニソテー キャベツの和え物 ビーンズスープ ごはん パナナ	ミレービスケット 牛乳 ナポリうどん 牛乳	普通牛乳・鶏卵・木綿豆腐・豚ひき肉 プロセスチーズ・ツナ缶 大豆ドライパック缶・ベーコン バルメザンチーズ	ミレービスケット・パンネン・オリーブ油 三温糖・じゃがいも・米・うどん 有塩バター	西洋かぼちゃ・たまねぎ・青ピーマン トマト缶詰・キャベツ・にんじん・きゅうり りよくとうもろやし・ぶなしめじ・パナナ
13	水	肉豆腐 かぼちゃとひじきの煮物 ブロッコリーのおひたし 根菜汁 ごはん 柿	どうぶつビスケット 牛乳 やさいも 牛乳	普通牛乳・牛もも・木綿豆腐・油揚げ 米みそ	たべっこどうぶつ・三温糖・米 さつまいも	はくさい・生しいたけ・にんじん 西洋かぼちゃ・ほしひじき・ブロッコリー きゅうり・大根・ごぼう・ごまつな・かき
14	木	鮭の塩焼き 小松菜としらすの炒め和え ポテトサラダ 厚揚げとえのきのスープ ごはん パナナ	ミレービスケット 牛乳 カップヨーグルト 牛乳	普通牛乳・さけ・しらす干し・厚揚げ ヨーグルト	ミレービスケット・オリーブ油 じゃがいも・マヨネーズ・米	ごまつな・エリンギ・パプリカ・パプリカ にんじん・きゅうり・りよくとうもろやし えのきたけ・カットわかめ・パナナ
15	金	あんかけチャーハン 春雨サラダ 高野豆腐の含め煮 白菜のスープ 柿	どうぶつビスケット 牛乳 おからマフィン 牛乳	普通牛乳・鶏ひき肉・鶏卵・ロースハム 高野豆腐・おから	たべっこどうぶつ・調合油・片栗粉・米 はるさめ・三温糖・ごま油・マーガリン グラニュー糖・薄力粉	にんじん・こねぎ・生しいたけ・しょうが きゅうり・はくさい・たまねぎ・にんじん カットわかめ・かき
16	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 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	ミニ野菜スタック・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・りんご
18	月	あまからチキン さつまいものこふきいも キャベツとツナのナムル 春雨スープ ごはん りんご	どうぶつビスケット 牛乳 黒糖蒸しケーキ 牛乳	普通牛乳・鶏もも・ツナ缶・鶏卵	たべっこどうぶつ・薄力粉・三温糖 片栗粉・ごま・さつまいも・ごま油 はるさめ・米・ホットケーキミックス 黒砂糖・無塩バター	キャベツ・にんじん・パプリカ・りよくとうもろやし エリンギ・ぶなしめじ・レタス・りんご
19	火	鮭のレモン焼き コロコロサラダ ほうれん草のささみ和え 大根と油揚げの味噌汁 ごはん 柿	ミレービスケット 牛乳 きなこボンデ 牛乳	普通牛乳・さけ・さき身・油揚げ 米みそ・きな粉・調整豆乳	ミレービスケット・じゃがいも・三温糖 ごま・ごま油・米・白玉粉・調合油	レモン・にんじん・きゅうり・スイートコーン缶詰 塩昆布・ほうれん草・はくさい・大根 たまねぎ・カットわかめ・かき
20	水	ハンバーガー ナポリタン 添え野菜(ブロッコリー) フライドポテト たまごスープ みかん	どうぶつビスケット 牛乳 デコレ・シフォンケーキ 牛乳	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵 ベーコン・絹ごし豆腐	たべっこどうぶつ・ロールパン・パン粉 スパゲッティ・オリーブ油 フライドポテト・調合油・ホールケーキ 牛乳	たまねぎ・キャベツ・青ピーマン マッシュルーム・トマト缶詰・ブロッコリー りよくとうもろやし・はくさい・カットわかめ 温州みかん
21	木	きのこバターピラフ かぼちゃ煮 切干大根のカレー煮 キャベツの味噌汁 パナナ	ミレービスケット 牛乳 いちごクリームピザ 牛乳	普通牛乳・鶏ひき肉・油揚げ・米みそ クリームチーズ	ミレービスケット・有塩バター・米 三温糖・調合油・食パン・いちごジャム	たまねぎ・にんじん・スイートコーン缶詰 ぶなしめじ・エリンギ・西洋かぼちゃ 切干だいこん・青ピーマン・キャベツ りよくとうもろやし・カットわかめ・パナナ
22	金	ぶりのケチャップあん 小松菜のカリカリサラダ じゃがバター 厚揚げとえのきのスープ ごはん 柿	どうぶつビスケット 牛乳 ミルクパン 牛乳	普通牛乳・ぶり・ベーコン・厚揚げ	たべっこどうぶつ・片栗粉・三温糖 じゃがいも・有塩バター・米 ミルクパンミニ	しょうが・たまねぎ・ごまつな・りよくとうもろやし えのきたけ・にんじん・カットわかめ・かき
23	土	ねぎ塩チャーハン さっぱりサラスパ 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	ミニ野菜スタック・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	こねぎ・にんじん・スイートコーン缶詰 カットわかめ・えのきたけ・りんご
25	月	さばの照り煮 さつまいものレモン煮 キャベツと人参のおひたし 豆腐とワカメの味噌汁 ごはん 柿	どうぶつビスケット 牛乳 ひじきのおやき 牛乳	普通牛乳・まきば・絹ごし豆腐・油揚げ 米みそ	たべっこどうぶつ・三温糖・片栗粉 さつまいも・上白糖・米・ごま	しょうが・レモン・キャベツ・ほうれん草 にんじん・たまねぎ・カットわかめ・かき ほしひじき
26	火	お好み焼き風卵焼き ひじきの五目大豆 かぼちゃの豆乳煮 白菜ときこのすまし汁 ごはん パナナ	ミレービスケット 牛乳 ちんすこう 牛乳	普通牛乳・鶏卵・焼き竹輪・さくらえび かつお節・大豆ドライパック缶 豚ひき肉・豆乳	ミレービスケット・三温糖・調合油・米 薄力粉・上白糖	キャベツ・青のり粉・ほしひじき・にんじん 西洋かぼちゃ・はくさい・大根・えのきたけ カットわかめ・パナナ
27	水	豚肉のしょうがやき チーズこふきいも 切干大根の炒め煮 キャベツともやしのスープ ごはん りんご	どうぶつビスケット 牛乳 おからココアマフィン 牛乳	普通牛乳・豚ロース バルメザンチーズ・油揚げ・おから 鶏卵	たべっこどうぶつ・片栗粉・三温糖 じゃがいも・ごま・ごま油・米 マーガリン・グラニュー糖・薄力粉	たまねぎ・しょうが・切干だいこん にんじん・乾しいたけ・キャベツ りよくとうもろやし・ぶなしめじ・カットわかめ りんご
28	木	鮭のパン粉焼き 厚揚げのカレー炒め ブロッコリーのおかかあえ かぼちゃのクリームスープ ごはん 柿	ミレービスケット 牛乳 さつまいもち 牛乳	普通牛乳・さけ・厚揚げ・かつお節 米みそ・豆乳	ミレービスケット・パン粉・オリーブ油 三温糖・調合油・米・さつまいも 片栗粉・上白糖	しょうが・トマト・たまねぎ・青ピーマン ブロッコリー・にんじん・西洋かぼちゃ はくさい・大根・ぶなしめじ・かき
29	金	親子丼 小松菜の煮浸し 高野豆腐の煮物 じゃがいもの味噌汁 みかん	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・鶏もも・鶏卵・油揚げ 高野豆腐・米みそ・クリーム	たべっこどうぶつ・三温糖・米 じゃがいも・食パン・上白糖	たまねぎ・にんじん・長ねぎ・糸みつば ごまつな・りよくとうもろやし・えのきたけ カットわかめ・温州みかん
30	土	ケチャップライス さつまいもの甘露煮 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	ミニ野菜スタック・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・こねぎ・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
423 kcal	15.7 g	14.5 g	244 mg	2.1 mg	156 μg	0.21 mg	0.31 mg	27 mg



令和3年

10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	金	豆腐のつくね焼き さつまいものレモン煮 ブロッコリーのツナマヨ キャベツと厚揚げの味噌汁 ごはん パナナ	塩昆布コーンおやき 牛乳	鶏ひき肉・木綿豆腐・ツナ缶・厚揚げ 米みそ・普通牛乳	三温糖・片栗粉・さつまいも・上白糖 マヨネーズ・米	たまねぎ・にんじん・ほしひじき・レモン ブロッコリー・きゅうり・キャベツ・ぶなしめじ カットわかめ・バナナ・スイートコーン缶詰 塩昆布
2	土	ねぎ塩チャーハン 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	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
4	月	鮭のネギだれ もやしとニラのとろみ炒め 青のりポテト 豆腐のすまし汁 ごはん バナナ	黒糖蒸しケーキ 牛乳	さけ・豚ひき肉・絹ごし豆腐・油揚げ 鶏卵・普通牛乳	片栗粉・ごま油・じゃがいも・米 ホットケーキミックス・黒砂糖 無塩バター	しょうが・長ねぎ・レモン・りよくとうもろやし たまねぎ・にら・にんじん・青のり粉 えのきたけ・カットわかめ・バナナ
5	火	五目卵焼き チンゲン菜とツナの酢の物 かぼちゃと大豆のトマト煮 さつまいも ごはん りんご	きなこボンデ 牛乳	鶏卵・木綿豆腐・鶏ひき肉・米みそ ツナ缶・大豆ドライパック缶・きな粉 調製豆乳・普通牛乳	三温糖・調合油・さつまいも・米 白玉粉	にんじん・乾しいたけ・ほしひじき・青のり粉 チンゲンサイ・りよくとうもろやし・なす 西洋かぼちゃ・トマト缶詰・ぶなしめじ たまねぎ・まいたけ・刻み昆布・りんご
7	木	肉じゃが ブロッコリーのしらす和え 高野豆腐のあっさり煮 白菜としめじのすまし汁 ごはん 柿	ごまサブレ 牛乳	牛もも・しらす干し・高野豆腐 普通牛乳	じゃがいも・三温糖・調合油・ごま油 上白糖・米・薄力粉・ごま	たまねぎ・にんじん・さやいんげん ブロッコリー・きゅうり・はくさい・生しいたけ えのきたけ・糸みつば・かき
8	金	ブリのこつてり焼き 小松菜のごま酢和え 厚揚げのきのこあんかけ 大根とワカメの味噌汁 ごはん パナナ	ミルクパン 牛乳	ぶり・厚揚げ・豚ひき肉・油揚げ 米みそ・普通牛乳	三温糖・片栗粉・米・ミルクパンミニ	しょうが・こまつな・りよくとうもろやし・トウモロ にんじん・ぶなしめじ・えのきたけ・まいたけ カットわかめ・大根・たまねぎ・バナナ
9	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 カットわかめ・西洋かぼちゃ・ぶなしめじ こねぎ・りんご
11	月	さばのごまみそ焼き 小松菜の和え物 さつまいもの甘煮 豆腐と玉ねぎの味噌汁 ごはん りんご	チーズおにぎり 牛乳	まさば・米みそ・絹ごし豆腐・かつお節 プロセスチーズ・普通牛乳	三温糖・ごま・さつまいも・米	こまつな・りよくとうもろやし・にんじん たまねぎ・カットわかめ・りんご
12	火	パンケーキオムレツ マカロニソテー キャベツの和え物 ビーンズスープ ごはん バナナ	ナポリうどん 牛乳	鶏卵・木綿豆腐・豚ひき肉・普通牛乳 プロセスチーズ・ツナ缶 大豆ドライパック缶・ベーコン パルメザンチーズ	ペンネ・オリーブ油・三温糖 じゃがいも・米・うどん・有塩バター	西洋かぼちゃ・たまねぎ・青ピーマン トマト缶詰・キャベツ・にんじん・きゅうり りよくとうもろやし・ぶなしめじ・バナナ
13	水	肉豆腐 かぼちゃとひじきの煮物 ブロッコリーのおひたし 根菜汁 ごはん 柿	やきいも 牛乳	牛もも・木綿豆腐・油揚げ・米みそ 普通牛乳	三温糖・米・さつまいも	はくさい・生しいたけ・にんじん 西洋かぼちゃ・ほしひじき・ブロッコリー きゅうり・大根・ごぼう・こまつな・かき
14	木	鮭の塩焼き 小松菜としらすの炒め和え ポテトサラダ 厚揚げとえのきのスープ ごはん パナナ	カップヨーグルト 牛乳	さけ・しらす干し・厚揚げ・ヨーグルト 普通牛乳	オリーブ油・じゃがいも・マヨネーズ・米	こまつな・エリンギ・パプリカ・パプリカ にんじん・きゅうり・りよくとうもろやし えのきたけ・カットわかめ・バナナ
15	金	あんかけチャーハン 春雨サラダ 高野豆腐の含め煮 白菜のスープ 柿	おからマフィン 牛乳	鶏ひき肉・鶏卵・ロースハム・高野豆腐 おから・普通牛乳	調合油・片栗粉・米・はるさめ・三温糖 ごま油・マーガリン・グラニュー糖 薄力粉	にんじん・こねぎ・生しいたけ・しょうが きゅうり・はくさい・たまねぎ・にら カットわかめ・かき
16	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 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
18	月	あまからチキン さつまいものこふきいも キャベツとツナのナムル 春雨スープ ごはん りんご	黒糖蒸しケーキ 牛乳	鶏もも・ツナ缶・鶏卵・普通牛乳	薄力粉・三温糖・片栗粉・ごま さつまいも・ごま油・はるさめ・米 ホットケーキミックス・黒砂糖 無塩バター	キャベツ・にんじん・パプリカ・りよくとうもろやし エリンギ・ぶなしめじ・レタス・りんご
19	火	鮭のレモン焼き コロコロサラダ ほうれん草のささみ和え 大根と油揚げの味噌汁 ごはん 柿	きなこボンデ 牛乳	さけ・ささ身・油揚げ・米みそ・きな粉 調製豆乳・普通牛乳	じゃがいも・三温糖・ごま・ごま油・米 白玉粉・調合油	レモン・にんじん・きゅうり・スイートコーン缶詰 塩昆布・ほうれん草・はくさい・大根 たまねぎ・カットわかめ・かき
20	水	ハンバーガー ナポリタン 添え野菜(ブロッコリー) フライドポテト たまごスープ みかん	デコレーションケーキ 牛乳	牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵・普通牛乳 ベーコン・絹ごし豆腐	ロールパン・パン粉・スパゲッティ オリーブ油・フライドポテト・調合油 ホールケーキ	たまねぎ・キャベツ・青ピーマン マッシュルーム・トマト缶詰・ブロッコリー りよくとうもろやし・はくさい・カットわかめ 温州みかん
21	木	きのこバターピラフ かぼちゃ煮 切干大根のカレー煮 キャベツの味噌汁 パナナ	いちごクリームピザ 牛乳	鶏ひき肉・油揚げ・米みそ クリームチーズ・普通牛乳	有塩バター・米・三温糖・調合油 食パン・いちごジャム	たまねぎ・にんじん・スイートコーン缶詰 ぶなしめじ・エリンギ・西洋かぼちゃ 切干しいたけ・こん・青ピーマン・キャベツ りよくとうもろやし・カットわかめ・バナナ
22	金	ぶりのケチャップあん 小松菜のかりかりサラダ じゃがバター 厚揚げとえのきのスープ ごはん 柿	ミルクパン 牛乳	ぶり・ベーコン・厚揚げ・普通牛乳	片栗粉・三温糖・じゃがいも 有塩バター・米・ミルクパンミニ	しょうが・たまねぎ・こまつな・りよくとうもろやし えのきたけ・にんじん・カットわかめ・かき
23	土	ねぎ塩チャーハン さっぱりサラスパ 高野豆腐とえのきのすまし汁 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	こねぎ・にんじん・スイートコーン缶詰 カットわかめ・えのきたけ・りんご
25	月	さばの照り煮 さつまいものレモン煮 キャベツと人参のおひたし 豆腐とワカメの味噌汁 ごはん 柿	ひじきのおやき 牛乳	まさば・絹ごし豆腐・油揚げ・米みそ 普通牛乳	三温糖・片栗粉・さつまいも・上白糖 米・ごま	しょうが・レモン・キャベツ・ほうれん草 にんじん・たまねぎ・カットわかめ・かき ほしひじき
26	火	お好み焼き風卵焼き ひじきの五目大豆 かぼちゃの豆乳煮 白菜ときこのすまし汁 ごはん パナナ	ちんすこう 牛乳	鶏卵・焼き竹輪・さくらえび・かつお節 大豆ドライパック缶・豚ひき肉・豆乳 普通牛乳	三温糖・調合油・米・薄力粉・上白糖	キャベツ・青のり粉・ほしひじき・にんじん 西洋かぼちゃ・はくさい・大根・えのきたけ カットわかめ・バナナ
27	水	豚肉のしょうがやき チーズこふきいも 切干大根の炒め煮 キャベツともろしのスープ ごはん りんご	おからココアマフィン 牛乳	豚ロース・パルメザンチーズ・油揚げ おから・鶏卵・普通牛乳	片栗粉・三温糖・じゃがいも・ごま ごま油・米・マーガリン・グラニュー糖 薄力粉	たまねぎ・しょうが・切干しいたけ にんじん・乾しいたけ・キャベツ りよくとうもろやし・ぶなしめじ・カットわかめ りんご
28	木	鮭のパン粉焼き 厚揚げのカレー炒め ブロッコリーのおかかあえ かぼちゃのクリーミースープ ごはん 柿	さつまいももち 牛乳	さけ・厚揚げ・かつお節・米みそ・豆乳 普通牛乳	パン粉・オリーブ油・三温糖・調合油 米・さつまいも・片栗粉・上白糖	しょうが・トマト・たまねぎ・青ピーマン ブロッコリー・にんじん・西洋かぼちゃ はくさい・大根・ぶなしめじ・かき
29	金	親子丼 小松菜の煮浸し 高野豆腐の煮物 じゃがいもの味噌汁 みかん	フレンチトースト 牛乳	鶏もも・鶏卵・油揚げ・高野豆腐 米みそ・普通牛乳・クリーム	三温糖・米・じゃがいも・食パン 上白糖	たまねぎ・にんじん・長ねぎ・糸みつば こまつな・りよくとうもろやし・えのきたけ カットわかめ・温州みかん
30	土	ケチャップライス さつまいもの甘露煮 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・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・こねぎ・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
493 kcal	19.6 g	16.3 g	314 mg	2.7 mg	198 μg	0.27 mg	0.41 mg	31 mg