



11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	月	ぶりの照り焼き ほうれん草と白菜のおひたし 小さいもの煮物 豚汁 ごはん パナナ	どうぶつビスケット 牛乳 ヨーグルトチーズケーキ 牛乳	普通牛乳・ぶり・かつお節・厚揚げ 豚もも肉・米みそ・加糖練乳 ヨーグルト・鶏卵	たべっこどうぶつ・三温糖・さつまいも さつまいも・米・ホットケーキミックス	はくさい・ほうれん草・にんじん・大根 ごぼう・ぶなしめじ・バナナ・レモン
2	火	鶏マヨ 水菜ともやしの煮浸し かぼちゃのごま煮 やさしいスープ ごはん みかん	ミレービスケット 牛乳 豆腐白玉だんご 牛乳	普通牛乳・鶏もも・鶏卵・油揚げ ベーコン・絹ごし豆腐・きな粉	ミレービスケット・片栗粉・マヨネーズ 三温糖・ごま・米・白玉粉・上白糖	レモン・水菜・りよくとうもろやし・西洋かぼちゃ たまねぎ・トマト・かぶ・キャベツ・にんじん 温州みかん
4	木	サケフライ かぼちゃのカレーそば キャベツのコールスロー きのこのけんちん汁 ごはん みかん	ミレービスケット 牛乳 やさしいも 牛乳	普通牛乳・さけ・鶏卵・牛ひき肉 油揚げ	ミレービスケット・薄力粉・パン粉 調合油・オリーブ油・三温糖・片栗粉 米・さつまいも	西洋かぼちゃ・たまねぎ・グリーンピース キャベツ・きゅうり・刻みのり・カットわかめ にんじん・ごぼう・えのきたけ・ぶなしめじ エリンギ・まいたけ・こねぎ・温州みかん
5	金	豚肉のみそいため ブロッコリーのサラダ ひじきとさつまいもの煮物 大根の味噌汁 ごはん りんご	どうぶつビスケット 牛乳 ジャムサンド 牛乳	普通牛乳・豚もも・米みそ・厚揚げ	たべっこどうぶつ・三温糖・ごま マヨネーズ・さつまいも・米 ロールパン・いちごジャム	たまねぎ・青ピーマン・生しいたけ・長ねぎ しょうが・ブロッコリー・にんじん スイートコーン・信詰・ほしひじき・大根・はくさい カットわかめ・りんご
6	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・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・りんご
8	月	じゃがいものオムレツ きのこのペンネ 高野豆腐のあつさり煮 かぼちゃとキャベツの味噌汁 ごはん パナナ	どうぶつビスケット 牛乳 きなこおはぎ 牛乳	普通牛乳・鶏卵・豚ひき肉 プロセスチーズ・ベーコン・高野豆腐 油揚げ・米みそ・きな粉	たべっこどうぶつ・じゃがいも・ペンネ 上白糖・米・もち米	たまねぎ・にんじん・ほうれん草・エリンギ えのきたけ・西洋かぼちゃ・キャベツ カットわかめ・バナナ
9	火	具だくさんうどん さつまいもの煮物 りんご	ミレービスケット 牛乳 ミニロール 牛乳	普通牛乳・蒸しかまぼこ・油揚げ 鶏もも	ミレービスケット・うどん・さつまいも 三温糖・ロールケーキ	生しいたけ・にんじん・しゅんぎく・はくさい りんご
10	水	ミニトポール 青のりポテト ブロッコリーのしらす和え 豆腐ともやしのスープ ごはん みかん	どうぶつビスケット 牛乳 ココア豆乳蒸しパン 牛乳	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉 パルメザンチーズ・鶏卵・しらす下し 絹ごし豆腐・調製豆乳	たべっこどうぶつ・パン粉・三温糖 じゃがいも・ごま油・米・薄力粉 上白糖・調合油	たまねぎ・トマト・信詰・青のり粉・ブロッコリー きゅうり・りよくとうもろやし・カットわかめ えのきたけ・温州みかん
11	木	鮭のダンドリー風 コールスローサラダ かぼちゃと厚揚げの煮物 きのこのかきたま汁 ごはん りんご	ミレービスケット 牛乳 スコーン 牛乳	普通牛乳・さけ・ヨーグルト・厚揚げ 鶏卵	ミレービスケット・三温糖・米 無塩バター・薄力粉・グラニュー糖	キャベツ・にんじん・きゅうり・西洋かぼちゃ たまねぎ・はくさい・ぶなしめじ・りんご
12	金	豚じゃが 豆苗ともやしのごま和え ブロッコリーのチーズマヨ 豆腐とえのきの味噌汁 ごはん みかん	どうぶつビスケット 牛乳 ツナマヨの焼きおにぎ 牛乳	普通牛乳・豚もも・ツナ缶 パルメザンチーズ・木綿豆腐・油揚げ 米みそ	たべっこどうぶつ・じゃがいも・三温糖 調合油・ごま・マヨネーズ・米	たまねぎ・にんじん・さやえんどう・きゅうり トウモロコシ・りよくとうもろやし・ブロッコリー えのきたけ・カットわかめ・温州みかん スイートコーン・信詰
13	土	ねぎ塩チャーハン さつまいもの甘露煮 えのき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・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
15	月	和風オムレツ キャベツのおひたし しらすとしそのパスタ 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 りんごのケーキ 牛乳	普通牛乳・鶏卵・牛ひき肉・しらす下し 油揚げ・米みそ	たべっこどうぶつ・三温糖 スパゲティ・有塩バター・じゃがいも 米・薄力粉・調合油	ほしひじき・こねぎ・生しいたけ・たまねぎ にんじん・キャベツ・りよくとうもろやし・きゅうり しそ・ぶなしめじ・カットわかめ・バナナ りんご
16	火	サケの塩焼き ほうれん草とコーンのシュウマイ きんぴらごぼう 豆腐と切干大根の味噌汁 ごはん りんご	ミレービスケット 牛乳 黒砂糖ドーナツ 牛乳	普通牛乳・さけ・豚ひき肉・木綿豆腐 米みそ・鶏卵	ミレービスケット・しゅうまいの皮 片栗粉・三温糖・ごま油・調合油 米・黒砂糖・薄力粉	ほうれん草・たまねぎ・スイートコーン・信詰 しょうが・ごぼう・にんじん・切干しいんご こねぎ・りんご
17	水	ひじきごはん ふろふき大根 もやしの酢の物 かきたま汁 ごはん りんご	どうぶつビスケット 牛乳 マカロニきなこ 牛乳	普通牛乳・油揚げ・豚ひき肉・白みそ 鶏卵・きな粉	たべっこどうぶつ・ごま・三温糖 調合油・米・マカロニ ブラウンシュガー	ほしひじき・にんじん・大根・ゆず・ゆず りよくとうもろやし・きゅうり・はくさい・たまねぎ えのきたけ・刻み昆布・りんご
18	木	ドライカレー 添え野菜(ブロッコリー・ゆで卵 ツナと焼き豆腐の煮物 チンゲン菜とベーコンの豆乳ス バナナ	ミレービスケット 牛乳 カップヨーグルト 牛乳	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵 ツナ缶・焼き豆腐・ベーコン・豆乳 白みそ・ヨーグルト	ミレービスケット・三温糖・米・片栗粉 マカロニ・スパゲティ・マヨネーズ・三温糖 じゃがいも・米・さつまいも・上白糖	たまねぎ・青ピーマン・セロリー・にんじん しょうが・ブロッコリー・えのきたけ・しゅんぎく チンゲンサイ・バナナ
19	金	さばのみそ煮 牛肉とこんにやくのチャブチェ こふさいも 白菜のすまし汁 ごはん みかん	どうぶつビスケット 牛乳 さつまいもの茶巾 牛乳	普通牛乳・まさば・赤色辛みそ・牛もも	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 上白糖	しょうが・生しいたけ・にんじん・青ピーマン はくさい・たまねぎ・りよくとうもろやし ぶなしめじ・温州みかん
20	土	ケチャップライス さつぱりサラスパ 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
22	月	さばのカレー塩焼き ポークビーンズ ほうれん草のおひたし チンゲン菜のスープ ごはん りんご	どうぶつビスケット 牛乳 ツナマヨの焼きおにぎ 牛乳	普通牛乳・まさば・豚もも 大豆ドライバック信・油揚げ・ツナ缶	たべっこどうぶつ・じゃがいも・三温糖 米・マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・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 大根・ぶなしめじ・りんご・スイートコーン・信詰
24	水	バーベキューチキン ブロッコリーときゅうりの和え物 チーズこふさいも 豆乳みそスープ ごはん バナナ	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・パルメザンチーズ 絹ごし豆腐・米みそ・豆乳・きな粉	たべっこどうぶつ・薄力粉・三温糖 じゃがいも・米・ホットケーキミックス 鶏卵	ブロッコリー・にんじん・きゅうり スイートコーン・信詰・ぶなしめじ・たまねぎ はくさい・バナナ
25	木	北海ごはん 鶏の唐揚げ〜ゆず風味〜 花菜のカラフルサラダ さつまいも汁 みかん	ミレービスケット 牛乳 ロールケーキ 牛乳	普通牛乳・さけ・鶏もも・油揚げ 米みそ	ミレービスケット・ごま・米・片栗粉 調合油・三温糖・さつまいも ロールケーキ	こまつな・ゆず・ゆず・ブロッコリー カリフラワー・スイートコーン・信詰・ぶなしめじ たまねぎ・にんじん・温州みかん
26	金	ハンバーグ マカロニサラダ かぼちゃの豆乳煮 大根と玉ねぎの味噌汁 ごはん パナナ	どうぶつビスケット 牛乳 スイートポテト 牛乳	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉 木綿豆腐・鶏卵・プロセスチーズ ツナ缶・豆乳・油揚げ・米みそ クリーム	たべっこどうぶつ・パン粉 マカロニ・スパゲティ・マヨネーズ・三温糖 じゃがいも・米・さつまいも・上白糖 無塩バター	たまねぎ・青ピーマン・パプリカ・きゅうり 西洋かぼちゃ・大根・カットわかめ・バナナ
27	土	ねぎ塩チャーハン さつぱりサラスパ えのきわかめのすまし汁 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・マカロニ・スパゲティ 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・信詰 カットわかめ・えのきたけ・りんご
29	月	和風オムレツ キャベツのおひたし しらすとしそのパスタ 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 りんごのケーキ 牛乳	普通牛乳・鶏卵・牛ひき肉・しらす下し 油揚げ・米みそ	たべっこどうぶつ・三温糖 スパゲティ・有塩バター・じゃがいも 米・薄力粉・調合油	ほしひじき・こねぎ・生しいたけ・たまねぎ にんじん・キャベツ・りよくとうもろやし・きゅうり しそ・ぶなしめじ・カットわかめ・バナナ りんご
30	火	鶏マヨ 水菜ともやしの煮浸し かぼちゃのごま煮 やさしいスープ ごはん みかん	ミレービスケット 牛乳 パウダークーヘン 牛乳	普通牛乳・鶏もも・鶏卵・油揚げ ベーコン	ミレービスケット・片栗粉・マヨネーズ 三温糖・ごま・米 厚切りしつとりパウダークーヘン	レモン・水菜・りよくとうもろやし・西洋かぼちゃ たまねぎ・トマト・かぶ・キャベツ・にんじん 温州みかん

☆ 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
449 kcal	16.8 g	15.1 g	252 mg	2.1 mg	162 μg	0.23 mg	0.33 mg	29 mg





11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: 調子をととのえる
1	月	ぶりの照り焼き ほうれん草と白菜のおひたし 小さいもの煮物 豚汁 ごはん パナナ	ヨーグルトチーズケーキ 牛乳	ぶり・かつお節・厚揚げ・豚もも肉 米みそ・加糖練乳・ヨーグルト・鶏卵 普通牛乳	三温糖・さといも・さつまいも・米 ホットケーキミックス	はくさい・ほうれんそう・にんじん・大根 ごぼう・ぶなしめじ・パナナ・レモン
2	火	鶏マヨ 水菜ともやしの煮浸し かぼちゃのごま煮 やさしいスープ ごはん みかん	豆腐白玉だんご 牛乳	鶏もも・鶏卵・普通牛乳・油揚げ ベーコン・絹ごし豆腐・きな粉	片栗粉・マヨネーズ・三温糖・ごま・米 白玉粉・上白糖	レモン・水菜・りよくとうもろやし・西洋かぼちゃ たまねぎ・トマト・かぶ・キャベツ・にんじん 温州みかん
4	木	サケフライ かぼちゃのカレーそば キャベツのコールスロー きのこのけんちん汁 ごはん みかん	やさしいも 牛乳	さけ・鶏卵・牛ひき肉・油揚げ 普通牛乳	薄力粉・パン粉・調合油・オリーブ油 三温糖・片栗粉・米・さつまいも	西洋かぼちゃ・たまねぎ・グリーンピース キャベツ・きゅうり・刻みのり・カットわかめ にんじん・ごぼう・えのきたけ・ぶなしめじ エリンギ・まいたけ・こねぎ・温州みかん
5	金	豚肉のみそいため ブロッコリーのサラダ ひじきとさつまいもの煮物 大根の味噌汁 ごはん りんご	ジャムサンド 牛乳	豚もも・米みそ・厚揚げ・普通牛乳	三温糖・ごま・マヨネーズ・さつまいも 米・ロールパン・いちごジャム	たまねぎ・青ピーマン・生しいたけ・長ねぎ しょうが・ブロッコリー・にんじん スイートコーン缶詰・ほしひじき・大根・はくさい カットわかめ・りんご
6	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・ほうれんそう・ぶなしめじ カットわかめ・りんご
8	月	じゃがいものオムレツ きのこのペンネ 高野豆腐のあつさり煮 かぼちゃとキャベツの味噌汁 ごはん パナナ	きなこおはぎ 牛乳	鶏卵・豚ひき肉・普通牛乳 プロセスチーズ・ベーコン・高野豆腐 油揚げ・米みそ・きな粉	じゃがいも・パンネ・上白糖・米・もち米	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう・エリンギ えのきたけ・西洋かぼちゃ・キャベツ カットわかめ・パナナ
9	火	シュガーパン クリームパン	貝だくさんうどん 牛乳	蒸しかまぼこ・油揚げ・鶏もも 普通牛乳	シュガーパン・クリームパン・うどん	生しいたけ・にんじん・しゅんぎく・はくさい
10	水	ミートボール 青のりポテト ブロッコリーのしらす和え 豆腐ともやしのスープ ごはん みかん	ココア乳蒸しパン 牛乳	牛ひき肉・豚ひき肉・普通牛乳 バルメザンチーズ・鶏卵・しらす干し 絹ごし豆腐・調製豆乳	パン粉・三温糖・じゃがいも・ごま油 米・薄力粉・上白糖・調合油	たまねぎ・トマト缶詰・青のり粉・ブロッコリー きゅうり・りよくとうもろやし・カットわかめ えのきたけ・温州みかん
11	木	鮭のタンドリー風 コールスローサラダ かぼちゃと厚揚げの煮物 きのこのかきたま汁 ごはん りんご	スコーン 牛乳	さけ・ヨーグルト・厚揚げ・鶏卵 普通牛乳	三温糖・米・無塩バター・薄力粉 グラニュー糖	キャベツ・にんじん・きゅうり・西洋かぼちゃ たまねぎ・はくさい・ぶなしめじ・りんご
12	金	豚じゃが 豆苗ともやしのごま和え ブロッコリーのチーズマヨ 豆腐とえのきの味噌汁 ごはん みかん	ツナマヨの焼きおにぎ 牛乳	豚もも・ツナ缶・バルメザンチーズ 木綿豆腐・油揚げ・米みそ・普通牛乳	じゃがいも・三温糖・調合油・ごま マヨネーズ・米	たまねぎ・にんじん・さやえんどう・きゅうり トウモロコシ・りよくとうもろやし・ブロッコリー えのきたけ・カットわかめ・温州みかん スイートコーン缶詰
13	土	ねぎ塩チャーハン さつまいもの甘露煮 えのき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	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
15	月	和風オムレツ キャベツのおひたし しらすとしそのパスタ じゃがいもの味噌汁 ごはん パナナ	りんごのケーキ 牛乳	鶏卵・牛ひき肉・しらす干し・油揚げ 米みそ・普通牛乳	三温糖・スバゲティ・有塩バター じゃがいも・米・薄力粉・調合油	ほしひじき・こねぎ・生しいたけ・たまねぎ にんじん・キャベツ・りよくとうもろやし・きゅうり しそ・ぶなしめじ・カットわかめ・パナナ りんご
16	火	サケの塩焼き ほうれん草とコーンのシュウマイ きんぴらごぼう 豆腐と切干大根の味噌汁 ごはん りんご	黒砂糖ドーナツ 牛乳	さけ・豚ひき肉・木綿豆腐・米みそ 鶏卵・普通牛乳	しゅうまいの皮・片栗粉・三温糖 ごま油・ごま・調合油・米・黒砂糖 薄力粉	ほうれんそう・たまねぎ・スイートコーン缶詰 しょうが・ごぼう・にんじん・切干しいたけ こねぎ・りんご
17	水	ひじきごはん ふろふき大根 もやし酢の物 かきたま汁 ごはん りんご	マカロニきなこ 牛乳	油揚げ・豚ひき肉・白みそ・鶏卵 きな粉・普通牛乳	ごま・三温糖・調合油・米・マカロニ ブラウンシュガー	ほしひじき・にんじん・大根・ゆず・ゆず りよくとうもろやし・きゅうり・はくさい・たまねぎ えのきたけ・刻み昆布・りんご
18	木	ドライカレー 添え野菜(ブロッコリー・ゆで卵 ツナと焼き豆腐の煮物 チンゲン菜とベーコンの豆乳スープ パナナ	カップヨーグルト 牛乳	牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵・ツナ缶 焼き豆腐・ベーコン・豆乳・白みそ ヨーグルト・普通牛乳	三温糖・米・片栗粉	たまねぎ・にんじん・セロリー・にんじん しょうが・ブロッコリー・えのきたけ・しゅんぎく チンゲンサイ・パナナ
19	金	さばのみそ煮 牛肉とこんにやくのチャプチェ こふさいも 白菜のすまし汁 ごはん みかん	さつまいもの茶巾 牛乳	まさば・赤色辛みそ・牛もも・普通牛乳	三温糖・ごま・ごま油・じゃがいも・米 さつまいも・上白糖	しょうが・生しいたけ・にんじん・青ピーマン はくさい・たまねぎ・りよくとうもろやし ぶなしめじ・温州みかん
20	土	ケチャップライス さつぱりサラシバ 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・スバゲティ・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
22	月	さばのカレー塩焼き ポークビーンズ ほうれん草のおひたし チンゲン菜のスープ ごはん りんご	ツナマヨの焼きおにぎ 牛乳	まさば・豚もも・大豆ドライパック缶 油揚げ・ツナ缶・普通牛乳	じゃがいも・三温糖・米・マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・青ピーマン ほうれんそう・りよくとうもろやし・チンゲンサイ 大根・ぶなしめじ・りんご・スイートコーン缶詰
24	水	バーベキューチキン ブロッコリーときゅうりの和え物 チーズこふさいも 豆乳みそスープ ごはん パナナ	きなこ蒸しケーキ 牛乳	鶏もも・バルメザンチーズ・絹ごし豆腐 米みそ・豆乳・きな粉・普通牛乳・鶏卵	薄力粉・三温糖・じゃがいも・米 ホットケーキミックス	ブロッコリー・にんじん・きゅうり スイートコーン缶詰・ぶなしめじ・たまねぎ はくさい・パナナ
25	木	北海道ごはん 鶏の唐揚げ〜ゆず風味〜 花菜のカラフルサラダ さつまいも汁 みかん	デコレーションケーキ 牛乳	さけ・鶏もも・油揚げ・米みそ 普通牛乳	ごま・米・片栗粉・調合油・三温糖 さつまいも・ホールケーキ	こまつな・ゆず・ゆず・ブロッコリー カリフラワー・スイートコーン缶詰・ぶなしめじ たまねぎ・にんじん・温州みかん
26	金	ハンバーグ マカロニサラダ かぼちゃの豆乳煮 大根と玉ねぎの味噌汁 ごはん パナナ	スイートポテト 牛乳	牛ひき肉・豚ひき肉・木綿豆腐 普通牛乳・鶏卵・プロセスチーズ ツナ缶・豆乳・油揚げ・米みそ クリーム	パン粉・マカロニ・スバゲティ・マヨネーズ 三温糖・じゃがいも・米・さつまいも 上白糖・無塩バター	たまねぎ・青ピーマン・パプリカ・きゅうり 西洋かぼちゃ・大根・カットわかめ・パナナ
27	土	ねぎ塩チャーハン さつぱりサラシバ えのきわかめのすまし汁 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・マカロニ・スバゲティ・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
29	月	和風オムレツ キャベツのおひたし しらすとしそのパスタ じゃがいもの味噌汁 ごはん パナナ	りんごのケーキ 牛乳	鶏卵・牛ひき肉・しらす干し・油揚げ 米みそ・普通牛乳	三温糖・スバゲティ・有塩バター じゃがいも・米・薄力粉・調合油	ほしひじき・こねぎ・生しいたけ・たまねぎ にんじん・キャベツ・りよくとうもろやし・きゅうり しそ・ぶなしめじ・カットわかめ・パナナ りんご
30	火	鶏マヨ 水菜ともやしの煮浸し かぼちゃのごま煮 やさしいスープ ごはん みかん	バウムクーヘン 牛乳	鶏もも・鶏卵・普通牛乳・油揚げ ベーコン	片栗粉・マヨネーズ・三温糖・ごま・米 厚切りしつとりバウムクーヘン	レモン・水菜・りよくとうもろやし・西洋かぼちゃ たまねぎ・トマト・かぶ・キャベツ・にんじん 温州みかん

☆ 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
546 kcal	21.2 g	18.0 g	314 mg	2.6 mg	203 μg	0.29 mg	0.43 mg	33 mg

