

# 12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 水	ごま肉じゃが 高野豆腐とトマトの煮物 添(ゆで卵) 大根と油揚げの味噌汁 ごはん りんご	どうぶつビスケット 牛乳 豆腐と米粉パンケーキ 牛乳	普通牛乳・牛もも・高野豆腐・ベーコン 鶏卵・木綿豆腐・油揚げ・米みそ 豆乳	たべっこどうぶつ・じゃがいも・三温糖 ごま・米・米粉・なたね油	にんじん・たまねぎ・グリーンピース スイートコーン缶詰・トマト缶詰・大根 カットわかめ・りんご
2 木	鮭のムニエル さつまいもサラダ うすあげとキャベツのごま和え 洋風すいとん ごはん バナナ	ミレービスケット 牛乳 きなこドッグ 牛乳	普通牛乳・さけ・ヨーグルト・油揚げ 豚もも肉・きな粉	ミレービスケット・有塩バター・薄力粉 さつまいも・マヨネーズ・ごま・三温糖 白玉粉・米・ロールパン・上白糖 調合油	にんじん・きゅうり・スイートコーン缶詰・キャベツ 西洋かぼちゃ・チンゲンサイ・たまねぎ ぶなしめじ・生しいたけ・バナナ
3 金	ポークピカタ ブロッコリー・塩昆布和え ポテトのきのこ炒め もやしと春雨のスープ ごはん みかん	どうぶつビスケット 牛乳 オレンジスイートポテト 牛乳	普通牛乳・豚ロース・鶏卵	たべっこどうぶつ・薄力粉・じゃがいも オリーブ油・はるさめ・米・さつまいも 上白糖・マーマレード	ブロッコリー・にんじん・塩昆布・ぶなしめじ エリンギ・生しいたけ・生しいたけ りよくとうもろやし・トウモロコシ・にら・カットわかめ 温州みかん
4 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・スイートコーン缶詰 ぶなしめじ・西洋かぼちゃ・カットわかめ りんご
6 月	タンドリーチキン ほうれん草のおかか和え こふさいも キャベツの味噌汁 ごはん みかん	どうぶつビスケット 牛乳 きなこボンデ 牛乳	普通牛乳・鶏もも・ヨーグルト かつお節・絹ごし豆腐・米みそ・きな粉 調製豆乳	たべっこどうぶつ・三温糖・じゃがいも 米・白玉粉・調合油	ほうれん草・きゅうり・えのきたけ・キャベツ 大根・ぶなしめじ・カットわかめ・温州みかん
7 火	さばのみぞれ煮 さつまいもの甘煮 やさしいりり えのきと豆腐の味噌汁 ごはん パナナ	ミレービスケット 牛乳 パンピングクッキー 牛乳	普通牛乳・まさば・ツナ缶・鶏卵 木綿豆腐・油揚げ・米みそ	ミレービスケット・三温糖・さつまいも ごま油・米・薄力粉・調合油	大根・キャベツ・にんじん・たまねぎ えのきたけ・生しいたけ・カットわかめ・バナナ 西洋かぼちゃ
8 水	中華丼 春雨サラダ ワカメスープ みかん	どうぶつビスケット 牛乳 チーズおにぎり 牛乳	普通牛乳・豚もも・バナメイエビ・なると 鶏卵・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・ごま油・米 はるさめ	はくさい・にんじん・生しいたけ たけのこ水蒸・さやえんどう・りよくとうもろやし きゅうり・カットわかめ・えのきたけ 温州みかん
9 木	鮭の塩焼き ブロッコリーのおひたし 厚揚げときのこの煮物 大根と白菜のすまし汁 ごはん りんご	ミレービスケット 牛乳 ジャムがけパンケーキ 牛乳	普通牛乳・さけ・厚揚げ・豚ひき肉 油揚げ・ヨーグルト	ミレービスケット・三温糖・片栗粉・米 ホットケーキミックス・調合油 いちごジャム	ブロッコリー・スイートコーン缶詰・にんじん ぶなしめじ・えのきたけ・生しいたけ・大根 はくさい・カットわかめ・りんご
10 金	ふわふわだんご かぼちゃのごま煮 ツナのペンネ 豆乳みそスープ ごはん バナナ	どうぶつビスケット 牛乳 さつまいもの蒸しパン 牛乳	普通牛乳・鶏ひき肉・木綿豆腐 ツナ缶・米みそ・豆乳・鶏卵	たべっこどうぶつ・片栗粉・三温糖 ごま・ペンネ・オリーブ油・米 さつまいも・ホットケーキミックス 上白糖・調合油	たまねぎ・ほしひじき・西洋かぼちゃ エリンギ・にんじん・ぶなしめじ・はくさい バナナ
11 土	ツナピラフ 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・ツナ缶	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・西洋かぼちゃ ぶなしめじ・こねぎ・りんご
13 月	鶏のパン粉やき かぼちゃのいとこ煮 キャベツのツナサラダ 玉ねぎの味噌汁 ごはん バナナ	どうぶつビスケット 牛乳 和風おこのみやき 牛乳	普通牛乳・鶏もも・ゆで小豆缶詰 ツナ缶・油揚げ・米みそ・しらす下し	たべっこどうぶつ・パン粉・オリーブ油 三温糖・米・薄力粉・マヨネーズ	しょうが・西洋かぼちゃ・キャベツ・パプリカ きゅうり・たまねぎ・はくさい・バナナ・こねぎ 青のり粉
14 火	さばのごまだれ焼き 白菜とほうれん草のおひたし ひじきと大豆の煮物 かぼちゃとたまねぎの味噌汁 ごはん みかん	ミレービスケット 牛乳 オレンジスイートポテト 牛乳	普通牛乳・まさば・鶏もも 大豆ドライパック缶・油揚げ・米みそ	ミレービスケット・三温糖・ごま・片栗粉 米・さつまいも・上白糖・マーマレード	はくさい・ほうれん草・にんじん・ほしひじき ごぼう・西洋かぼちゃ・たまねぎ カットわかめ・温州みかん
15 水	てりやきつくね さつまいもと金時豆の煮物 小松菜のサラダ かきたま汁 ごはん りんご	どうぶつビスケット 牛乳 豆腐と米粉パンケーキ 牛乳	普通牛乳・鶏ひき肉・木綿豆腐 金時豆・ベーコン・鶏卵・豆乳	たべっこどうぶつ・片栗粉・三温糖 さつまいも・米・米粉・なたね油	たまねぎ・ほしひじき・こまつな・にんじん ぶなしめじ・根みつば・りんご
16 木	鮭のレモン焼き ポテトサラダ キャベツのおひたし 豚汁 ごはん パナナ	ミレービスケット 牛乳 白玉ボンデケーキ 牛乳	普通牛乳・さけ・豚もも肉・米みそ きな粉・調製豆乳	ミレービスケット・じゃがいも マヨネーズ・三温糖・さつまいも・米 白玉粉・なたね油・ごま	レモン・にんじん・きゅうり・キャベツ カットわかめ・ごぼう・大根・しゅんぎく ぶなしめじ・バナナ
17 金	たまごロールパン エビグラタン とりのからあげ ポテトフライ やさいスープ いちご	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・バナメイエビ プロセスチーズ・鶏もも	たべっこどうぶつ・ロールパン マヨネーズ・マカロニ・薄力粉 無塩バター・片栗粉・調合油 フライドポテト・ロールケーキ	たまねぎ・ブロッコリー・しょうが・キャベツ りよくとうもろやし・ぶなしめじ・にんじん いちご
18 土	ケチャップライス ほうれん草のおひたし 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・豚ひき肉・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・にんじん・スイートコーン缶詰 ほうれん草・ぶなしめじ・カットわかめ りんご
20 月	鮭の幽庵焼き ふろふき大根(肉みそ) ほうれん草のごまあえ 厚揚げのすまし汁 ごはん みかん	どうぶつビスケット 牛乳 きなこ豆乳蒸しケーキ 牛乳	普通牛乳・さけ・赤色辛みそ 鶏ひき肉・厚揚げ・豆乳・きな粉	たべっこどうぶつ・片栗粉・ごま 三温糖・米・薄力粉・上白糖・調合油	ゆず・ゆず・大根・ほうれん草 りよくとうもろやし・にんじん・ぶなしめじ えのきたけ・カットわかめ・温州みかん
21 火	きのこバターピラフ コールスローサラダ ジャーマンポテト ジャンピングスープ パナナ	ミレービスケット 牛乳 バウムクーヘン 牛乳	普通牛乳・鶏ひき肉・ウインナー 調製豆乳	ミレービスケット・有塩バター・米 三温糖・じゃがいも・オリーブ油 厚切りしつとりバウムクーヘン	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・キャベツ・きゅうり りよくとうもろやし・スイートコーン缶詰 西洋かぼちゃ・バナナ
22 水	きせい豆腐 かぼちゃの煮ころがし 小松菜のじゃこ和え 大根の味噌汁 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・鶏卵・木綿豆腐・豚ひき肉 しらす下し・絹ごし豆腐・油揚げ 米みそ・かつお節・プロセスチーズ	たべっこどうぶつ・三温糖・米	にんじん・乾しいたけ・ほしひじき・青のり粉 西洋かぼちゃ・こまつな・りよくとうもろやし カットわかめ・大根・たまねぎ・りんご
23 木	肉かぼちゃ 高野豆腐の含め煮 ほうれん草のえのき浸し かぶの味噌汁 ごはん みかん	ミレービスケット 牛乳 さつまいももち 牛乳	普通牛乳・豚もも・高野豆腐・油揚げ 米みそ	ミレービスケット・三温糖・米 さつまいも・片栗粉・上白糖	西洋かぼちゃ・たまねぎ・にんじん さやいんげん・ほうれん草・はくさい えのきたけ・かぶ・ぶなしめじ りよくとうもろやし・カットわかめ・温州みかん
24 金	ハンバーグ じゃがバター ブロッコリーサラダ コンソメスープ ごはん バナナ	どうぶつビスケット 牛乳 クリスマスクッキー 牛乳	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵 かつお節・ベーコン	たべっこどうぶつ・パン粉・じゃがいも 有塩バター・三温糖・米・薄力粉 上白糖・無塩バター	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・大根 キャベツ・カットわかめ・バナナ
25 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
27 月	やさそば 高野豆腐の卵とじ じゃがいもの味噌汁 みかん	どうぶつビスケット 牛乳 スコーン 牛乳	普通牛乳・豚もも・かつお節・鶏卵 高野豆腐・油揚げ・米みそ	たべっこどうぶつ・中華めん・調合油 じゃがいも・無塩バター・薄力粉 グラニュー糖	キャベツ・りよくとうもろやし・にんじん 青のり粉・たまねぎ・乾しいたけ さやいんげん・カットわかめ・温州みかん
28 火	ハッシュドビーフ風 ブロッコリーのサラダ 野菜スープ みかん	ミレービスケット 牛乳 ぼたぼたやき 牛乳	普通牛乳・牛もも	ミレービスケット・薄力粉・調合油・米 マヨネーズ・甘辛せんべい	たまねぎ・マッシュルーム・トマト缶詰 ブロッコリー・きゅうり・スイートコーン缶詰 キャベツ・りよくとうもろやし・にんじん えのきたけ・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
437 kcal	16.1 g	15.2 g	237 mg	1.9 mg	162 μg	0.22 mg	0.32 mg	28 mg







# 12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	水	ごま肉じゃが 高野豆腐とトマトの煮物 添(ゆで卵) 大根と油揚げの味噌汁 ごはん りんご	豆腐と米粉パンケーキ 牛乳	牛もも・高野豆腐・ベーコン・鶏卵 木綿豆腐・油揚げ・米みそ・豆乳 普通牛乳	じゃがいも・三温糖・ごま・米・米粉 なたね油	にんじん・たまねぎ・グリーンピース スイートコーン缶詰・トマト缶詰・大根 カットわかめ・りんご
2	木	鮭のムニエル さつまいもサラダ うすあげとキャベツのごま和え 洋風すいとん ごはん バナナ	きなこドッグ 牛乳	さけ・ヨーグルト・油揚げ・豚もも肉 きな粉・普通牛乳	有塩バター・薄力粉・さつまいも マヨネーズ・ごま・三温糖・白玉粉・米 ロールパン・上白糖・調合油	にんじん・きゅうり・スイートコーン缶詰・キャベツ 西洋かぼちゃ・チンゲンサイ・たまねぎ ぶなしめじ・生しいたけ・バナナ
3	金	ポーケピカタ ブロッコリーの塩昆布和え ポテトのきのこ炒め もやしと春雨のスープ ごはん みかん	オレンジスイートポテト 牛乳	豚ロース・鶏卵・普通牛乳	薄力粉・じゃがいも・オリーブ油 はるさめ・米・さつまいも・上白糖 マーマレード	ブロッコリー・にんじん・塩昆布・ぶなしめじ エリンギ・まいたけ・生しいたけ りよくとうもろやし・トウモロコシ・にら・カットわかめ 温州みかん
4	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 ぶなしめじ・西洋かぼちゃ・カットわかめ りんご
6	月	タンダーチキン ほうれん草のおかか和え こぶきいも キャベツの味噌汁 ごはん みかん	きなこボンデ 牛乳	鶏もも・ヨーグルト・かつお節 絹ごし豆腐・米みそ・きな粉・調製豆乳 普通牛乳	三温糖・じゃがいも・米・白玉粉 調合油	ほうれん草・きゅうり・えのきたけ・キャベツ 大根・ぶなしめじ・カットわかめ・温州みかん
7	火	さばのみぞれ煮 さつまいもの甘煮 やさしいりしり えのきと豆腐の味噌汁 ごはん バナナ	パンピングクッキー 牛乳	まさば・ツナ缶・鶏卵・木綿豆腐 油揚げ・米みそ・普通牛乳	三温糖・さつまいも・ごま油・米 薄力粉・調合油	大根・キャベツ・にんじん・たまねぎ えのきたけ・まいたけ・カットわかめ・バナナ 西洋かぼちゃ
8	水	中華丼 春雨サラダ ワカメスープ みかん	チーズおにぎり 牛乳	豚もも・バナナメイビ・なると・鶏卵 絹ごし豆腐・かつお節 プロセスチーズ・普通牛乳	三温糖・ごま油・米・はるさめ	はくさい・にんじん・生しいたけ たけのこ水煮・さやえんどう・りよくとうもろやし きゅうり・カットわかめ・えのきたけ 温州みかん
9	木	鮭の塩焼き ブロッコリーのおひたし 厚揚げときのこの煮物 大根と白菜のすまし汁 ごはん りんご	ジャムがけパンケーキ 牛乳	さけ・厚揚げ・豚ひき肉・油揚げ ヨーグルト・普通牛乳	三温糖・片栗粉・米 ホットケーキミックス・調合油 いちごジャム	ブロッコリー・スイートコーン缶詰・にんじん ぶなしめじ・えのきたけ・まいたけ・大根 はくさい・カットわかめ・りんご
10	金	ふわふわだんご かぼちゃのごま煮 ツナのペンネ 豆乳みそスープ ごはん バナナ	さつまいもの蒸しパン 牛乳	鶏ひき肉・木綿豆腐・ツナ缶・米みそ 豆乳・鶏卵・普通牛乳	片栗粉・三温糖・ごま・ペンネ オリーブ油・米・さつまいも ホットケーキミックス・上白糖・調合油	たまねぎ・ほしひじき・西洋かぼちゃ エリンギ・にんじん・ぶなしめじ・はくさい バナナ
11	土	ツナピラフ 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	ツナ缶・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・西洋かぼちゃ ぶなしめじ・こねぎ・りんご
13	月	鶏のパン粉やき かぼちゃのいとこ煮 キャベツのツナサラダ 玉ねぎの味噌汁 ごはん バナナ	和風おこのみやき 牛乳	鶏もも・ゆで小豆缶詰・ツナ缶・油揚げ 米みそ・しらす干し・普通牛乳	パン粉・オリーブ油・三温糖・米 薄力粉・マヨネーズ	しょうが・西洋かぼちゃ・キャベツ・パプリカ きゅうり・たまねぎ・はくさい・バナナ・こねぎ 青のり粉
14	火	さばのごまだれ焼き 白菜とほうれん草のおひたし ひじきと大豆の煮物 かぼちゃとたまねぎの味噌汁 ごはん みかん	オレンジスイートポテト 牛乳	まさば・鶏もも・大豆ドライパック缶 油揚げ・米みそ・普通牛乳	三温糖・ごま・片栗粉・米・さつまいも 上白糖・マーマレード	はくさい・ほうれん草・にんじん・ほしひじき ごぼう・西洋かぼちゃ・たまねぎ カットわかめ・温州みかん
15	水	てりやきつくね さつまいもと金時豆の煮物 小松菜のサラダ かきたま汁 ごはん りんご	豆腐と米粉パンケーキ 牛乳	鶏ひき肉・木綿豆腐・金時豆 ベーコン・鶏卵・豆乳・普通牛乳	片栗粉・三温糖・さつまいも・米・米粉 なたね油	たまねぎ・ほしひじき・こまつな・にんじん ぶなしめじ・根みつば・りんご
16	木	鮭のレモン焼き ポテトサラダ キャベツのおひたし 豚汁 ごはん バナナ	白玉ボンデケーキ 牛乳	さけ・豚もも肉・米みそ・きな粉 調製豆乳・普通牛乳	じゃがいも・マヨネーズ・三温糖 さつまいも・米・白玉粉・なたね油・ごま	レモン・にんじん・きゅうり・キャベツ カットわかめ・ごぼう・大根・しゅんぎく ぶなしめじ・バナナ
17	金	たまごロールパン エビグラタン とりのからあげ ポテトフライ やさいスープ いちご	デコレーションケーキ 牛乳	鶏卵・バナナメイビ・普通牛乳 プロセスチーズ・鶏もも	ロールパン・マヨネーズ・マカロニ 薄力粉・無塩バター・片栗粉・調合油 フライドポテト・ホールケーキ	たまねぎ・ブロッコリー・しょうが・キャベツ りよくとうもろやし・ぶなしめじ・にんじん いちご
18	土	ケチャップライス ほうれん草のおひたし 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	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・スイートコーン缶詰 ほうれん草・ぶなしめじ・カットわかめ りんご
20	月	鮭の幽庵焼き ふろふき大根(肉みそ) ほうれん草のごまあえ 厚揚げのすまし汁 ごはん みかん	きなこ豆腐蒸しケーキ 牛乳	さけ・赤色辛みそ・鶏ひき肉・厚揚げ 豆乳・きな粉・普通牛乳	片栗粉・ごま・三温糖・米・薄力粉 上白糖・調合油	ゆず・ゆず・大根・ほうれん草 りよくとうもろやし・にんじん・ぶなしめじ えのきたけ・カットわかめ・温州みかん
21	火	きのこバターピラフ コールスローサラダ ジャーマンポテト パンピングスープ バナナ	バウムクーヘン 牛乳	鶏ひき肉・ウインナー・調製豆乳 普通牛乳	有塩バター・米・三温糖・じゃがいも オリーブ油 厚切りしつとりバウムクーヘン	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・キャベツ・きゅうり りよくとうもろやし・スイートコーン缶詰 西洋かぼちゃ・バナナ
22	水	ぎせい豆腐 かぼちゃの煮ころがし 小松菜のじゃこ和え 大根の味噌汁 ごはん りんご	チーズおにぎり 牛乳	鶏卵・木綿豆腐・豚ひき肉・しらす干し 絹ごし豆腐・油揚げ・米みそ かつお節・プロセスチーズ・普通牛乳	三温糖・米	にんじん・乾しいたけ・ほしひじき・青のり粉 西洋かぼちゃ・こまつな・りよくとうもろやし カットわかめ・大根・たまねぎ・りんご
23	木	肉かぼちゃ 高野豆腐の含め煮 ほうれん草のえのき浸し かぶの味噌汁 ごはん みかん	さつまいももち 牛乳	豚もも・高野豆腐・油揚げ・米みそ 普通牛乳	三温糖・米・さつまいも・片栗粉 上白糖	西洋かぼちゃ・たまねぎ・にんじん さやいんげん・ほうれん草・はくさい えのきたけ・かぶ・ぶなしめじ りよくとうもろやし・カットわかめ・温州みかん
24	金	ハンバーグ じゃがバター ブロッコリーサラダ コンソメスープ ごはん バナナ	クリスマスクッキー 牛乳	牛ひき肉・豚ひき肉・普通牛乳・鶏卵 かつお節・ベーコン	パン粉・じゃがいも・有塩バター 三温糖・米・薄力粉・上白糖 無塩バター	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・大根 キャベツ・カットわかめ・バナナ
25	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	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
27	月	やきそば 高野豆腐の卵とじ じゃがいもの味噌汁 みかん	スコーン 牛乳	豚もも・かつお削り節・鶏卵・高野豆腐 油揚げ・米みそ・普通牛乳	中華めん・調合油・じゃがいも 無塩バター・薄力粉・グラニュー糖	キャベツ・りよくとうもろやし・にんじん 青のり粉・たまねぎ・乾しいたけ さやいんげん・カットわかめ・温州みかん
28	火	ハッシュドビーフ風 ブロッコリーのサラダ 野菜スープ みかん	ぼたぼたやき 牛乳	牛もも・普通牛乳	薄力粉・調合油・米・マヨネーズ 甘辛せんべい	たまねぎ・マッシュルーム・トマト缶詰 ブロッコリー・きゅうり・スイートコーン缶詰 キャベツ・りよくとうもろやし・にんじん えのきたけ・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
510 kcal	19.9 g	17.2 g	296 mg	2.4 mg	202 μg	0.28 mg	0.41 mg	32 mg

