



日付 曜		5~6ヶ月	7~8ヶ月	9~11ヶ月	12~15ヶ月
1 日 木 16 日 金	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		おかゆ みそ豚 3色野菜のおかか和え ①トマトスープ⑩きのこのすまし汁	やわらかごはん みそ豚 3色野菜のおかか和え ①トマトスープ⑩きのこのすまし汁	ごはん みそ豚 3色野菜のおかか和え ①トマトスープ⑩きのこのすまし汁
	午後食		ミルク	お茶・おじや	牛乳・菓子
	食材		豚肉・味噌・かつお節・米 砂糖・玉ねぎ・人参 トマト・小松菜・もやし・しめじ・えのき・長ねぎ	豚肉・味噌・かつお節・米 油・砂糖・玉ねぎ・人参 トマト・小松菜・もやし・しめじ・えのき・長ねぎ	豚肉・味噌・牛乳・かつお節・米 油・砂糖・ベーコン・玉ねぎ・人参 トマト・小松菜・もやし・しめじ・えのき・長ねぎ
2 日 金 19 日 月	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		おかゆ 豆腐と野菜のソテー ほうれん草とコーンのソテー 大根と人参のみそ汁	やわらかごはん 豆腐と野菜のソテー ほうれん草とコーンのソテー 大根と人参のみそ汁	ごはん ぎせい豆腐 ほうれん草とコーンのソテー 大根と人参のみそ汁
	午後食		ミルク	お茶・じゃが芋入りおじや	牛乳・じゃが芋のおやき
	食材		豆腐・鶏肉・味噌 米・砂糖・じゃが芋 人参・ひじき・椎茸・ほうれん草・コーン・大根	豆腐・鶏肉・味噌 米・油・砂糖・じゃが芋 人参・ひじき・椎茸・ほうれん草・コーン・大根	豆腐・鶏肉・卵・油揚げ・味噌・牛乳 米・油・砂糖・じゃが芋・片栗粉・バター 人参・ひじき・椎茸・ほうれん草・コーン・大根
3 日 土 17 日 土	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		肉うどん かぼちゃの塩バター蒸し	肉うどん かぼちゃの塩バター蒸し バナナ	肉うどん かぼちゃの塩バター蒸し バナナ
	午後食		ミルク	お茶・おじや	牛乳・菓子
	食材		豚肉・うどん・砂糖・バター 大根・人参・小松菜・長ねぎ かぼちゃ	豚肉・うどん・砂糖・バター 大根・人参・小松菜・長ねぎ かぼちゃ・バナナ・米	豚肉・牛乳・うどん・砂糖・バター 大根・人参・小松菜・長ねぎ かぼちゃ・バナナ
5 日 月 20 日 火	朝おやつ		お茶	お茶	ヨーグルト
	午前食 		おかゆ 豚肉と野菜の味噌煮 きゅうりと人参のサラダ 豆腐と水菜のすまし汁	やわらかごはん 豚肉と野菜の味噌煮 きゅうりと人参のサラダ 豆腐と水菜のすまし汁	ごはん ポークカレー 切干大根のサラダ 豆腐と水菜のすまし汁
	午後食		ミルク	お茶・鮭がゆ	牛乳・菓子
	食材		豚肉・豆腐・米・味噌 じゃが芋・砂糖・人参・玉ねぎ きゅうり・水菜	豚肉・豆腐・米・油・味噌 じゃが芋・砂糖・人参・玉ねぎ きゅうり・水菜・鮭	豚肉・豆腐・ヨーグルト・牛乳・米・油 じゃが芋・砂糖・ごま油・人参・玉ねぎ・りんご ケチャップ・切干大根・きゅうり・水菜
6 日 火 21 日 水	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		焼きうどん キャベツとささみのサラダ コンソメスープ	ナポリタン キャベツとささみのサラダ コンソメスープ	ナポリタン キャベツとささみのサラダ コンソメスープ ゼリー
	午後食		ミルク	お茶・かぼちゃがゆ	牛乳・ごま塩おにぎり
	食材		鶏肉 うどん・バター・玉ねぎ・人参 ピーマン・キャベツ・ほうれん草	鶏肉・米・かぼちゃ バター・玉ねぎ・人参 ピーマン・キャベツ・ほうれん草	ベーコン・チーズ・鶏肉・牛乳・米 スパゲティ・バター・マヨネーズ・玉ねぎ・人参 ピーマン・ケチャップ・キャベツ・ほうれん草
7 日 水 23 日 金	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・チーズ
	午前食 		おかゆ たら照り焼き 小松菜の白和え もやしのみそ汁	やわらかごはん たら照り焼き 小松菜の白和え もやしのみそ汁	ごはん たらフライ 小松菜の白和え もやしと油揚げのみそ汁
	午後食		ミルク	お茶・おじや	牛乳・菓子
	食材		タラ・豆腐・味噌 米・砂糖 小松菜・人参・もやし・しめじ・万能ねぎ	タラ・豆腐・味噌 米・砂糖・油 小松菜・人参・もやし・しめじ・万能ねぎ	タラ・卵・豆腐・油揚げ・味噌・牛乳・チーズ 米・薄力粉・パン粉・ごま・砂糖・油 小松菜・人参・もやし・しめじ・万能ねぎ
8 日 木 22 日 木	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		おかゆ 肉じゃが ほうれん草のお浸し なめこのみそ汁	やわらかごはん 肉じゃが ほうれん草のお浸し なめこのみそ汁	ごはん 肉じゃが ほうれん草のごま和え なめこのみそ汁
	午後食		ミルク	お茶・わかめがゆ	牛乳・バナナ入り蒸しパン
	食材		豚肉・豆腐・味噌・米 じゃが芋・砂糖・人参 玉ねぎ・ほうれん草・もやし・なめこ・水菜	豚肉・豆腐・味噌・米・わかめ じゃが芋・油・砂糖・人参 玉ねぎ・ほうれん草・もやし・なめこ・水菜	豚肉・さつまいも・豆腐・味噌・牛乳・豆乳・米 じゃが芋・油・砂糖・ごま・H/M・人参 玉ねぎ・ほうれん草・もやし・なめこ・水菜・バナナ

日付 曜		5～6ヶ月	7～8ヶ月	9～11ヶ月	12～15ヶ月
9 日 金 26 日 月	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		おかゆ 照り焼きチキン 磯豆煮 野菜のみそ汁	やわらかごはん 照り焼きチキン 磯豆煮 野菜のみそ汁	ごはん カレーマヨチキン 磯豆煮 野菜のみそ汁
	午後食		ミルク	お茶・青のりがゆ	牛乳・菓子
	食材		鶏肉・大豆・味噌・米 片栗粉・砂糖・ひじき 人参・キャベツ・玉ねぎ・もやし	鶏肉・大豆・味噌・米・青のり 片栗粉・油・砂糖・ひじき 人参・ごぼう・キャベツ・玉ねぎ・もやし	鶏肉・大豆・油揚げ・味噌・牛乳・米 マヨネーズ・片栗粉・油・砂糖・ひじき 人参・ごぼう・キャベツ・玉ねぎ・もやし
10 日 土 24 日 土	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		鶏そぼろがゆ 粉ふき芋 玉ねぎのみそ汁	鶏そぼろがゆ 粉ふき芋 玉ねぎのみそ汁 バナナ	鶏そぼろ丼 粉ふき芋 油揚げのみそ汁 バナナ
	午後食		ミルク	お茶・おじゃ	牛乳・菓子
	食材		鶏肉・味噌・米 砂糖・じゃが芋・人参・玉ねぎ 青のり・えのき・わかめ	鶏肉・味噌・米 砂糖・じゃが芋・油・人参・玉ねぎ 青のり・えのき・わかめ・バナナ	鶏肉・油揚げ・味噌・牛乳・米 砂糖・じゃが芋・油・人参・玉ねぎ 青のり・えのき・わかめ・バナナ
12 日 月 27 日 火	朝おやつ 		お茶	お茶	牛乳・チーズ
	午前食 		おかゆ 鮭の照り焼き 野菜の和え物 豆腐とわかめのみそ汁	やわらかごはん 鮭の照り焼き 野菜の和え物 豆腐とわかめのみそ汁	ごはん 鮭の照り焼き 野菜とハムの和え物 豆腐とわかめのみそ汁
	午後食		ミルク	お茶・人参がゆ	牛乳・菓子
	食材		鮭・豆腐・味噌 牛乳・米・油・砂糖 もやし・きゅうり・人参・わかめ	鮭・豆腐・味噌 牛乳・米・油・砂糖 もやし・きゅうり・人参・わかめ	鮭・豆腐・味噌・チーズ・ハム 油揚げ・牛乳・米・油・砂糖 ごま油・もやし・きゅうり・人参・わかめ
13 日 火 28 日 水	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		中華がゆ さつま芋の甘煮 野菜のすまし汁	中華がゆ さつま芋の甘煮 野菜のすまし汁	中華丼 さつま芋のオレンジ煮 かきたま汁
	午後食		ミルク	お茶・食パン	牛乳・ピザトースト
	食材		豚肉・米 砂糖・片栗粉・さつま芋 白菜・人参・玉ねぎ	豚肉・米 砂糖・片栗粉・油・食パン・さつま芋 白菜・人参・玉ねぎ	豚肉・卵・ハム・チーズ・かまぼこ・牛乳・米 ごま油・砂糖・片栗粉・油・食パン・さつま芋・ピーマン 白菜・人参・玉ねぎ・オレンジジュース・グチャップ・コーン
14 日 水 30 日 金	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		おかゆ 豚肉のソテー 野菜サラダ ココロスープ	やわらかごはん 豚肉のソテー マカロニサラダ ココロスープ	ごはん ポークチャップ マカロニサラダ ココロスープ
	午後食		ミルク	お茶・ツナがゆ	牛乳・菓子
	食材		豚肉・米・じゃが芋・砂糖 片栗粉・玉ねぎ マッシュルーム・人参・キャベツ・玉ねぎ・かぶ・アスパラ	豚肉・米・じゃが芋・油・砂糖 片栗粉・マカロニ・玉ねぎ・ツナ マッシュルーム・人参・キャベツ・玉ねぎ・かぶ・アスパラ	豚肉・牛乳・米・じゃが芋・油・砂糖 片栗粉・マカロニ・マヨネーズ・玉ねぎ・グチャップ マッシュルーム・人参・キャベツ・玉ねぎ・かぶ・アスパラ
15 日 木	朝おやつ 		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		おかゆ 豆腐のソテー フレンチサラダ なすのみそ汁	やわらかごはん 豆腐のソテー フレンチサラダ なすのみそ汁	ごはん はんぺんフライ フレンチサラダ なすと油揚げのみそ汁
	午後食		ミルク	お茶・おじゃ	牛乳・黒ごまときなこのケーキ
	食材		豆腐・味噌・米 砂糖 キャベツ・人参・きゅうり・なす・えのき	豆腐・味噌・米 砂糖 キャベツ・人参・きゅうり・なす・えのき	はんぺん・味噌・きな粉・油揚げ・牛乳・米 薄力粉・パン粉・油・砂糖・マーガリン・ごま キャベツ・人参・きゅうり・なす・えのき
29 日 木 	朝おやつ 		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		わかめがゆ 鶏肉の照り焼き ブロッコリーのサラダ コーンポタージュ	わかめがゆ 鶏肉の照り焼き ブロッコリーのサラダ コーンポタージュ	わかめごはん 鶏肉のからあげ ブロッコリーと卵のサラダ コーンポタージュ
	午後食		ミルク	お茶・しらすがゆ	牛乳・チーズケーキ
	食材		鶏肉・牛乳 米・砂糖・片栗粉 小松菜・ブロッコリー・コーン・人参・玉ねぎ	鶏肉・牛乳・しらす 米・油・砂糖・片栗粉 小松菜・ブロッコリー・コーン・人参・玉ねぎ	鶏肉・卵・スキムミルク・牛乳・生クリーム・クリームチーズ 米・油・砂糖・片栗粉・マヨネーズ・薄力粉 グラニュー糖・小松菜・ブロッコリー・コーン・人参・玉ねぎ

	午前 おやつ	主食	昼食	3時 おやつ	血や肉や骨 となる 赤の食品	熱や力 となる 黄の食品	体の調子を 整える 緑の食品	エネルギー たんぱく質 脂質・食塩
1 日 木 16 日 金	牛乳 菓子	ごはん	みそ豚 3色野菜のおかか和え ①トマトスープ ⑩きのこのすまし汁	牛乳 ラーメン	ぶたにく ベーコン みそ ぎゅうにゅう かつおぶし	こめ あぶら さとう	たまねぎ しめじ・えのき こまつな トマト にんじん ながねぎ もやし わかめ	460kcal 19.8g 脂: 17.8g 塩: 1.2g
2 日 金 19 日 月	牛乳 菓子	ごはん	ぎせい豆腐 ほうれん草とコーンのソテー 具たくさんみそ汁	牛乳 じゃが芋のおやき	とうふ あぶらあげ とりにく みそ たまご ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ あぶら ばたー さとう じゃがいも	にんじん こーん ひじき だいこん しいたけ ほうれんそう	468kcal 18.7g 脂: 17.4g 塩: 1.5g
3 日 土 17 日 土	牛乳 菓子	肉うどん	かぼちゃの塩バター蒸し バナナ	牛乳 菓子	ぶたにく ぎゅうにゅう	うどん さとう ばたー	だいこん かぼちゃ にんじん ばなな こまつな ながねぎ	439kcal 16.4g 脂: 14.9g 塩: 2.5g
5 日 月 20 日 火	ヨーグルト	ごはん	ポークカレー 切干大根のサラダ 豆腐と水菜のすまし汁	牛乳 菓子	ぶたにく とうふ よーぐると ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら じゃがいも あぶら さとう	にんじん きりぼしだいこん たまねぎ みずな けちゃっぶ きゅうり りんご	458kcal 15.2g 脂: 17.7g 塩: 1.9g
6 日 火 21 日 水	牛乳 菓子	ナポリタン	キャベツとささみのサラダ コンソメスープ ゼリー	牛乳 ごま塩おにぎり	ベーコン ちーず とりにく ぎゅうにゅう	すばけてい ばたー まよねーず こめ	たまねぎ にんじん びーまん ほうれんそう けちゃっぶ きゃべつ	483kcal 18.5g 脂: 14.9g 塩: 1.6g
7 日 水 23 日 金	牛乳 チーズ	ごはん	たらフライ 小松菜の白和え もやしと油揚げのみそ汁	牛乳 菓子	たら みそ ちーず ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ	こめ ごま はくりき さとう ばんこ あぶら	こまつな ばんのうねぎ にんじん もやし しめじ	488kcal 24.1g 脂: 18.9g 塩: 1.4g
8 日 木 22 日 木	牛乳 菓子	ごはん	肉じゃが ほうれん草のごま和え なめこのみそ汁	牛乳 バナナ入り蒸しパン	ぶたにく ぎゅうにゅう さつまあげ とうにゅう とうふ みそ	こめ さとう じゃがいも ごま しらたき H/M あぶら	にんじん なめこ たまねぎ みずな ほうれんそう ばなな もやし	496kcal 16.7g 脂: 17.7g 塩: 1.4g
9 日 金 26 日 月	牛乳 菓子	ごはん	カレーマヨチキン 磯豆煮 野菜のみそ汁	牛乳 菓子	とりにく ぎゅうにゅう だいず あぶらあげ みそ	こめ さとう まよねーず かたくりこ あぶら	ひじき たまねぎ にんじん もやし ごぼう きゃべつ	472kcal 23.0g 脂: 17.1g 塩: 1.5g
10 日 土 24 日 土	牛乳 菓子	鶏そぼろ丼	粉ふき芋 油揚げのみそ汁 バナナ	牛乳 菓子	とりにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも あぶら	にんじん わかめ たまねぎ ばなな あおのり えのき	467kcal 16.2g 脂: 16.2g 塩: 1.5g
12 日 月 27 日 火	牛乳 チーズ	ごはん	鮭の照り焼き 野菜とハムの和え物 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 菓子	さけ はむ とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう ちーず	こめ あぶら さとう ごまあぶら	もやし きゅうり にんじん わかめ	459kcal 24.1g 脂: 17.3g 塩: 1.8g
13 日 火 28 日 水	牛乳 菓子	中華丼	さつま芋のオレンジ煮 かきたま汁	牛乳 ピザトースト	ぶたにく かまぼこ たまご ぎゅうにゅう はむ ちーず	こめ あぶら ごまあぶら しょうばん さとう さつまいも かたくりこ	はくさい けちゃっぶ にんじん びーまん たまねぎ こーん おれんじちーず	470kcal 17.7g 脂: 14.5g 塩: 2.0g
14 日 水 30 日 金	牛乳 菓子	ごはん	ポークチャップ マカロニサラダ コロコロスープ	牛乳 菓子	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ じゃがいも まかろに あぶら まよねーず さとう	たまねぎ きゃべつ まっしゅーむ たまねぎ けちゃっぶ あずばらがす にんじん かぶ	468kcal 16.6g 脂: 15.9g 塩: 1.1g
15 日 木	牛乳 菓子	ごはん	はんぺんフライ フレンチサラダ なすと油揚げのみそ汁	牛乳 黒ごまときなこのケーキ	はんぺん きなこ みそ あぶらあげ かにかま ぎゅうにゅう	こめ さとう はくりき まーがりん ばんこ ごま あぶら	きゃべつ えのき にんじん きゅうり なす	509kcal 19.5g 脂: 16.7g 塩: 1.9g
29 日 木 	牛乳 菓子	わかめごはん	鶏肉のからあげ ブロッコリーと卵のサラダ コーンポタージュ	牛乳 チーズケーキ	とりにく なまくりーむ たまご くりーむちーず すきむみるく ぎゅうにゅう	こめ はくりきこ あぶら ぐらにゅーとう かたくりこ まよねーず	こまつな たまねぎ ぶろっこりー れもん こーん にんじん	611kcal 25.5g 脂: 29.8g 塩: 1.7g

⇒その他連絡事項

献立を変更する場合があります。ご了承ください。
 29日のおやつのチーズケーキにレモン果汁が入ります。
 レモン果汁を食べたことのない方は、事前に食べてみてください。



今月の平均栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
482kcal	19.4g	17.6g	1.6g

2023年 6月 給食献立表 (幼児)

	主食	昼食	3時 おやつ	血や肉や骨 となる 赤の食品	熱や力 となる 黄の食品	体の調子を 整える 緑の食品	エネルギー たんぱく質 脂質・食塩
1日 木 16日 金	ごはん	みそ豚 3色野菜のおかか和え ①トマトスープ ⑩きのこのすまし汁	牛乳 ラーメン	ぶたにく ベーコン みそ ぎゅうにゅう かつおぶし	こめ あぶら さとう	たまねぎ しめじ・えのき こまつな トマト にんじん ながねぎ もやし わかめ	503kcal 21.9g 脂: 18.7g 塩: 1.5g
2日 金 19日 月	ごはん	ぎせい豆腐 ほうれん草とコーンのソテー 具たくさんみそ汁	牛乳 じゃが芋のおやき	とうふ あぶらあげ とりにく みそ たまご ギゅうにゅう	こめ かたくりこ あぶら ばたー さとう じゃがいも	にんじん こーん ひじき だいこん さいだけ ほうれんそう	508kcal 20.5g 脂: 17.3g 塩: 1.8g
3日 土 17日 土	肉うどん	かぼちゃの塩バター蒸し バナナ	牛乳 菓子	ぶたにく ぎゅうにゅう	うどん さとう ばたー	だいこん かぼちゃ にんじん ばなな こまつな ながねぎ	479kcal 17.8g 脂: 15.7g 塩: 3.0g
5日 月 20日 火	ごはん	ポークカレー 切干大根のサラダ 豆腐と水菜のすまし汁	牛乳 菓子	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら じゃがいも あぶら さとう	にんじん きりぼしだいこん たまねぎ にんじん けちやつぶ きゅうり りんご みすな	530kcal 16.2g 脂: 20.0g 塩: 2.3g
6日 火 21日 水	ナポリタン	キャベツとささみのサラダ コンソメスープ ゼリー	牛乳 ごま塩おにぎり	ベーコン ちーず とりにく ぎゅうにゅう	すばけてい ばたー まよねーず こめ	たまねぎ にんじん びーまん ほうれんそう けちやつぶ きゃべつ	528kcal 20.4g 脂: 15.7g 塩: 1.9g
7日 水 23日 金	ごはん	たらフライ 小松菜の白和え もやしと油揚げのみそ汁	牛乳 菓子	たら みそ ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ	こめ ごま はくりきこ さとう ばんこ あぶら	こまつな ばんのうねぎ にんじん もやし しめじ	526kcal 24.8g 脂: 17.5g 塩: 1.4g
8日 木 22日 木	ごはん	肉じゃが ほうれん草のごま和え なめこのみそ汁	牛乳 バナナ入り蒸しパン	ぶたにく ギゅうにゅう さつまあげ とうにゅう とうふ みそ	こめ さとう じゃがいも ごま しらたき H/M あぶら	にんじん なめこ たまねぎ みすな ほうれんそう ばなな もやし	540kcal 17.9g 脂: 17.2g 塩: 1.7g
9日 金 26日 月	ごはん	カレーマヨチキン 磯豆煮 野菜のみそ汁	牛乳 菓子	とりにく ギゅうにゅう だいず あぶらあげ みそ	こめ さとう まよねーず かたくりこ あぶら	ひじき たまねぎ にんじん もやし ごぼう きゃべつ	508kcal 25.8g 脂: 17.2g 塩: 1.8g
10日 土 24日 土	鶏そぼろ丼	粉ふき芋 油揚げのみそ汁 バナナ	牛乳 菓子	とりにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも あぶら	にんじん わかめ たまねぎ ばなな あおのり えのき	506kcal 17.4g 脂: 15.8g 塩: 1.8g
12日 月 27日 火	ごはん	鮭の照り焼き 野菜とハムの和え物 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 菓子	さけ はむ とうふ あぶらあげ みそ ギゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら	もやし きゅうり にんじん わかめ	489kcal 24.8g 脂: 15.6g 塩: 1.8g
13日 火 28日 水	中華丼	さつま芋のオレンジ煮 かきたま汁	牛乳 ピザトースト	ぶたにく かまぼこ たまご ギゅうにゅう はむ ちーず	こめ あぶら ごまあぶら しょくぼん さとう さともいも かたくりこ	はくさい けちやつぶ にんじん びーまん たまねぎ こーん おれんじしーず	518kcal 19.4g 脂: 15.2g 塩: 2.4g
14日 水 30日 金	ごはん	ポークチャップ マカロニサラダ ココロスープ	牛乳 菓子	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ じゃがいも まかろに あぶら まよねーず さとう	たまねぎ きゃべつ まっしゅーむ たまねぎ けちやつぶ あすばがす にんじん かぶ	515kcal 18.0g 脂: 17.0g 塩: 1.2g
15日 木	ごはん	はんぺんフライ フレンチサラダ なすと油揚げのみそ汁	牛乳 黒ごまときなこのケーキ	はんぺん きなこ みそ あぶらあげ かにかま ギゅうにゅう	こめ さとう はくりきこ まーがりん ばんこ ごま あぶら なす	きゃべつ えのき にんじん きゅうり なす	592kcal 21.0g 脂: 22.5g 塩: 2.3g
29日 木 	わかめごはん	鶏肉のからあげ ブロッコリーと卵のサラダ コーンポタージュ	牛乳 チーズケーキ	とりにく なまくりーむ たまご くりーむちーず すきむみるく ぎゅうにゅう	こめ はくりきこ あぶら ぐらにゅーとう かたくりこ まよねーず	こまつな たまねぎ ぶろっこりー れもん こーん にんじん	684kcal 29.0g 脂: 32.4g 塩: 2.1g

⇒その他連絡事項



献立を変更する場合があります。ご了承ください。
 29日のおやつのチーズケーキにレモン果汁が入ります。
 レモン果汁を食べたことのない方は、事前に食べてみてください。

今月の平均栄養量			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
528kcal	21.1g	17.9g	1.9g