



日付 曜		5~6ヶ月	7~8ヶ月	9~11ヶ月	12~15ヶ月
1 日 土 15 日 土 29 日 土	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		中華がゆ 粉ふき芋 玉ねぎとえのきのみそ汁	中華がゆ 粉ふき芋 玉ねぎとえのきのみそ汁 バナナ	中華丼 粉ふき芋 油揚げのみそ汁 バナナ
	午後食		ミルク	お茶・おじや	牛乳・菓子
	食材		豚肉・豆腐・味噌・米 砂糖・片栗粉・じゃが芋・白菜・人参 玉ねぎ・青のり・えのき・わかめ	豚肉・豆腐・味噌・米 砂糖・片栗粉・じゃが芋・白菜・人参 玉ねぎ・青のり・えのき・わかめ・バナナ	豚肉・ちくわ・豆腐・味噌・牛乳・米・ごま油 砂糖・片栗粉・じゃが芋・白菜・人参 玉ねぎ・青のり・えのき・わかめ・バナナ
3 日 月 18 日 火	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		おかゆ 鶏肉の照り焼き 磯辺和え なすと玉ねぎのみそ汁	やわらかごはん 鶏肉の照り焼き 磯辺和え なすと玉ねぎのみそ汁	ごはん チキンカツ 磯辺和え なすと玉ねぎのみそ汁
	午後食		ミルク	お茶・鮭がゆ	牛乳・菓子
	食材		鶏肉・味噌・米 キャベツ・ほうれん草・もやし・なす 大根・えのき・玉ねぎ・もやし・人参・チンゲンサイ	鶏肉・味噌・米・鮭 キャベツ・ほうれん草・もやし・なす 大根・えのき・玉ねぎ・もやし・人参・チンゲンサイ	鶏肉・味噌・牛乳・米・薄力粉・パン粉 油・中華めん・ごま油・キャベツ・ほうれん草・もやし・なす 大根・えのき・玉ねぎ・もやし・人参・チンゲンサイ
4 日 火 19 日 水	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		おかゆ 豚肉甘辛炒め フレンチサラダ なめこのみそ汁	やわらかごはん 豚肉甘辛炒め フレンチサラダ なめこのみそ汁	ごはん 豚肉の生姜焼き フレンチサラダ なめこのみそ汁
	午後食		ミルク	お茶・青のりがゆ	牛乳・菓子
	食材		豚肉・豆腐・味噌・米 砂糖・キャベツ・人参・きゅうり なめこ・水菜	豚肉・豆腐・味噌・米・油 砂糖・キャベツ・人参・きゅうり なめこ・水菜・青のり	豚肉・豆腐・味噌・牛乳・米・油 砂糖・キャベツ・人参・きゅうり なめこ・水菜
5 日 水 20 日 木	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・チーズ
	午前食 		おかゆ 鮭の塩焼き ゆでブロッコリー オニオンスープ	やわらかごはん 鮭の塩焼き ゆでブロッコリー オニオンスープ	ごはん 鮭のレモン風味焼き ゆでブロッコリー 玉ねぎのバターシュ
	午後食		ミルク	お茶・きなこがゆ	牛乳・きな粉蒸しパン
	食材		鮭 米 ブロッコリー・玉ねぎ	鮭・きな粉 米 ブロッコリー・玉ねぎ	鮭・スキムミルク・牛乳・チーズ・きな粉 米・バター・マヨネーズ・油 ブロッコリー・玉ねぎ・レモン
6 日 木 24 日 月	朝おやつ		お茶	お茶	ヨーグルト
	午前食 		おかゆ 麻婆豆腐 中華サラダ わかめスープ	やわらかごはん 麻婆豆腐 中華サラダ わかめスープ	ごはん 麻婆豆腐 中華サラダ わかめスープ
	午後食		ミルク	お茶・食パン	牛乳・菓子
	食材		豆腐・豚肉・味噌・米 砂糖・片栗粉・人参 長ねぎ・椎茸・にら・きゅうり・わかめ・玉ねぎ	豆腐・豚肉・味噌・米・しょうパン 油・砂糖・片栗粉・春雨・人参 長ねぎ・椎茸・にら・きゅうり・わかめ・玉ねぎ	豆腐・豚肉・味噌・ハム・卵・ヨーグルト・牛乳・米 油・砂糖・片栗粉・ごま油・春雨・ごま・人参 長ねぎ・椎茸・生薑・にら・きゅうり・にんにく・わかめ・玉ねぎ
7 日 金 	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		おかゆ トマトとツナのそうめん 鶏肉の味噌焼き キャベツのサラダ	やわらかごはん トマトとツナのそうめん 鶏肉の味噌焼き キャベツのサラダ	ごはん トマトとツナのそうめん 鶏肉のカレー焼き キャベツのごまマヨ
	午後食		ミルク	お茶・しらすがゆ	七夕ゼリー・おせんべい
	食材		ツナ・鶏肉・牛乳・そうめん 砂糖・トマト・おくら・人参 キャベツ・もやし	ツナ・鶏肉・牛乳・そうめん 油・砂糖・トマト・おくら・人参 キャベツ・もやし・しらす	ツナ・鶏肉・牛乳・ゼラチン・そうめん・ごま油 油・マヨネーズ・砂糖・ごま・トマト・おくら・人参 キャベツ・もやし・オレンジジュース・寒天・にんにく
8 日 土 22 日 土	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		豚がゆ かぼちゃ煮 もやしときこのみそ汁	豚がゆ かぼちゃ煮 もやしときこのみそ汁 バナナ	豚丼 かぼちゃ煮 もやしと油揚げのみそ汁 バナナ
	午後食		ミルク	お茶・おじや	牛乳・菓子
	食材		豚肉・味噌・米・砂糖 玉ねぎ・人参・かぼちゃ・もやし しめじ	豚肉・味噌・米・砂糖 油・玉ねぎ・人参・かぼちゃ・もやし しめじ・バナナ	豚肉・油揚げ・味噌・牛乳・米・砂糖 油・玉ねぎ・人参・かぼちゃ・もやし しめじ・バナナ

日付 曜		5~6ヶ月	7~8ヶ月	9~11ヶ月	12~15ヶ月
10 日 月 25 日 火	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		おかゆ コーン入りみそ肉じゃが たたききゅうり コンソメスープ	やわらかごはん コーン入りみそ肉じゃが たたききゅうり コンソメスープ	ごはん コーン入りみそバター肉じゃが たたききゅうり コンソメスープ
	午後食		ミルク	お茶・おかかがゆ	牛乳・ヨーグルトケーキ
	食材		豚肉・味噌 米・じゃが芋・砂糖 人参・玉ねぎ・コーン・きゅうり・キャベツ・ほうれん草	豚肉・味噌・鰯節 米・じゃが芋・砂糖 人参・玉ねぎ・コーン・きゅうり・キャベツ・ほうれん草	豚肉・味噌・牛乳・スキムミルク・ヨーグルト・卵 米・じゃが芋・バター・砂糖・薄力粉 人参・玉ねぎ・コーン・きゅうり・キャベツ・ほうれん草
11 日 火 26 日 水	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・チーズ
	午前食 		おかゆ かじきの煮付け ほうれん草の白和え 野菜のみそ汁	やわらかごはん かじきの煮付け ほうれん草の白和え 野菜のみそ汁	ごはん かじきの竜田揚げ ほうれん草の白和え 野菜のみそ汁
	午後食		ミルク	お茶・おじや	牛乳・菓子
	食材		かじき・豆腐・味噌 米・砂糖・ほうれん草 人参・キャベツ・玉ねぎ・もやし・万能ねぎ	かじき・豆腐・味噌 米・砂糖・ほうれん草 人参・キャベツ・玉ねぎ・もやし・万能ねぎ	かじき・豆腐・油揚げ・味噌・牛乳・チーズ 米・片栗粉・油・ごま・砂糖・ほうれん草 人参・キャベツ・玉ねぎ・もやし・万能ねぎ
12 日 水 28 日 金	朝おやつ 		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		おかゆ 鶏肉の照り焼き 高野豆腐入りひじき煮 貝だくさんみそ汁	やわらかごはん 鶏肉の照り焼き 高野豆腐入りひじき煮 貝だくさんみそ汁	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 高野豆腐入りひじき煮 貝だくさんみそ汁
	午後食		ミルク	お茶・おじや	牛乳・菓子
	食材		鶏肉・高野豆腐・豆腐・味噌 米・砂糖 ひじき・人参・大根	鶏肉・高野豆腐・豆腐・味噌 米・砂糖 ひじき・人参・大根	鶏肉・高野豆腐・豆腐・味噌・牛乳 油揚げ・米・砂糖・油・マーマレードジャム ひじき・人参・大根
13 日 木	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		おかゆ 鶏肉と夏野菜の煮物 きりぼし大根ツナサラダ 豆腐と水菜のすまし汁	やわらかごはん 鶏肉と夏野菜の煮物 きりぼし大根ツナサラダ 豆腐と水菜のすまし汁	ごはん 夏野菜カレー きりぼし大根ツナマヨサラダ 豆腐と水菜のすまし汁
	午後食		ミルク	お茶・食パン	牛乳・いちごジャムサンド
	食材		鶏肉・ツナ・豆腐・米・砂糖・きゅうり じゃが芋 玉ねぎ・人参・なす・ズッキーニ・水菜	鶏肉・ツナ・豆腐・米・砂糖・きゅうり じゃが芋・食パン 玉ねぎ・人参・なす・ズッキーニ・水菜	鶏肉・ツナ・豆腐・牛乳・米・砂糖・マヨネーズ・きゅうり 油・じゃが芋・ごま・ごま油・マーガリン・食パン 玉ねぎ・人参・なす・ズッキーニ・グチャップ・ゆき大根・水菜・ジャム
14 日 金 31 日 月	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		おかゆ 肉団子煮 野菜の和え物 コーンと野菜のスープ	やわらかごはん 肉団子煮 野菜の和え物 コーンと野菜のスープ	ごはん 肉団子の甘酢あん 野菜とハムの和え物 コーンと野菜のスープ
	午後食		ミルク	お茶・わかめがゆ	牛乳・菓子
	食材		豚肉・米・片栗粉 砂糖・玉ねぎ・もやし・きゅうり 人参・ほうれん草・コーン	豚肉・米・油・片栗粉・わかめ 砂糖・玉ねぎ・もやし・きゅうり 人参・ほうれん草・コーン	豚肉・卵・ハム・牛乳・米・油・片栗粉 砂糖・ごま油・玉ねぎ・もやし・きゅうり 人参・ほうれん草・コーン
21 日 金 	朝おやつ 		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		焼きうどん とうもろこし 夏野菜のサンラータン	焼きうどん とうもろこし 夏野菜のサンラータン	焼きそば とうもろこし 夏野菜のサンラータン
	午後食		ミルク	豆腐がゆ	牛乳・鶏そぼろおにぎり
	食材		豚肉・鶏肉・えのき・うどん 砂糖・キャベツ・人参 玉ねぎ・もやし・とうもろこし・ズッキーニ・トマト	豚肉・鶏肉・えのき・うどん・豆腐 油・春雨・砂糖・米・キャベツ・人参 玉ねぎ・もやし・とうもろこし・ズッキーニ・トマト	豚肉・ちくわ・牛乳・鶏肉・中華めん・えのき 油・春雨・砂糖・米・キャベツ・人参 玉ねぎ・もやし・とうもろこし・ズッキーニ・トマト
27 日 木 	朝おやつ 		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		冷やしうどん 豆腐のソテー	冷やしうどん 豆腐のソテー	冷やし中華 チーズ揚げワンタン 季節のフルーツ
	午後食		ミルク	お茶・鮭がゆ	牛乳・ツナサンドパン
	食材		ツナ・豆腐 うどん・砂糖 きゅうり・トマト・キャベツ	ツナ・豆腐・鮭・米 うどん・砂糖 きゅうり・トマト・キャベツ	卵・ハム・チーズ・ツナ・牛乳・油 ごま油・中華めん・砂糖・しゅうまいの皮 マヨネーズ・きゅうり・トマト・キャベツ・フルーツ

	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 土 15 日 土	牛乳 菓子	中華丼	粉ふき芋 油揚げのみそ汁 バナナ	牛乳 菓子	ぶたにく ちくわ あぶらあげ ぎゅうにゅう みそ	こめ じゃがいも ごまあぶら さとう かたくりこ	はくさい えのき にんじん わかめ たまねぎ ばなな あおのり	486kcal 16.6g 脂: 16.6g 塩: 1.7g
3 日 月 18 日 火	牛乳 菓子	ごはん	チキンカツ 磯辺和え なすと玉ねぎのみそ汁	牛乳 ラーメン	とりにく みそ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら はくりきこ ちゅうかめん ばんこ あぶら	きゃべつ なす ほうれんそう えのき もやし にんじん のり たまねぎ	479kcal 23.3g 脂: 15.0g 塩: 1.4g
4 日 火 19 日 水	牛乳 菓子	ごはん	豚肉の生姜焼き フレンチサラダ なめこのみそ汁	牛乳 菓子	ぶたにく ぎゅうにゅう かにかま とうふ みそ	こめ あぶら さとう	きゃべつ みずな にんじん きゅうり なめこ	479kcal 20.0g 脂: 17.4g 塩: 1.5g
5 日 水 20 日 木	牛乳 チーズ	ごはん	鮭のレモン風味焼き ゆでブロッコリー 玉ねぎのポタージュ	牛乳 きな粉蒸しパン	さけ きなこ すきむみるく ぎゅうにゅう ちーず	こめ あぶら ばたー さとう まよねーず H/M じゃがいも	れもん ぶろっこりー たまねぎ	509kcal 25.3g 脂: 19.1g 塩: 1.4g
6 日 木 24 日 月	ヨーグルト	ごはん	麻婆豆腐 中華サラダ わかめスープ	牛乳 菓子	とうふ たまご ぶたにく よーくると みそ ぎゅうにゅう はむ	こめ ごまあぶら あぶら ごま かたくりこ はるさめ さとう	にんじん・にら わかめ たまねぎ ながねぎ しょうが しいたけ にんにく きゅうり	464kcal 18.5g 脂: 19.4g 塩: 1.6g
7 日 金 	牛乳 菓子	ごはん	トマトとツナのそうめん 鶏肉のカレー焼き キャベツのごまマヨ	七夕ゼリー おせんべい	つな とりにく ぎゅうにゅう ぜらちん	そうめん まよねーず ごまあぶら さとう こめこ ごま あぶら	とまと もやし おくら ばなな にんじん かんてん きゃべつ おれんじじゅーず	437kcal 19.5g 脂: 20.4g 塩: 1.3g
8 日 土 22 日 土	牛乳 菓子	豚丼	かぼちゃ煮 もやしと油揚げのみそ汁 バナナ	牛乳 菓子	ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら	たまねぎ しめじ にんじん ばなな かぼちゃ もやし	488kcal 17.2g 脂: 16.5g 塩: 1.0g
10 日 月 25 日 火	牛乳 菓子	ごはん	コーン入りみそバター肉じゃが たたききゅうり コンソメスープ	牛乳 ヨーグルトケーキ	ぶたにく よーくると みそ たまご ぎゅうにゅう すきむみるく	こめ はくりきこ じゃがいも ばたー さとう	にんじん きゃべつ たまねぎ コーン きゅうり	458kcal 15.1g 脂: 14.9g 塩: 1.2g
11 日 火 26 日 水	牛乳 チーズ	ごはん	かじきの竜田揚げ ほうれん草の白和え 野菜のみそ汁	牛乳 うどん	かじき ぎゅうにゅう とうふ ちーず あぶらあげ みそ	こめ さとう かたくりこ うどん あぶら ごま	ほうれんそう もやし にんじん きゃべつ たまねぎ	488kcal 23.0g 脂: 19.5g 塩: 2.6g
12 日 水 28 日 金	牛乳 菓子	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き 高野豆腐入りひじき煮 具だくさんみそ汁	牛乳 菓子	とりにく ぎゅうにゅう こうやどうふ あぶらあげ とうふ みそ	こめ あぶら さとう	まーねーとじゅむ ひじき にんじん だいこん	496kcal 19.7g 脂: 21.7g 塩: 1.4g
13 日 木	牛乳 菓子	ごはん	夏野菜カレー きりぼし大根ツナマヨサラダ 豆腐と水菜のすまし汁	牛乳 いちごジャムサンド	とりにく つな とうふ ぎゅうにゅう	こめ さとう・ごま じゃがいも ごまあぶら あぶら まーがりん まよねーず しょうばん	たまねぎ けちやつぶ にんじん いちごじゃむ なす きりぼしだいこん すっきーに きゅうり・みずな	544kcal 19.3g 脂: 19.9g 塩: 2.1g
14 日 金 31 日 月	牛乳 菓子	ごはん	肉団子の甘酢あん 野菜とハムの和え物 コーンと野菜のスープ	牛乳 菓子	ぶたにく たまご はむ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら あぶら かたくりこ さとう	たまねぎ こーん もやし ほうれんそう きゅうり にんじん	481kcal 18.6g 脂: 18.6g 塩: 1.4g
21 日 金 	牛乳 菓子	やきそば	とうもろこし 夏野菜のサンラータン	牛乳 鶏そぼろおにぎり	ぶたにく ちくわ ぎゅうにゅう とりにく	ちゅうかめん こめ あぶら はるさめ さとう	きゃべつ とうもろこし にんじん すっきーに たまねぎ とまと もやし えのき	509kcal 19.5g 脂: 13.6g 塩: 1.3g
27 日 木 	牛乳 菓子	冷やし中華	チーズ揚げワンタン 季節のフルーツ	牛乳 ツナサンドパン	たまご ぎゅうにゅう はむ ちーず つな	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら しょうばん さとう まよねーず しょうまいのかわ	きゅうり とまと きゃべつ ふる一つ	478kcal 19.2g 脂: 21.3g 塩: 1.5g

⇒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。



今月の平均栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
485kcal	19.7g	18.1g	1.5g

2023年 7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 土 15日 土	中華丼	粉ふき芋 油揚げのみそ汁 バナナ	牛乳 菓子	ぶたにく ちくわ あぶらあげ ぎゅうにゅう みそ	こめ じゃがいも ごまあぶら さとう かたくりこ	はくさい えのき にんじん わかめ たまねぎ ばなな あおのり	535kcal 18.0g 脂: 17.2g 塩: 2.0g
3日 月 18日 火	ごはん	チキンカツ 磯辺和え なすと玉ねぎのみそ汁	牛乳 ラーメン	とりにく みそ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら はくりきこ ちゅうかめん ばんこ あぶら	きやべつ なす ほうれんそう えのき もやし にんじん のり たまねぎ	522kcal 26.3g 脂: 14.2g 塩: 1.7g
4日 火 19日 水	ごはん	豚肉の生姜焼き フレンチサラダ なめこのみそ汁	牛乳 菓子	ぶたにく ぎゅうにゅう かにかま とうふ みそ	こめ あぶら さとう	きやべつ みずな にんじん きゅうり なめこ	530kcal 22.3g 脂: 18.8g 塩: 1.8g
5日 水 20日 木	ごはん	鮭のレモン風味焼き ゆでブロッコリー 玉ねぎのポターージュ	牛乳 きな粉蒸しパン	さけ きなこ すきむみるく ぎゅうにゅう	こめ あぶら ばたー さとう まよねーず H/M じゃがいも	れもん ぶろっこりー たまねぎ	552kcal 26.3g 脂: 17.8g 塩: 1.3g
6日 木 24日 月	ごはん	麻婆豆腐 中華サラダ わかめスープ	牛乳 菓子	とうふ たまご ぶたにく ぎゅうにゅう みそ はむ	こめ ごまあぶら あぶら ごま かたくりこ はるさめ さとう	にんじん・にら わかめ たまねぎ ながねぎ しょうが しいたけ にんにく きゅうり	540kcal 20.3g 脂: 22.2g 塩: 2.0g
7日 金 七夕	ごはん	トマトとツナのそうめん 鶏肉のカレー焼き キャベツのごまマヨ	七夕ゼリー おせんべい	つな とりにく ぎゅうにゅう ぜらちん	そうめん まよねーず ごまあぶら さとう こめこ ごま あぶら	とまと もやし おくら ばなな にんじん かんてん きやべつ おれんじじゅーず	476kcal 21.4g 脂: 21.9g 塩: 1.7g
8日 土 22日 土	豚丼	かぼちゃ煮 もやしと油揚げのみそ汁 バナナ	牛乳 菓子	ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら	たまねぎ しめじ にんじん ばなな かぼちゃ もやし	516kcal 18.5g 脂: 15.3g 塩: 1.2g
10日 月 25日 火	ごはん	コーン入りみそバター肉じゃが たたききゅうり コンソメスープ	牛乳 ヨーグルトケーキ	ぶたにく よーぐる みそ たまご ぎゅうにゅう すきむみるく	こめ はくりきこ じゃがいも ばたー さとう	にんじん きやべつ たまねぎ こーん きゅうり	500kcal 16.0g 脂: 15.1g 塩: 1.5g
11日 火 26日 水	ごはん	かじきの竜田揚げ ほうれん草の白和え 野菜のみそ汁	牛乳 うどん	かじき ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ	こめ さとう かたくりこ うどん あぶら ごま	ほうれんそう もやし にんじん きやべつ たまねぎ	529kcal 24.0g 脂: 18.2g 塩: 2.8g
12日 水 28日 金	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き 高野豆腐入りひじき煮 具だくさんみそ汁	牛乳 菓子	とりにく ぎゅうにゅう こうやどうふ あぶらあげ とうふ みそ	こめ あぶら さとう	まーれーどじゅーず ひじき にんじん だいこん	535kcal 21.9g 脂: 22.0g 塩: 1.5g
13日 木	ごはん	夏野菜カレー きりぼし大根ツナマヨサラダ 豆腐と水菜のすまし汁	牛乳 いちごジャムサンド	とりにく つな とうふ ぎゅうにゅう	こめ さとう・ごま じゃがいも ごまあぶら あぶら まーがりん まよねーず しょくばん	たまねぎ けちやつぶ にんじん いちごじゅい なす きりぼしだいこん すつきーに きゅうり・みずな	615kcal 21.7g 脂: 22.1g 塩: 2.7g
14日 金 31日 月	ごはん	肉団子の甘酢あん 野菜とハムの和え物 コーンと野菜のスープ	牛乳 菓子	ぶたにく たまご はむ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら あぶら かたくりこ さとう	たまねぎ こーん もやし ほうれんそう きゅうり にんじん	531kcal 20.6g 脂: 20.4g 塩: 1.7g
21日 金 夏祭	やきそば	とうもろこし 夏野菜のサンラータン	牛乳 鶏そぼろおにぎり	ぶたにく ちくわ ぎゅうにゅう とりにく	ちゅうかめん こめ あぶら はるさめ さとう	きやべつ とうもろこし にんじん すつきーに たまねぎ とまと もやし えのき	566kcal 21.5g 脂: 13.4g 塩: 1.5g
27日 木 HAPPY BIRTHDAY	冷やし中華	チーズ揚げワンタン 季節のフルーツ	牛乳 ツナサンドパン	たまご ぎゅうにゅう はむ ちーず つな	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら しょくばん さとう まよねーず しょうまいのかわ	きゅうり とまと きやべつ ふるーつ	542kcal 22.0g 脂: 23.8g 塩: 1.8g

⇒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。

今月の平均栄養量			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
535kcal	21.6g	18.7g	1.8g