



日付 曜		5~6ヶ月	7~8ヶ月	9~11ヶ月	12~15ヶ月
1 日 火 16 日 水	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・チーズ
	午前食 		やわらかごはん たららの照り焼き 磯辺和え 豆腐とわかめの味噌汁	やわらかごはん たららの照り焼き 磯辺和え 豆腐とわかめの味噌汁	ごはん たららのコーンマヨ焼き 磯辺和え 豆腐とわかめの味噌汁
	午後食		ミルク	お茶・きなこがゆ	牛乳・マカロニきなこと
	食材		たら・味噌・もやし・ほうれん草 米・砂糖・わかめ・のり・豆腐 人参・キャベツ	たら・きな粉・味噌・もやし・ほうれん草 米・砂糖・わかめ・のり・豆腐 人参・キャベツ	たら・牛乳・チーズ・きな粉・味噌 米・マヨネーズ・砂糖・油・マカロニ・コーン・油揚げ 人参・キャベツ・パセリ・もやし・ほうれん草・わかめ・のり
2 日 水 17 日 木	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		やわらかごはん すき焼き風煮 かぼちゃの塩バター蒸し 玉ねぎとわかめのみそ汁	やわらかごはん すき焼き風煮 かぼちゃの塩バター蒸し 玉ねぎとわかめのみそ汁	ごはん すき焼き風煮 かぼちゃの塩バター蒸し 油揚げのみそ汁
	午後食		ミルク	お茶・食パン	牛乳・マヨチーズトースト
	食材		豚肉・味噌・豆腐 米・砂糖・バター 玉ねぎ・人参・白菜・長ねぎ・かぼちゃ・わかめ・えのき	豚肉・味噌・豆腐 米・砂糖・油・バター・食パン 玉ねぎ・人参・白菜・長ねぎ・かぼちゃ・わかめ・えのき	豚肉・牛乳・油揚げ・味噌・豆腐・チーズ 米・砂糖・油・バター・食パン・マヨネーズ 玉ねぎ・人参・白菜・長ねぎ・かぼちゃ・わかめ・えのき
3 日 木 18 日 金	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		やわらかごはん つくね焼き 3色野菜のおかか和え 具だくさんみそ汁	やわらかごはん つくね焼き 3色野菜のおかか和え 具だくさんみそ汁	ごはん ごまつくね焼き 3色野菜のおかか和え 具だくさんみそ汁
	午後食		ミルク	お茶・鮭がゆ	牛乳・菓子
	食材		鶏肉・鰹節・豆腐・味噌・米 牛乳・パン粉・長ねぎ 小松菜・人参・もやし・大根・わかめ	鶏肉・鰹節・豆腐・味噌・米 牛乳・パン粉・鮭・長ねぎ 小松菜・人参・もやし・大根・わかめ	鶏肉・鰹節・豆腐・油揚げ・味噌・米 牛乳・パン粉・ごま・ごま油・なめだけ・長ねぎ 小松菜・人参・もやし・大根・わかめ
4 日 金 21 日 月	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		やわらかごはん ポークビーンズ 野菜サラダ わかめスープ	やわらかごはん ポークビーンズ 野菜サラダ わかめスープ	ごはん ポークビーンズ 野菜サラダ わかめスープ
	午後食		ミルク	煮込みうどん	みかんゼリー・おせんべい
	食材		豚肉・大豆・米・じゃが芋 砂糖・玉ねぎ・人参・ホールトマト キャベツ・きゅうり・長ねぎ・わかめ	豚肉・大豆・米・じゃが芋・うどん 油・砂糖・玉ねぎ・人参・ホールトマト ケチャップ・キャベツ・きゅうり・長ねぎ・わかめ	豚肉・大豆・卵・牛乳・米・じゃが芋・ゼラチン 油・砂糖・マヨネーズ・ごま油・玉ねぎ・人参・ホールトマト ケチャップ・オレンジ・みかん・キャベツ・きゅうり・長ねぎ・わかめ
5 日 土 19 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 豆腐とねぎのみそ汁	鶏そぼろがゆ 粉ふき芋 豆腐とねぎのみそ汁 バナナ	鶏そぼろ丼 粉ふき芋 豆腐とおくらのみそ汁 バナナ
	午後食		ミルク	お茶・おじや	牛乳・菓子
	食材		鶏肉・味噌・豆腐・米 砂糖・じゃが芋・人参・玉ねぎ 青のり・オクラ・長ねぎ・バナナ	鶏肉・味噌・豆腐・米 砂糖・じゃが芋・人参・玉ねぎ 青のり・オクラ・長ねぎ・バナナ	鶏肉・味噌・豆腐・牛乳・米 砂糖・じゃが芋・人参・玉ねぎ 青のり・オクラ・長ねぎ・バナナ
7 日 月 22 日 火	朝おやつ		お茶	お茶	ヨーグルト
	午前食 		ほうとううどん 野菜と豆腐のソテー	ほうとううどん 野菜と豆腐のソテー 季節のフルーツ	ほうとううどん 卵焼き 季節のフルーツ
	午後食		ミルク	お茶・わかめがゆ	牛乳・わかめおにぎり
	食材		豚肉・味噌・うどん・豆腐 砂糖・米・かぼちゃ・人参 玉ねぎ・長ねぎ・ほうれん草	豚肉・味噌・うどん・豆腐 油・砂糖・米・かぼちゃ・人参 玉ねぎ・長ねぎ・ほうれん草・わかめ・フルーツ	豚肉・味噌・牛乳・卵・うどん ヨーグルト・油・砂糖・米・かぼちゃ・人参 玉ねぎ・長ねぎ・ほうれん草・わかめ・フルーツ
8 日 火 23 日 水	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		やわらかごはん 豆腐の甘辛煮 キャベツのおひたし 大根とえのきのみそ汁	やわらかごはん 豆腐の甘辛煮 キャベツのおひたし 大根とえのきのみそ汁	ごはん はんぺんフライ キャベツの甘酢漬け 大根とえのきのみそ汁
	午後食		ミルク	お茶・おじや	牛乳・菓子
	食材		味噌・豆腐 米・砂糖 キャベツ・人参・大根・えのき	味噌・豆腐 米・砂糖 キャベツ・人参・大根・えのき	はんぺん・卵・味噌・油揚げ・牛乳 米・薄力粉・パン粉・油・砂糖 キャベツ・人参・大根・えのき

日付 曜		5~6ヶ月	7~8ヶ月	9~11ヶ月	12~15ヶ月
9日 水 24日 木	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食		やわらかごはん 豚肉の中華炒め 野菜の和え物 じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	やわらかごはん 豚肉の中華炒め 野菜の和え物 じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	ごはん 生揚げと豚肉の中華炒め 野菜とハムの和え物 じゃが芋と玉ねぎのみそ汁
	午後食		ミルク	お茶・食パン	牛乳・バナナケーキ
	食材		豆腐・豚肉・味噌・米 片栗粉・砂糖・じゃが芋・人参 玉ねぎ・しめじ・キャベツ・もやし・きゅうり・万能ねぎ	豆腐・豚肉・味噌・米・食パン 片栗粉・砂糖・じゃが芋・油・人参 玉ねぎ・しめじ・キャベツ・もやし・きゅうり・万能ねぎ	生揚げ・豚肉・ハム・味噌・卵・牛乳・米 ごま油・片栗粉・砂糖・じゃが芋・油・H/M・人参 玉ねぎ・しめじ・キャベツ・もやし・きゅうり・万能ねぎ・バナナ
10日 木 25日 金	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・チーズ
	午前食		やわらかごはん 鮭の照り焼き 野菜と挽肉のソテー なめこのみそ汁	やわらかごはん 鮭の照り焼き マカロニと挽肉のソテー なめこのみそ汁	ごはん 鮭の照り焼き マカロニと挽肉のカレー炒め 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		鮭・豚肉・豆腐・味噌 米・玉ねぎ・人参 いんげん・なめこ・水菜	鮭・豚肉・豆腐・味噌 米・マカロニ・油・玉ねぎ・人参 いんげん・なめこ・水菜・青のり	鮭・豚肉・豆腐・味噌・牛乳・チーズ 米・マカロニ・油・玉ねぎ・人参 いんげん・なめこ・水菜
12日 土 26日 土	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食		麻婆なすがゆ さつま芋煮 もやしとしめじのみそ汁	麻婆なすがゆ さつま芋煮 もやしとしめじのみそ汁 バナナ	麻婆なす丼 さつま芋煮 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 片栗粉・さつま芋・砂糖・なす・長ねぎ 人参・もやし・しめじ	豚肉・味噌・米 片栗粉・さつま芋・砂糖・なす・長ねぎ 人参・もやし・しめじ・バナナ	豚肉・味噌・牛乳・米・ごま油 片栗粉・さつま芋・砂糖・なす・長ねぎ・油あげ 人参・にら・もやし・しめじ・バナナ
14日 月 28日 月	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食		やわらかごはん 鶏肉のみそ焼き 野菜サラダ きのこわかめのすまし汁	やわらかごはん 鶏肉のみそ焼き マカロニサラダ きのこわかめのすまし汁	ごはん 鶏肉のみそ焼き マカロニサラダ きのこわかめのすまし汁
	午後食		ミルク	お茶・おかがゆ	牛乳・菓子
	食材		鶏肉・味噌・米・砂糖 玉ねぎ・しめじ・キャベツ・人参 きゅうり・えのき・長ねぎ・わかめ	鶏肉・味噌・米・砂糖・マカロニ・鰹節 玉ねぎ・しめじ・キャベツ・人参 きゅうり・えのき・長ねぎ・わかめ	鶏肉・味噌・牛乳・米・砂糖・マカロニ マヨネーズ・玉ねぎ・しめじ・キャベツ・人参 きゅうり・えのき・長ねぎ・わかめ
15日 火 29日 火	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食		やわらかごはん 夏野菜の煮物 人参ときゅうりのサラダ 豆腐と水菜のすまし汁	やわらかごはん 夏野菜の煮物 人参ときゅうりのサラダ 豆腐と水菜のすまし汁	ごはん 夏野菜カレー 切り干し大根のサラダ 豆腐と水菜のすまし汁
	午後食		ミルク	お茶・おじや	牛乳・クラッカー・ジャムサンド
	食材		豚肉・豆腐・米・砂糖 なす・玉ねぎ・人参・ズッキーニ きゅうり・水菜	豚肉・豆腐・米・油・砂糖 なす・玉ねぎ・人参・ズッキーニ きゅうり・水菜	豚肉・豆腐・牛乳・米・油・砂糖 ごま油・なす・玉ねぎ・人参・ズッキーニ 切干大根・きゅうり・水菜・ジャム
30日 水	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食		ミートうどん チキンサラダ だいこんとわかめのスープ	ミートパスタ チキンサラダ だいこんとわかめのスープ	ミートパスタ チキンサラダ だいこんとわかめのスープ
	午後食		ミルク	お茶・食パン	牛乳・フレンチトースト
	食材		豚肉・うどん・砂糖 食パン・玉ねぎ・人参・マッシュルーム ピーマン・ホールトマト・ケチャップ・大根・わかめ	豚肉・スパゲティ・油・砂糖 食パン・玉ねぎ・人参・マッシュルーム ピーマン・ホールトマト・ケチャップ・大根・わかめ	豚肉・チーズ・牛乳・卵・スパゲティ・油・砂糖・ごま油・バター・食パン・玉ねぎ・人参・マッシュルーム ピーマン・ホールトマト・ケチャップ・大根・わかめ
31日 木 	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食		コーンがゆ 照り焼きチキン かぼちゃサラダ コンソメスープ	コーンがゆ 照り焼きチキン かぼちゃサラダ コンソメスープ	コーンかけご飯 タンドリーチキン かぼちゃサラダ コンソメスープ
	午後食		ミルク	お茶・とうふがゆ	ヨーグルトゼリー・せんべい
	食材		鶏肉・米 油・砂糖・玉ねぎ 人参・ケチャップ・かぼちゃ・きゅうり・キャベツ	鶏肉・米 油・砂糖・玉ねぎ 人参・ケチャップ・かぼちゃ・きゅうり・キャベツ	牛乳・鶏肉・ヨーグルト・ハム・ゼラチン・米 バター・油・砂糖・生クリーム・マヨネーズ・玉ねぎ 人参・ケチャップ・かぼちゃ・きゅうり・キャベツ・ジャム・コン

	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 火 16日 水	牛乳 チーズ	ごはん	たらのコーンマヨ焼き 磯辺和え 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 マカロニきなこ	たら ちーず ぎゅうにゅう きなこ とうふ みそ あぶらあげ	こめ まかろに まよねーず さとう	コーン ばせり のり ほうれんそう わかめ もやし きゃべつ	449kcal 22.4g 脂: 18.0g 塩: 1.3g
2日 水 17日 木	牛乳 菓子	ごはん	すき焼き風煮 かぼちゃの塩バター蒸し 油揚げのみそ汁	牛乳 マヨチーズトースト	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ ちーず あぶらあげ みそ	こめ ばたー しらたき しょうばん さとう まよねーず あぶら	たまねぎ かぼちゃ にんじん えのき はくさい わかめ ながねぎ	447kcal 17.2g 脂: 17.3g 塩: 1.5g
3日 木 18日 金	牛乳 菓子	ごはん	ごまつくね焼き 3色野菜のおかか和え 具だくさんみそ汁	牛乳 菓子	とりにく みそ かつおぶし ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ	こめ ばんこ ごま ごまあぶら	なめたけ だいこん ごまつな ながねぎ にんじん もやし	487kcal 19.6g 脂: 20.0g 塩: 1.3g
4日 金 21日 月	牛乳 菓子	ごはん	ポークビーンズ 野菜サラダ 卵スープ	みかんゼリー おせんべい	ぶたにく ぎゅうにゅう だいず ぜらちん かにかま たまご	こめ まよねーず じゃがいも ごまあぶら あぶら さとう	たまねぎ・にんじん きゃべつ・わかめ ほうろくと きゅうり けちやつぶ ながねぎ おれんじじゅーす みかんかん	452kcal 15.4g 脂: 17.1g 塩: 1.7g
5日 土 19日 土	牛乳 菓子	鶏そぼろ丼	粉ふき芋 豆腐とおくらのみそ汁 バナナ	牛乳 菓子	とりにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも	にんじん ながねぎ たまねぎ ばなな あおのり おくら	498kcal 18.5g 脂: 16.3g 塩: 1.5g
7日 月 22日 火	ヨーグルト	ほうとううどん	卵焼き 季節のフルーツ	牛乳 わかめおにぎり	ぶたにく よーぐると みそ ぎゅうにゅう かにかま たまご	うどん あぶら さとう こめ	かぼちゃ ほうれんそう にんじん わかめ たまねぎ ふう一つ ながねぎ	429kcal 19.1g 脂: 13.0g 塩: 1.8g
8日 火 23日 水	牛乳 菓子	ごはん	はんぺんフライ キャベツの甘酢漬け 大根とえのきのみそ汁	牛乳 菓子	はんぺん ぎゅうにゅう たまご みそ あぶらあげ	こめ さとう はくきこ ばんこ あぶら	きゃべつ えのき にんじん だいこん ごまつな	476kcal 16.8g 脂: 16.6g 塩: 1.7g
9日 水 24日 木	牛乳 菓子	ごはん	生揚げと豚肉の中華炒め 野菜とハムの和え物 じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	牛乳 バナナケーキ	なまあげ たまご ぶたにく ぎゅうにゅう はむ みそ	こめ じゃがいも ごまあぶら あぶら かたくりこ H/M さとう	にんじん もやし たまねぎ きゅうり きゃべつ はんのうねぎ しめじ ばなな	524kcal 18.5g 脂: 20.4g 塩: 1.7g
10日 木 25日 金	牛乳 チーズ	ごはん	鮭の照り焼き マカロニと挽肉のカレー炒め なめこのみそ汁	牛乳 菓子	さけ ぎゅうにゅう ぶたにく ちーず とうふ みそ	こめ あぶら まかろに	たまねぎ みずな にんじん いんげん なめこ	474kcal 24.2g 脂: 16.4g 塩: 1.7g
12日 土 26日 土	牛乳 菓子	麻婆なす丼	さつま芋煮 もやしと油揚げのみそ汁 バナナ	牛乳 菓子	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごまあぶら かたくりこ さつまいも	なす もやし ながねぎ しめじ にんじん ばなな にら	487kcal 15.5g 脂: 17.8g 塩: 1.2g
14日 月 28日 月	牛乳 菓子	ごはん	鶏肉のみそ焼き マカロニサラダ きのこわかめのみそ汁	牛乳 菓子	とりにく みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう まかろに まよねーず	たまねぎ きゅうり しめじ えのき きゃべつ ながねぎ にんじん わかめ	506kcal 20.2g 脂: 18.3g 塩: 1.5g
15日 火 29日 火	牛乳 菓子	ごはん	夏野菜カレー 切り干し大根のサラダ 豆腐と水菜のみそ汁	牛乳 クラッカージャムサンド	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら	なす きりぼしだいこん たまねぎ きゅうり にんじん みずな ずっきーに じゃむ	491kcal 16.8g 脂: 20.3g 塩: 2.2g
30日 水	牛乳 菓子	ミートパスタ	チキンサラダ だいこんとわかめのスープ	牛乳 フレンチトースト	ぶたにく とりにく ちーず ぎゅうにゅう たまご	スパゲティ ごまあぶら あぶら ばたー さとう しょうばん ごま	たまねぎ ほうろくと にんじん けちやつぶ まっしゅるーち だいこん びーまん わかめ	495kcal 23.1g 脂: 18.5g 塩: 2.6g
31日 木 	牛乳 菓子	コーンかけご飯	タンドリーチキン かぼちゃサラダ コンソメスープ	ヨーグルトゼリー おせんべい	ぎゅうにゅう ぜらちん とりにく なまくりーむ よーぐると はむ	こめ まよねーず ばたー あぶら さとう	たまねぎ きゅうり にんじん きゃべつ けちやつぶ じゃむ かぼちゃ	507kcal 17.9g 脂: 22.4g 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
478kcal	18.9g	17.9g	1.7g

2023年 8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 火 16日 水	ごはん	たらのコーンマヨ焼き 磯辺和え 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 マカロニきなこ	たら ちーず ぎゅうにゅう きなこ とうふ みそ あぶらあげ	こめ まかろに まよねーず さとう	こーん ばせり のり ほうれんそう わかめ もやし きゃべつ	478kcal 22.8g 脂: 16.5g 塩: 1.4g
2日 水 17日 木	ごはん	すき焼き風煮 かぼちゃの塩バター蒸し 油揚げのみそ汁	牛乳 マヨチーズトースト	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ ちーず あぶらあげ みそ	こめ ばたー しらたき しょうばん さとう まよねーず あぶら	たまねぎ かぼちゃ にんじん えのき はくさい わかめ ながねぎ	479kcal 18.6g 脂: 16.8g 塩: 1.8g
3日 木 18日 金	ごはん	ごまつくね焼き 3色野菜のおかか和え 具だくさんみそ汁	牛乳 菓子	とりにく みそ かつおぶし ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ	こめ ばんこ ごま ごまあぶら	なめだけ だいこん こまつな ながねぎ にんじん もやし	539kcal 21.8g 脂: 23.1g 塩: 1.6g
4日 金 21日 月	ごはん	ポークビーンズ 野菜サラダ 卵スープ	みかんゼリー おせんべい	ぶたにく ぎゅうにゅう だいず ぜらちん かにかま たまご	こめ まよねーず じゃがいも ごまあぶら あぶら さとう	たまねぎ・にんじん きゃべつ・わかめ ほうろくとま きゅうり けちやつぶ ながねぎ おれんじじゅす みかんかん	473kcal 16.0g 脂: 16.2g 塩: 2.0g
5日 土 19日 土	鶏そぼろ丼	粉ふき芋 豆腐とおくらのみそ汁 バナナ	牛乳 菓子	とりにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも	にんじん ながねぎ たまねぎ ばなな あおりの おくら	555kcal 20.5g 脂: 17.3g 塩: 1.7g
7日 月 22日 火	ほうとううどん	卵焼き 季節のフルーツ	牛乳 わかめおにぎり	ぶたにく ぎゅうにゅう みそ かにかま たまご	うどん あぶら さとう こめ	かぼちゃ ほうれんそう にんじん わかめ たまねぎ ぶるーつ ながねぎ	495kcal 21.1g 脂: 14.3g 塩: 2.0g
8日 火 23日 水	ごはん	はんぺんフライ キャベツの甘酢漬け 大根とえのきのみそ汁	牛乳 菓子	はんぺん ぎゅうにゅう たまご みそ あぶらあげ	こめ さとう はくりきこ ばんこ あぶら	きゃべつ えのき にんじん だいこん こまつな	515kcal 18.2g 脂: 17.2g 塩: 2.0g
9日 水 24日 木	ごはん	生揚げと豚肉の中華炒め 野菜とハムの和え物 じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	牛乳 バナナケーキ	なまあげ たまご ぶたにく ぎゅうにゅう はむ みそ	こめ じゃがいも ごまあぶら あぶら かたくりこ H/M さとう	にんじん もやし たまねぎ きゅうり きゃべつ ほうのうねぎ しめじ ばなな	597kcal 21.9g 脂: 22.2g 塩: 2.1g
10日 木 25日 金	ごはん	鮭の照り焼き マカロニと挽肉のカレー炒め なめこのみそ汁	牛乳 菓子	さけ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	こめ あぶら まかろに	たまねぎ みずな にんじん いんげん なめこ	507kcal 25.0g 脂: 14.5g 塩: 1.7g
12日 土 26日 土	麻婆なす丼	さつま芋煮 もやしと油揚げのみそ汁 バナナ	牛乳 菓子	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごまあぶら かたくりこ さつまいも	なす もやし ながねぎ しめじ にんじん ばなな にら	543kcal 16.6g 脂: 18.8g 塩: 1.4g
14日 月 28日 月	ごはん	鶏肉のみそ焼き マカロニサラダ きのこわかめのみそ汁	牛乳 菓子	とりにく みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう まかろに まよねーず	たまねぎ きゅうり しめじ えのき きゃべつ ながねぎ にんじん わかめ	546kcal 22.3g 脂: 17.9g 塩: 1.8g
15日 火 29日 火	ごはん	夏野菜カレー 切り干し大根のサラダ 豆腐と水菜のみそ汁	牛乳 クラッカー・ジャムサンド	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら	なす きりぼしだいこん たまねぎ きゅうり にんじん みずな ずっきーに じゃむ	545kcal 18.3g 脂: 22.4g 塩: 2.7g
21日 金	ミートパスタ	チキンサラダ だいこんとわかめのスープ	牛乳 フレンチトースト	ぶたにく とりにく ちーず ぎゅうにゅう たまご	スバグティ ごまあぶら あぶら ばたー さとう しょうばん ごま	たまねぎ ほうろくとま にんじん けちやつぶ まっしゅーむ だいこん びーまん わかめ	558kcal 27.0g 脂: 20.7g 塩: 3.1g
31日 木 	コーンかけご飯	タンドリーチキン かぼちゃサラダ コンソメスープ	ヨーグルトゼリー おせんべい	ぎゅうにゅう ぜらちん とりにく なまくりーむ よーぐると はむ	こめ まよねーず ばたー あぶら さとう	たまねぎ きゅうり にんじん きゃべつ けちやつぶ じゃむ かぼちゃ	538kcal 18.6g 脂: 22.2g 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。

今月の平均栄養量			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
524kcal	20.7g	18.4g	1.9g