

| 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  | | 豚肉と野菜のみそ炒めがゆ 粉ふき芋 豆腐とわかめのすまし汁 | 豚肉と野菜のみそ炒めがゆ 粉ふき芋 豆腐とわかめのすまし汁 バナナ | 豚肉と野菜のみそ炒め丼 粉ふき芋 豆腐とわかめのすまし汁 バナナ |
| | | 午後食 | | ミルク | お茶・おじゃ |
| | 食材 | | 豚肉・味噌・豆腐・米・油・砂糖 片栗粉・じゃが芋・キャベツ・わかめ 青のり・ピーマン・長ねぎ | 豚肉・味噌・豆腐・米・油・砂糖 片栗粉・じゃが芋・キャベツ・わかめ 青のり・ピーマン・長ねぎ・バナナ | 豚肉・味噌・豆腐・牛乳・米・油・砂糖 片栗粉・じゃが芋・キャベツ・わかめ 青のり・ピーマン・長ねぎ・バナナ |
| 3日 月 17日 月 | 朝おやつ | | お茶 | お茶 | 牛乳・菓子 |
| | 午前食  | | おかゆ 肉じゃが フレンチサラダ 豆腐と水菜のすまし汁 | やわらかごはん 肉じゃが フレンチサラダ 豆腐と水菜のすまし汁 | ごはん ポークカレー フレンチサラダ 豆腐と水菜のすまし汁 |
| | | 午後食 | | ミルク | お茶・青のりがゆ |
| | 食材 | | 豚肉・豆腐 米、じゃが芋・砂糖・人参 玉ねぎ・クチャップ・キャベツ・きゅうり・水菜 | 豚肉・豆腐・青のり 米、じゃが芋・油・砂糖・人参 玉ねぎ・クチャップ・キャベツ・きゅうり・水菜 | 豚肉・牛乳・豆腐・豆乳・きな粉 米、じゃが芋・油・砂糖・片栗粉・人参 玉ねぎ・クチャップ・キャベツ・きゅうり・水菜 |
| 4日 火 18日 火 | 朝おやつ | | お茶 | お茶 | 牛乳・菓子 |
| | 午前食  | | おかゆ 煮込みしゅうまい 野菜の和え物 野菜のスープ | やわらかごはん 煮込みしゅうまい 野菜の和え物 野菜のスープ | ごはん 菊花しゅうまい 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・豆腐がゆ |
| | 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 | 豚肉・米・片栗粉・豆腐 砂糖・玉ねぎ・もやし きゅうり・人参・ほうれん草 | 豚肉・ハム・牛乳・米・片栗粉・ごま油 砂糖・しゅうまいの皮・玉ねぎ・もやし きゅうり・人参・コーン・ほうれん草 |
| 5日 水 19日 水 | 朝おやつ | | お茶 | お茶 | ヨーグルト |
| | 午前食  | | おかゆ 鮭の照り焼き 磯豆煮 キャベツのみそ汁 | やわらかごはん 鮭の照り焼き 磯豆煮 キャベツのみそ汁 | ごはん 鮭の南部焼き 磯豆煮 キャベツのみそ汁 |
| | | 午後食 | | ミルク | お茶・おじゃ |
| | 食材 | | 鮭・大豆・味噌 米・砂糖・ひじき 人参・キャベツ・水菜 | 鮭・大豆・味噌 米・油・砂糖・ひじき 人参・ごぼう・キャベツ・水菜 | 鮭・大豆・味噌・牛乳・豆乳・ヨーグルト 米・ごま・油・砂糖・H/M・ひじき 人参・ごぼう・キャベツ・水菜・バナナ |
| 6日 木 20日 木 | 朝おやつ | | お茶 | お茶 | 牛乳・菓子 |
| | 午前食  | | ちゃんぽんうどん ポテトソテー | ちゃんぽんうどん ポテトソテー | ちゃんぽん麺 ポテトオムレツ |
| | | 午後食 | | ミルク | お茶・しらすがゆ |
| | 食材 | | 豚肉・うどん 片栗粉・じゃが芋・キャベツ 人参・玉ねぎ・もやし・ピーマン | 豚肉・しらす・鯉節・うどん 片栗粉・じゃが芋・キャベツ・米 人参・玉ねぎ・もやし・ピーマン・長ねぎ | 豚肉・ベーコン・かまぼこ・卵・しらす・鯉節 牛乳・中華種・ごま油・片栗粉・じゃが芋・キャベツ 人参・玉ねぎ・もやし・ピーマン・クチャップ・長ねぎ・米 |
| 7日 金 21日 金 | 朝おやつ | | お茶 | お茶 | 牛乳・チーズ |
| | 午前食  | | おかゆ 鶏肉の照り焼き ほうれん草の納豆和え 野菜のみそ汁 | やわらかごはん 鶏肉の照り焼き ほうれん草の納豆和え 野菜のみそ汁 | ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ほうれん草の納豆和え 野菜のみそ汁 |
| | | 午後食 | | ミルク | お茶・おじゃ |
| | 食材 | | 鶏肉・納豆・味噌 米・ほうれん草・人参・キャベツ 玉ねぎ・もやし | 鶏肉・納豆・味噌 米・ほうれん草・人参・キャベツ 玉ねぎ・もやし | 鶏肉・納豆・油揚げ・味噌・牛乳・チーズ 米・油・ほうれん草・人参・キャベツ 玉ねぎ・もやし |

| 日付 曜 | | 5~6ヶ月 | 7~8ヶ月 | 9~11ヶ月 | 12~15ヶ月 |
|----------------|---|-------|--|--|---|
| 8日 土 22日 土 | 朝おやつ | | お茶 | お茶 | 牛乳・菓子 |
| | 午前食  | | 照り焼きがゆ かぼちゃ煮 もやしのみそ汁 | 照り焼きがゆ かぼちゃ煮 もやしのみそ汁 バナナ | 照り焼き丼 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 | | 鶏肉・味噌・米 砂糖・長ねぎ・かぼちゃ・もやし しめじ | 鶏肉・味噌・米 砂糖・長ねぎ・かぼちゃ・もやし しめじ・バナナ | 鶏肉・油揚げ・味噌・牛乳・米 砂糖・長ねぎ・かぼちゃ・もやし しめじ・バナナ |
| 10日 月 24日 月 | 朝おやつ | | お茶 | お茶 | 牛乳・菓子 |
| | 午前食  | | 中華丼風がゆ 野菜の挽肉炒め 豆腐と玉ねぎのすまし汁 | 中華丼風がゆ マカロニの挽肉炒め 豆腐と玉ねぎのすまし汁 | 中華丼 マカロニと挽肉のカレー炒め 豆腐と玉ねぎのすまし汁 |
| | 午後食 | | ミルク | お茶・おじや | 牛乳・菓子 |
| | 食材 | | 豚肉・米 砂糖・片栗粉 白菜・人参・玉ねぎ | 豚肉・米 砂糖・片栗粉・マカロニ・油 白菜・人参・玉ねぎ | 豚肉・かまぼこ・卵・牛乳・米・ごま油 砂糖・片栗粉・マカロニ・油 白菜・人参・玉ねぎ・いんげん |
| 11日 火 25日 火 | 朝おやつ | | お茶 | お茶 | 牛乳・菓子 |
| | 午前食  | | おかゆ カレイのみそ焼き きゅうりと人参のサラダ けんちん汁 | やわらかごはん カレイのみそ焼き きゅうりと人参のサラダ けんちん汁 | ごはん さばのみそ焼き 切り干し大根のサラダ けんちん汁 |
| | 午後食 | | ミルク | お茶・煮込みうどん | 牛乳・クラッカー・ジャムサンド |
| | 食材 | | カレイ・味噌・豆腐・米・砂糖 里芋・人参・大根 きゅうり・長ねぎ | カレイ・味噌・豆腐・米・砂糖 油・里芋・人参・大根・うどん きゅうり・ごぼう・長ねぎ | さば・味噌・豆腐・牛乳・米・砂糖 油・ごま油・里芋・切干大根・人参・大根 きゅうり・ごぼう・長ねぎ・いちごジャム |
| 12日 水 26日 水 | 朝おやつ | | お茶 | お茶 | 牛乳・菓子 |
| | 午前食  | | おかゆ 豆腐と豚肉の中華炒め 粉ふき芋 なめことわかめのみそ汁 | やわらかごはん 豆腐と豚肉の中華炒め 粉ふき芋 なめことわかめのみそ汁 | ごはん 生揚げと豚肉の中華炒め フライドポテト なめことわかめのみそ汁 |
| | 午後食 | | ミルク | お茶・鮭がゆ | バナナヨーグルト・せんべい |
| | 食材 | | 豆腐・豚肉・味噌・米 片栗粉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・しめじ キャベツ・なめこ・水菜・わかめ | 豆腐・豚肉・味噌・米・油・鮭 片栗粉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・しめじ キャベツ・なめこ・水菜・わかめ | 生揚げ・豚肉・卵・味噌・牛乳・ヨーグルト・米・油 ごま油・片栗粉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・しめじ キャベツ・なめこ・水菜・わかめ・みかん缶・バナナ |
| 13日 木 28日 金 | 朝おやつ | | お茶 | お茶 | 牛乳・チーズ |
| | 午前食  | | おかゆ 松風焼き 三色野菜のおかか和え きのこのすまし汁 | やわらかごはん 松風焼き 三色野菜のおかか和え きのこのすまし汁 | ごはん 松風焼き 三色野菜のおかか和え きのこのすまし汁 |
| | 午後食 | | ミルク | お茶・食パン | 牛乳・ココアトースト |
| | 食材 | | 鶏肉・味噌・高野豆腐・鰹節 片栗粉・米・玉ねぎ 人参・小松菜・もやし・しめじ・えのき・長ねぎ・わかめ | 鶏肉・味噌・高野豆腐・鰹節 片栗粉・油・米・玉ねぎ・食パン 人参・小松菜・もやし・しめじ・えのき・長ねぎ・わかめ | 鶏肉・味噌・高野豆腐・鰹節・スキムミルク・鰹節・食パン・マーガリン・砂糖 牛乳・チーズ・片栗粉・ごま・油・米・玉ねぎ 人参・小松菜・もやし・しめじ・えのき・長ねぎ・わかめ |
| 14日 金 | 朝おやつ | | お茶 | お茶 | 牛乳・菓子 |
| | 午前食  | | ミートうどん キャベツとささみのサラダ 大根とわかめのスープ | ミートパスタ キャベツとささみのサラダ 大根とわかめのスープ | ミートパスタ キャベツとささみのサラダ 大根とわかめのスープ |
| | 午後食 | | ミルク | お茶・おじや | 牛乳・レーズンクッキー |
| | 食材 | | 豚肉・鶏肉・うどん・砂糖・キャベツ 玉ねぎ・人参・わかめ マッシュルーム・ピーマン・トマト・大根 | 豚肉・鶏肉・スパゲティ・油・砂糖・キャベツ 玉ねぎ・人参・わかめ・米 マッシュルーム・ピーマン・クチャップ・トマト・大根 | 豚肉・鶏肉・牛乳・スパゲティ・油・砂糖・マヨネーズ・キャベツ ごま・ごま油・バター・薄力粉・玉ねぎ・人参・わかめ マッシュルーム・ピーマン・クチャップ・トマト・大根・レーズン |
| 27日 木 | 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 ブロッコリーのサラダ トマトスープ | やわらかごはん 照り焼きチキン ブロッコリーのサラダ トマトスープ | 青菜ごはん チキン南蛮 ブロッコリーのサラダ トマトスープ |
| | 午後食 | | ミルク | お茶・おじや | 牛乳・ホットケーキ |
| | 食材 | | 鶏肉・鰹節 米・砂糖・小松菜 玉ねぎ・ブロッコリー・もやし・人参・トマト | 鶏肉・鰹節 米・油・砂糖・小松菜 玉ねぎ・ブロッコリー・もやし・人参・トマト | 鶏肉・卵・鰹節・ベーコン・牛乳 米・油・薄力粉・マヨネーズ・砂糖・小松菜・バター 玉ねぎ・ブロッコリー・もやし・人参・トマト |



2024年 6月 給食献立表

(乳児)

| | 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 29日 土 | 牛乳 菓子 | 豚肉と野菜の みそ炒め丼 | 粉ふき芋 豆腐とわかめのすまし汁 バナナ | 牛乳 菓子 | ぶたにく みそ とうふ ぎゅうにゅう | こめ じゃがいも あぶら さとう かたくりこ | きやべつ ながねぎ わかめ ばなな あおのり びーまん | 470kcal 18.4g 脂: 14.5g 塩: 0.9g |
| 3日 月 17日 月 | 牛乳 菓子 | ごはん | ポークカレー フレンチサラダ 豆腐と水菜のすまし汁 | 牛乳 豆乳もち | ぶたにく とうにゅう かにかま きなこ ぎゅうにゅう とうふ | こめ かたくりこ じゃがいも あぶら さとう | にんじん きゅうり たまねぎ みすな けちやつぶ きやべつ | 509kcal 17.6g 脂: 19.8g 塩: 1.9g |
| 4日 火 18日 火 | 牛乳 菓子 | ごはん | 菊花しゅうまい 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 はむ ぎゅうにゅう | こめ しゅうまいのかわ かたくりこ ごまあぶら 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 | 510kcal 18.8g 脂: 18.7g 塩: 1.3g |
| 5日 水 19日 水 | ヨーグルト | ごはん | 鮭の南部焼き 磯豆煮 キャベツのみそ汁 | 牛乳 バナナ入り蒸しパン | さけ とうにゅう だいす よーぐると みそ ぎゅうにゅう | こめ H/M ごま あぶら さとう | ひじき みすな にんじん ばなな ごぼう きやべつ | 463kcal 22.9g 脂: 15.0g 塩: 1.6g |
| 6日 木 20日 木 | 牛乳 菓子 | ちゃんぽん類 | ポテトオムレツ オレンジ | 牛乳 ねぎしらすおにぎり | ぶたにく しらす ペーこん かつおぶし かまぼこ ぎゅうにゅう たまご | ちゅうかめん あぶら ごまあぶら こめ かたくりこ ごま じゃがいも | きやべつ びーまん にんじん けちやつぶ たまねぎ おれんじ もやし ながねぎ | 478kcal 19.9g 脂: 15.8g 塩: 1.7g |
| 7日 金 21日 金 | 牛乳 チーズ | ごはん | 鶏肉のマーマレード焼き ほうれん草の納豆和え 野菜のみそ汁 | 牛乳 菓子 | とりにく ぎゅうにゅう なっとう ちーず あぶらあげ みそ | こめ あぶら | まーまれーど たまねぎ ほうれんそう もやし にんじん きやべつ | 496kcal 21.7g 脂: 22.1g 塩: 1.8g |
| 8日 土 22日 土 | 牛乳 菓子 | 照り焼き丼 | かぼちゃ煮 もやしと油揚げのみそ汁 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 あぶら さとう | ながねぎ こねぎ かぼちゃ ばなな もやし しめじ | 496kcal 21.7g 脂: 22.1g 塩: 1.8g |
| 10日 月 24日 月 | 牛乳 菓子 | 中華丼 | マカロニと挽肉のカレー炒め かきたま汁 | 牛乳 菓子 | ぶたにく かまぼこ たまご ぎゅうにゅう | こめ まかろに ごまあぶら あぶら さとう かたくりこ | はくさい にんじん たまねぎ いんげん | 473kcal 16.7g 脂: 18.0g 塩: 1.9g |
| 11日 火 25日 火 | 牛乳 菓子 | ごはん | さばのみそ焼き 切り干し大根のサラダ けんちん汁 | 牛乳 クラッカー・ジャムサンド | さば みそ ぎゅうにゅう とうふ | こめ さといも さとう あぶら ごまあぶら | きりほしさいこん ごぼう にんじん ながねぎ きゅうり いちごしゃぶ だいこん | 497kcal 22.3g 脂: 20.5g 塩: 1.5g |
| 12日 水 26日 水 | 牛乳 菓子 | ごはん | 生揚げと豚肉の中華炒め フライドポテト なめことわかめのみそ汁 | フルーツヨーグルト せんべい | なまあげ ぎゅうにゅう ぶたにく よーぐると たまご みそ | こめ あぶら ごまあぶら かたくりこ じゃがいも | にんじん なめこ・みすな たまねぎ わかめ きやべつ みかんかん しめじ ばなな | 455kcal 15.4g 脂: 15.0g 塩: 1.4g |
| 13日 木 28日 金 | 牛乳 チーズ | ごはん | 松風焼き 三色野菜のおかか和え きのこのすまし汁 | 牛乳 ココアトースト | とりにく みそ こうやどろみ かつおぶし たまご ぎゅうにゅう すきむみるく ちーず | かたくりこ しょうぼん ごま さとう あぶら まーがりん こめ | たまねぎ しめじ にんじん えのき こまつな ながねぎ もやし わかめ | 496kcal 22.9g 脂: 19.2g 塩: 1.6g |
| 14日 金 | 牛乳 菓子 | ミートパスタ | キャベツとささみのサラダ 大根とわかめのスープ | 牛乳 レーズンクッキー | ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう | すばげてい ごま あぶら ごまあぶら さとう はくりきこ まよねーず ばたー | たまねぎ ぼーるとまど にんじん・さいこん けちやつぶ まっしゅるーむ れーずん びーまん きやべつ・わかめ | 459kcal 19.6g 脂: 19.3g 塩: 2.4g |
| 27日 木  | 牛乳 菓子 | 青菜ごはん | チキン南蛮 ブロッコリーとかにかまのサラダ トマトスープ | 牛乳 チーズケーキ | とりにく ぎゅうにゅう たまご <small>くりーむちーず</small> かにかま なまくりーむ | こめ さとう あぶら はくりきこ ごまあぶら | こまつな にんじん たまねぎ とまと ぶろっこりー れもんじる こーん | 608kcal 25.1g 脂: 30.6g 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。
27日(木)のチーズケーキにレモン果汁が入るので、
食べた事がない方は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 |
| 492kcal | 20.0g | 18.8g | 1.6g |

2024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 土 15日 土 29日 土 | 豚肉と野菜の みそ炒め丼 | 粉ふき芋 豆腐とわかめのすまし汁 バナナ | 牛乳 菓子 | ぶたにく みそ とうふ ぎゅうにゅう | こめ じゃがいも あぶら さとう かたくりこ | きゃべつ ながねぎ わかめ ばなな あおのり びーまん | 506kcal 20.1g 脂: 14.1g 塩: 1.0g |
| 3日 月 17日 月 | ごはん | ポークカレー フレンチサラダ 豆腐と水菜のすまし汁 | 牛乳 豆乳もち | ぶたにく とうにゅう かにかま きなこ ぎゅうにゅう とうふ | こめ かたくりこ じゃがいも あぶら さとう | にんじん きゅうり たまねぎ みずな けちやつぶ きゃべつ | 558kcal 19.2g 脂: 20.3g 塩: 2.3g |
| 4日 火 18日 火 | ごはん | 菊花しゅうまい 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 はむ ぎゅうにゅう | こめ しゅうまいのかわ かたくりこ ごまあぶら 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 | 568kcal 20.8g 脂: 20.4g 塩: 1.5g |
| 5日 水 19日 水 | ごはん | 鮭の南部焼き 磯豆煮 キャベツのみそ汁 | 牛乳 バナナ入り蒸しパン | さけ とうにゅう だいず みそ ぎゅうにゅう | こめ H/M ごま あぶら さとう | ひじき みずな にんじん ばなな ごぼう きゃべつ | 538kcal 25.8g 脂: 16.7g 塩: 1.9g |
| 6日 木 20日 木 | ちゃんぽん麺 | ポテトオムレツ オレンジ | 牛乳 ねぎしらすおにぎり | ぶたにく しらす ベーこん かつおぶし かまぼこ ぎゅうにゅう たまご | ちゅうかめん あぶら ごまあぶら こめ かたくりこ ごま じゃがいも | きゃべつ びーまん にんじん けちやつぶ たまねぎ おれんじ もやし ながねぎ | 528kcal 22.2g 脂: 16.8g 塩: 2.1g |
| 7日 金 21日 金 | ごはん | 鶏肉のマーマレード焼き ほうれん草の納豆和え 野菜のみそ汁 | 牛乳 菓子 | とりにく ぎゅうにゅう なっとう あぶらあげ みそ | こめ あぶら | まーまれーど たまねぎ ほうれんそう もやし にんじん きゃべつ | 535kcal 21.9g 脂: 21.5g 塩: 1.8g |
| 8日 土 22日 土 | 照り焼き丼 | かぼちゃ煮 もやしと油揚げのみそ汁 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 あぶら さとう | ながねぎ こねぎ かぼちゃ ばなな もやし しめじ | 502kcal 20.5g 脂: 15.1g 塩: 1.2g |
| 10日 月 24日 月 | 中華丼 | マカロニと挽肉のカレー炒め かきたま汁 | 牛乳 菓子 | ぶたにく かまぼこ たまご ぎゅうにゅう | こめ まかろに ごまあぶら あぶら さとう かたくりこ | はくさい にんじん たまねぎ いんげん | 508kcal 18.2g 脂: 18.2g 塩: 2.3g |
| 11日 火 25日 火 | ごはん | さばのみそ焼き 切り干し大根のサラダ けんちん汁 | 牛乳 クラッカー・ジャムサンド | さば みそ ぎゅうにゅう とうふ | こめ さといも さとう あぶら ごまあぶら | かりほしたいにん ごぼう にんじん ながねぎ きゅうり いちごじゃむ だいこん | 549kcal 25.5g 脂: 21.2g 塩: 1.9g |
| 12日 水 26日 水 | ごはん | 生揚げと豚肉の中華炒め フライドポテト なめことわかめのみそ汁 | フルーツヨーグルト せんべい | なまあげ ぎゅうにゅう ぶたにく よーくると たまご みそ | こめ あぶら ごまあぶら かたくりこ じゃがいも | にんじん なめこ・みずな たまねぎ わかめ きゃべつ みかんかん しめじ ばなな | 496kcal 16.9g 脂: 16.2g 塩: 1.7g |
| 13日 木 28日 金 | ごはん | 松風焼き 三色野菜のおかか和え きのこのすまし汁 | 牛乳 ココアトースト | とりにく みそ こうやどうふ かつおぶし たまご ぎゅうにゅう ずきむみるく | かたくりこ しょくぼん ごま さとう あぶら まーがりん こめ | たまねぎ しめじ にんじん えのき こまつな ながねぎ もやし わかめ | 539kcal 23.5g 脂: 18.1g 塩: 1.7g |
| 14日 金 | ミートパスタ | キャベツとささみのサラダ 大根とわかめのスープ | 牛乳 レーズンクッキー | ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう | ずばけてい ごま あぶら ごまあぶら さとう はくりきこ まよねーず ばたー | たまねぎ ほーるとまと にんじん・おにん けちやつぶ まっしゅるーむ れーずん びーまん きゃべつ・わかめ | 507kcal 22.3g 脂: 21.6g 塩: 2.8g |
| 27日 木  | 青菜ごはん | チキン南蛮 ブロッコリーとかにかまのサラダ トマトスープ | 牛乳 チーズケーキ | とりにく ぎゅうにゅう たまご くりーむーず ベーこん なまくりーむ かにかま | こめ さとう あぶら ごまあぶら はくりきこ | こまつな にんじん たまねぎ とまと ぶろっこりー れもんじる こーん | 676kcal 28.8g 脂: 33.5g 塩: 2.0g |

⇒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。
27日(木)のチーズケーキにレモン果汁が入るので、
食べた事がない方は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 |
| 541kcal | 22.0g | 19.5g | 1.8g |