

18	月	七分つき玄米ごはん かしわのゆず味噌焼き 白菜と春菊のおかか和え えのきと若布のすまし汁 フルーツ:みかん	野菜チップ 白玉あずきのせ 牛乳	鶏もも・淡色辛みそ かつお節・ゆで小豆缶詰 普通牛乳	やさいチップ・米・車糖 白玉粉	にんじん・いんげん・はくさい しゅんぎく・えのきたけ カットわかめ・三つ葉・みかん	みりん風調味料 こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ・食塩
19	火	七分つき玄米ごはん 八宝菜 春雨の中華サラダ 中華スープ フルーツ:りんご	ハイハイ クッキー 牛乳	豚ロース・うずら卵 ロースハム・普通牛乳	ハイハイ・米・かたくり粉 はるさめ・ごま油 ホットケーキミックス・車糖 サラダ油	はくさい・にんじん・生しいたけ たけのこ・きゅうり・チンゲンサイ スイートコーン・りんご	だし・だし・うすくちしょうゆ みりん風調味料 ビュアココア
20	水	七分つき玄米ごはん 肉豆腐 もやしと胡瓜の梅和え さつま芋と人参の味噌汁 フルーツ:オレンジ	野菜チップ 手作りかりんとう 牛乳	牛肉スライス・木綿豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	やさいチップ・米・車糖 さつまいも・食パン・黒砂糖	たまねぎ・にんじん・もやし きゅうり・梅干し・葉ねぎ バレンシアオレンジ	しらたき・こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし うすくちしょうゆ
21	木	七分つき玄米ごはん ポークチャップ ポテトサラダ コンソメスープ フルーツ:バナナ	野菜せんべい 焼き立てミニアップル デンニッシュ 牛乳	豚ロース・普通牛乳	野菜せんべい・米 じゃがいも・マヨネーズ アップルデンニッシュ	たまねぎ・ブロッコリー・にんじん きゅうり・大根・かいわれだいこん バナナ	ケチャップ・ウスターソース 食塩・だし・だし
22	金	七分つき玄米ごはん 鮭のフライ 大根とさつま揚げの炊いたん 水菜と湯葉のお浸し えのきとじゃがいもの味噌汁	野菜チップ ピザトースト 牛乳	鮭・さつま揚げ・湯葉 淡色辛みそ プロセスチーズ ロースハム・普通牛乳	やさいチップ・米・薄力粉 パン粉・サラダ油・車糖 ごま・じゃがいも・食パン	キャベツ・トマト・大根・にんじん みずな・えのきたけ・葉ねぎ 青ピーマン	食塩・とんかつソース こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし ケチャップ
23	土	おにぎり(わかめ) きつねうどん ブロッコリーのごま和え フルーツ:オレンジ	ハイハイ 北海道ミルクロー 牛乳	油揚げ・蒸しかまぼこ 普通牛乳	ハイハイ・米・うどん・車糖 ごま・北海道ミルクパン	葉ねぎ・ブロッコリー・にんじん バレンシアオレンジ	炊き込みわかめ うすくちしょうゆ みりん風調味料・だし こいくちしょうゆ
25	月	七分つき玄米ごはん かれないのごまだれ焼き 水菜とツナのサラダ 高野豆腐の煮物 さつま芋と玉ねぎ味噌汁	野菜チップ みたらし団子 牛乳	かれない・シーチキン 凍り豆腐・淡色辛みそ 普通牛乳	やさいチップ・米・ごま 車糖・さつまいも・白玉粉 かたくり粉	にんじん・ブロッコリー・みずな グリーンピース・たまねぎ・葉ねぎ	うすくちしょうゆ みりん風調味料 青じそドレッシング・だし こいくちしょうゆ
26	火	★世界の食卓inタイ ガパオライス ヤムウンセン風春雨サ ラダ 青菜と肉団子のアジ アンスープ フルーツ:バナナ	ハイハイ いちごジャムサン ド 牛乳	鶏ひき肉・ムキエビ 肉団子・普通牛乳	ハイハイ・米・車糖 はるさめ・ごま油・食パン いちごジャム	たまねぎ・青ピーマン 赤ピーマン・黄ピーマン 赤たまねぎ・にんじん・三つ葉 チンゲンサイ・バナナ	だし・オイスターソース うすくちしょうゆ・穀物酢
27	水	七分つき玄米ごはん さわらの西京焼き 青菜と油揚げのお浸し じゃがいものそぼろあん かけ えのきと玉ねぎのすまし 汁	野菜チップ みかんの蒸しパ ン 牛乳	さわら・甘みそ・油揚げ 鶏ひき肉・普通牛乳	やさいチップ・米・車糖 ごま・じゃがいも・かたくり粉 ホットケーキミックス	酢レンコン・こまつな・にんじん グリーンピース・えのきたけ たまねぎ・三つ葉・みかん缶詰	こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ みりん風調味料・食塩
28	木	七分つき玄米ごはん スパニッシュオムレツ 白菜とベーコンのクリ ーム煮 コンソメスープ フルーツ:りんご	野菜せんべい ごまラスク 牛乳	卵・ベーコン プロセスチーズ・普通牛乳	野菜せんべい・米 じゃがいも・フランスパン 車糖・マーガリン・ごま	たまねぎ・グリーンピース ブロッコリー・はくさい・にんじん スイートコーン・もやし かいわれだいこん・りんご	食塩・ケチャップ クリームシチューの素・だし だし

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 肪	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
473 kcal	17.1 g	13.9 g	210 mg	1.7 mg	176 μg	0.28 mg	0.32 mg	24 mg

※材料の都合により、献立が一部変更になる場合もありますので、ご了承ください。※そば、落花生の入った食材は使用しておりません。