

日 曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力になる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)
1 金	ごはん 鶏と大根の煮物 じゃが芋の味噌汁	野菜チップ フルーツ:いちご	ささ身・淡色辛みそ	やさいチップ・米・じゃがいも	にんじん・大根・いちご	だし・うすくちしよゆ
4 月	ごはん 鮭の煮つけ 白菜味噌汁	野菜チップ フルーツ:バナナ	鮭・淡色辛みそ	やさいチップ・米・じゃがいも	にんじん・はくさい・バナナ	だし・うすくちしよゆ
5 火	ごはん 鶏肉と野菜の煮物 キャベツの味噌汁	ハインハイ フルーツ:オレンジ	かさ身・淡色辛みそ	ハインハイ・米	たまねぎ・にんじん・キャベツ パレンシアオレンジ	だし・うすくちしよゆ
6 水	ごはん カレイの煮つけ 玉ねぎの味噌汁	野菜チップ フルーツ:りんご	かさ身・淡色辛みそ	やさいチップ・米・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・バナナ	だし・うすくちしよゆ
7 木	ごはん 鶏と野菜の煮物 さつまいもの味噌汁	野菜せんべい フルーツ:バナナ	かさ身・淡色辛みそ	野菜せんべい・米・さつまいも	たまねぎ・にんじん・大根	だし・うすくちしよゆ
8 金	ごはん 鮭の煮つけ 大根の味噌汁	野菜チップ フルーツ:オレンジ	鮭・淡色辛みそ	やさいチップ・米	にんじん・はくさい・大根 パレンシアオレンジ	だし・うすくちしよゆ
9 土	ごはん 鶏と野菜の煮物 豆腐の味噌汁	ハインハイ フルーツ:りんご	かさ身・木綿豆腐・淡色辛みそ	ハインハイ・米	チンゲンサイ・にんじん・りんご	だし・うすくちしよゆ
11 月	ごはん たららの煮つけ 白菜の味噌汁	野菜チップ フルーツ:バナナ	たら・淡色辛みそ	やさいチップ・米	たまねぎ・にんじん・りんご バナナ	だし・うすくちしよゆ
12 火	ごはん 鶏と野菜の煮物 豆腐の味噌汁	ハインハイ フルーツ:りんご	かさ身・木綿豆腐・淡色辛みそ	ハインハイ・米	たまねぎ・にんじん・りんご	だし・うすくちしよゆ
13 水	ごはん 鶏肉と野菜の煮物 かぼちやの味噌汁	野菜チップ フルーツ:オレンジ	かさ身・鶏ごし豆腐・淡色辛みそ	やさいチップ・米	にんじん・かぼちや パレンシアオレンジ	だし・うすくちしよゆ
14 木	ごはん カレイの煮つけ 大根の味噌汁	野菜せんべい フルーツ:バナナ	かさ身・淡色辛みそ	野菜せんべい・米	キャベツ・にんじん・大根 バナナ	だし・うすくちしよゆ
15 金	ごはん 鶏と野菜の煮物 キャベツの味噌汁	野菜チップ フルーツ:オレンジ	かさ身・淡色辛みそ	やさいチップ・米・じゃがいも	たまねぎ・キャベツ パレンシアオレンジ	だし・うすくちしよゆ
16 土	ごはん 鮭の煮つけ さつまいもの味噌汁	ハインハイ フルーツ:バナナ	鮭・淡色辛みそ	ハインハイ・米・さつまいも	ほうれんそう・にんじん・バナナ	だし・うすくちしよゆ
18 月	ごはん 鮭の煮つけ 豆腐の味噌汁	野菜チップ フルーツ:りんご	鮭・鶏ごし豆腐・淡色辛みそ	やさいチップ・米	にんじん・たまねぎ・りんご	だし・うすくちしよゆ
19 火	ごはん 鶏肉と野菜の煮物 じゃがいもの味噌汁	ハインハイ フルーツ:バナナ	かさ身・淡色辛みそ	ハインハイ・米	たまねぎ・にんじん チンゲンサイ・バナナ	だし・うすくちしよゆ
20 水	ごはん たららの煮つけ かぼちやの味噌汁	野菜チップ フルーツ:りんご	たら・淡色辛みそ	やさいチップ・米	にんじん・たまねぎ・かぼちや りんご	だし・うすくちしよゆ
22 金	ごはん カレイの煮つけ 豆腐の味噌汁	野菜チップ フルーツ:りんご	かさ身・淡色辛みそ	やさいチップ・米	たまねぎ・かぼちや・りんご	だし・うすくちしよゆ
23 土	ごはん 鶏肉と野菜の煮物 キャベツの味噌汁	ハインハイ フルーツ:オレンジ	かさ身・淡色辛みそ	ハインハイ・米	たまねぎ・にんじん・キャベツ パレンシアオレンジ	だし・うすくちしよゆ
25 月	ごはん 鶏と野菜の煮物 じゃがいもの味噌汁	野菜チップ フルーツ:オレンジ	かさ身・淡色辛みそ	やさいチップ・米・じゃがいも	たまねぎ・チンゲンサイ パレンシアオレンジ	だし・うすくちしよゆ
26 火	ごはん 鶏肉と野菜の煮物 白菜の味噌汁	ハインハイ フルーツ:りんご	かさ身・淡色辛みそ	ハインハイ・米	たまねぎ・にんじん・はくさい りんご	だし・うすくちしよゆ
27 水	ごはん 鮭の煮つけ じゃがいもの味噌汁	野菜チップ フルーツ:バナナ	鮭・鶏ごし豆腐・淡色辛みそ	やさいチップ・米	にんじん・たまねぎ・バナナ	だし・うすくちしよゆ
28 木	ごはん カレイの煮つけ 豆腐の味噌汁	野菜せんべい フルーツ:りんご	かさ身・淡色辛みそ	野菜せんべい・米・じゃがいも	にんじん・りんご	だし・うすくちしよゆ
29 金	ごはん 鶏と野菜の煮物 大根の味噌汁	野菜チップ フルーツ:オレンジ	かさ身・淡色辛みそ	やさいチップ・米	たまねぎ・にんじん・大根 パレンシアオレンジ	だし・うすくちしよゆ
30 土	ごはん たららの煮つけ キャベツの味噌汁	ハインハイ フルーツ:りんご	たら・淡色辛みそ	ハインハイ・米	たまねぎ・かぼちや・キャベツ りんご	だし・うすくちしよゆ

## ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	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
165 kcal	7.2 g	0.9 g	23 mg	0.5 mg	72 μg	0.08 mg	0.06 mg	11 mg

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