

日 曜	昼 食	お や つ	赤：血や肉になる	黄：熱や力になる	緑：調子をどつとる
7 火	ごはん 鮭の煮つけ 大根の味噌汁	ハイハイパン フルーツ：オレンジ	鮭・淡色辛みそ	ハイハイパン・米・じゃがいも	にんじん・大根・りんご
8 水	ごはん 鶏と野菜の煮物 キャベツの味噌汁	野菜チopp フルーツ：バナナ	ささ身・淡色辛みそ	やさしいチopp・米	にんじん・たまねぎ・キャベツ・バナナ
9 木	ごはん 鶏と野菜の煮物 豆腐の味噌汁	野菜せんべい フルーツ：りんご	ささ身・絹ごし豆腐・淡色辛みそ	野菜せんべい・米・じゃがいも	にんじん・りんご
10 金	ごはん カレイの煮つけ じゃがいもの味噌汁	野菜チopp フルーツ：オレンジ	かたい・淡色辛みそ	やさしいチopp・米・じゃがいも	にんじん・たまねぎ・りんご
11 土	ごはん 鶏と野菜の煮物 玉ねぎの味噌汁	ハイハイパン フルーツ：りんご	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイパン・米	ブロッコリー・にんじん・たまねぎ・りんご
13 月	ごはん たららの煮つけ さつまいもの味噌汁	野菜チopp フルーツ：バナナ	たら・淡色辛みそ	やさしいチopp・米・さつまいも	たまねぎ・にんじん・バナナ
14 火	ごはん 鶏と野菜の煮物 大根の味噌汁	ハイハイパン フルーツ：オレンジ	かたい・淡色辛みそ	ハイハイパン・米	たまねぎ・にんじん・大根
15 水	ごはん カレイの煮つけ 玉ねぎの味噌汁	野菜チopp フルーツ：バナナ	ささ身・淡色辛みそ	やさしいチopp・米	にんじん・大根・たまねぎ・バナナ
16 木	ごはん 鶏と野菜の煮物 じゃが芋の味噌汁	野菜せんべい フルーツ：オレンジ	ささ身・淡色辛みそ	野菜せんべい・米・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・りんご
17 金	ごはん 鶏と野菜の煮物 キャベツの味噌汁	野菜チopp フルーツ：りんご	ささ身・淡色辛みそ	やさしいチopp・米	たまねぎ・にんじん・キャベツ・りんご
18 土	ごはん 鮭の煮つけ ほうれんそうの味噌汁	ハイハイパン フルーツ：オレンジ	鮭・淡色辛みそ	ハイハイパン・米	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう りんご
20 月	ごはん カレイの煮つけ 大根の味噌汁	野菜チopp フルーツ：りんご	かたい・淡色辛みそ	やさしいチopp・米	たまねぎ・にんじん・大根・りんご
21 火	ごはん 鶏と野菜の煮物 キャベツの味噌汁	ハイハイパン フルーツ：バナナ	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイパン・米	たまねぎ・にんじん・キャベツ・バナナ
22 水	ごはん 鶏と野菜の煮物 さつまいもの味噌汁	野菜チopp フルーツ：りんご	ささ身・淡色辛みそ	やさしいチopp・米・さつまいも	にんじん・たまねぎ・りんご
23 木	ごはん たららの煮つけ 豆腐の味噌汁	野菜せんべい フルーツ：オレンジ	たら・木綿豆腐・淡色辛みそ	野菜せんべい・米	たまねぎ・大根・りんご
24 金	ごはん 鶏と野菜の煮物 キャベツの味噌汁	野菜チopp フルーツ：バナナ	ささ身・淡色辛みそ	やさしいチopp・米	たまねぎ・トマト・キャベツ・バナナ
27 月	ごはん 鶏と野菜の煮物 豆腐の味噌汁	野菜チopp フルーツ：オレンジ	ささ身・木綿豆腐・淡色辛みそ	やさしいチopp・米・じゃがいも	にんじん・りんご
28 火	ごはん 鶏肉と野菜の煮物 大根の味噌汁	ハイハイパン フルーツ：りんご	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイパン・米	キャベツ・にんじん・大根・りんご
29 水	ごはん カレイの煮つけ かぼちゃの味噌汁	野菜チopp フルーツ：バナナ	かたい・淡色辛みそ	やさしいチopp・米	にんじん・たまねぎ・かぼちゃ・バナナ
30 木	ごはん たららの煮つけ じゃがいもの味噌汁	野菜せんべい フルーツ：オレンジ	たら・淡色辛みそ	野菜せんべい・米・じゃがいも	キャベツ・にんじん・りんご
31 金	ごはん 鶏と野菜の煮物 キャベツの味噌汁	野菜チopp フルーツ：バナナ	ささ身・淡色辛みそ	やさしいチopp・米	たまねぎ・にんじん・キャベツ・バナナ

## ☆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
164 kcal	7.1 g	0.8 g	21 mg	0.4 mg	72 μg	0.08 mg	0.06 mg	12 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おりません。