

日 曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力になる	緑:潤子をとどのえる	(その他の食品)
1 月	ごはん たらの煮つけ じやがひもの味噌汁	野菜チップ フルーツ:オレンジ	たら・淡色辛みそ	やさいチップ・米・じやがひも	にんじん・ワウコー パルーツ:オレンジ	だし・うすくちしよゆ
2 火	ごはん 鶏肉と野菜の煮物 なすの味噌汁	ハイハイン フルーツ:りんご	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイン・米	大根・にんじん・なす・りんご	だし・うすくちしよゆ
3 水	ごはん カレイの煮つけ じやがひもの味噌汁	野菜チップ フルーツ:オレンジ	かさい・淡色辛みそ	やさいチップ・米・じやがひも	たまねぎ・にんじん パルーツ:オレンジ	だし・うすくちしよゆ
4 木	ごはん 鮭の煮つけ たまねぎの味噌汁	野菜せんべい フルーツ:バナナ	鮭・淡色辛みそ	野菜せんべい・米	ワウコー・トマト・たまねぎ バナナ	だし・うすくちしよゆ
5 金	ごはん 鶏肉と野菜の煮物 大根の味噌汁	野菜チップ フルーツ:すいか	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイン・米	ワウコー・にんじん・たまねぎ すいか	だし・うすくちしよゆ
6 土	ごはん 鶏と野菜の煮物 たまねぎのみそ汁	ハイハイン フルーツ:りんご	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイン・米	ワウコー・にんじん・大根	だし・うすくちしよゆ
8 月	ごはん カレイの煮つけ 白菜の味噌汁	野菜チップ フルーツ:バナナ	かさい・淡色辛みそ	やさいチップ・米・じやがひも	にんじん・はくさい・バナナ	だし・うすくちしよゆ
9 火	ごはん 鶏と野菜の煮物 豆腐の味噌汁	ハイハイン フルーツ:オレンジ	かさい・絹ごし豆腐 淡色辛みそ	ハイハイン・米	たまねぎ・にんじん パルーツ:オレンジ	だし・うすくちしよゆ
10 水	ごはん 鮭の煮つけ たまねぎの味噌汁	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	にんじん・ワウコー・たまねぎ バナナ	だし・うすくちしよゆ
11 木	ごはん 鶏と野菜の煮物 キャベツの味噌汁	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	たまねぎ・かぼちや・キャベツ パルーツ:オレンジ	だし・うすくちしよゆ
12 金	ごはん たらの煮つけ たまねぎの味噌汁	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	こまつな・にんじん・たまねぎ りんご	だし・うすくちしよゆ
13 土	ごはん 鶏肉と野菜の煮物 ほうれんそうの味噌汁	ハイハイン フルーツ:すいか	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイン・米	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう すいか	だし・うすくちしよゆ
16 火	ごはん 鶏肉と野菜の煮物 大根の味噌汁	ハイハイン フルーツ:オレンジ	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイン・米	にんじん・こまつな・大根 パルーツ:オレンジ	だし・うすくちしよゆ
17 水	ごはん タラの煮つけ じやがひもの味噌汁	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・じやがひも	ワウコー・トマト・バナナ	だし・うすくちしよゆ
18 木	ごはん 鶏肉と野菜の煮物 たまねぎの味噌汁	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・じやがひも	にんじん・たまねぎ パルーツ:オレンジ	だし・うすくちしよゆ
19 金	ごはん かれの煮つけ 豆腐の味噌汁	野菜チップ フルーツ:すいか	かさい・絹ごし豆腐 淡色辛みそ	やさいチップ・米	大根・にんじん・すいか	だし・うすくちしよゆ
20 土	ごはん 鶏肉と野菜の煮物 キャベツの味噌汁	ハイハイン フルーツ:りんご	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイン・米	ほうれんそう・たまねぎ・キャベツ パルーツ:オレンジ	だし・うすくちしよゆ
22 月	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:オレンジ	かさい・絹ごし豆腐 淡色辛みそ	やさいチップ・米	にんじん・たまねぎ パルーツ:オレンジ	だし・うすくちしよゆ
23 火	ごはん 鶏肉と野菜の煮物 じやがひもの味噌汁	ハイハイン フルーツ:バナナ	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイン・米・じやがひも	キャベツ・トマト・バナナ	だし・うすくちしよゆ
24 水	ごはん タラの煮つけ なすの味噌汁	野菜チップ フルーツ:りんご	たら・絹ごし豆腐・淡色辛みそ	やさいチップ・米	にんじん・なす・りんご	だし・うすくちしよゆ
25 木	ごはん 鶏と野菜の煮物 キャベツの味噌汁	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	大根・にんじん・キャベツ パルーツ:オレンジ	だし・うすくちしよゆ
26 金	ごはん 鶏肉と野菜の煮物 たまねぎの味噌汁	野菜チップ フルーツ:すいか	ささ身・淡色辛みそ	やさいチップ・米・じやがひも	にんじん・たまねぎ・すいか	だし・うすくちしよゆ
27 土	ごはん 鮭の煮つけ こまつなの味噌汁	ハイハイン フルーツ:バナナ	鮭・淡色辛みそ	ハイハイン・米	たまねぎ・にんじん・こまつな バナナ	だし・うすくちしよゆ
29 月	ごはん タラの煮つけ 大根の味噌汁	野菜チップ フルーツ:すいか	たら・淡色辛みそ	やさいチップ・米	キャベツ・にんじん・大根 すいか	だし・うすくちしよゆ
30 火	ごはん 鶏肉と野菜の煮物 じやがひもの味噌汁	ハイハイン フルーツ:バナナ	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイン・米・じやがひも	たまねぎ・かぼちや・バナナ	だし・うすくちしよゆ
31 水	ごはん 鶏と野菜の煮物 豆腐の味噌汁	野菜チップ フルーツ:りんご	ささ身・絹ごし豆腐・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

## ☆ 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
163 kcal	7.3 g	0.8 g	24 mg	0.5 mg	75 μg	0.08 mg	0.07 mg	14 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。