

日 曜	星 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)
2 月	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・たまねぎ・大根 バレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
6 金	ごはん タラの煮つけ 豆腐の味噌汁	野菜チップ フルーツ:バナナ	たら・絹ごし豆腐・淡色辛みそ	やさいチップ・米	たまねぎ・にんじん・バナナ	うすくちしょうゆ・だし
7 土	ごはん 鶏と野菜の煮物 たまねぎの味噌汁	ハイハイ フルーツ:オレンジ	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイ・米	ブロッコリー・にんじん たまねぎ・バレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
9 月	ごはん タラの煮つけ かぼちゃの味噌汁	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	たまねぎ・にんじん・かぼちゃ バレンシアオレンジ	うすくちしょうゆ・だし
10 火	ごはん 鶏と野菜の煮物 たまねぎの味噌汁	ハイハイ フルーツ:バナナ	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイ・米・さつまいも	にんじん・たまねぎ・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
11 水	ごはん 鮭の煮つけ 大根の味噌汁	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	キャベツ・にんじん・大根 バナナ	だし・うすくちしょうゆ
12 木	ごはん 鶏と野菜の煮物 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・じゃがいも	にんじん・たまねぎ バレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
13 金	ごはん カレイの煮つけ ほうれんそうの味噌汁	野菜チップ フルーツ:バナナ	かれい・淡色辛みそ	やさいチップ・米	キャベツ・にんじん ほうれんそう・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
14 土	ごはん 鶏と野菜の煮物 ほうれんそうの味噌汁	ハイハイ フルーツ:オレンジ	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイ・米	たまねぎ・にんじん ほうれんそう バレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
16 月	ごはん かれいの煮つけ たまねぎの味噌汁	野菜チップ フルーツ:バナナ	かれい・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・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
17 火	ごはん 鶏と野菜の煮物 じゃがいもの味噌汁	ハイハイ フルーツ:オレンジ	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイ・米・じゃがいも	こまつな・にんじん バレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
18 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・絹ごし豆腐・淡色辛みそ	やさいチップ・米・じゃがいも	にんじん・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
19 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:オレンジ	ささ身・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 バレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
20 金	ごはん タラの煮つけ じゃがいもの味噌汁	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・じゃがいも	トマト・ブロッコリー バレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
21 土	ごはん 鶏と野菜の煮物 たまねぎの味噌汁	ハイハイ フルーツ:バナナ	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイ・米	トマト・にんじん・たまねぎ バナナ	だし・うすくちしょうゆ
23 月	ごはん 鶏と野菜の煮物 たまねぎの味噌汁	野菜チップ フルーツ:オレンジ	ささ身・淡色辛みそ	やさいチップ・米・じゃがいも	にんじん・たまねぎ バレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
24 火	ごはん 鮭の煮つけ かぼちゃの味噌汁	ハイハイ フルーツ:バナナ	鮭・淡色辛みそ	ハイハイ・米	にんじん・たまねぎ・かぼちゃ バナナ	うすくちしょうゆ・だし
25 水	ごはん 鮭の煮つけ 豆腐の味噌汁	野菜チップ フルーツ:バナナ	鮭・絹ごし豆腐・淡色辛みそ	やさいチップ・米・さつまいも	なす・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
26 木	ごはん カレイの煮つけ キャベツの味噌汁	野菜せんべい フルーツ:オレンジ	かれい・淡色辛みそ	野菜せんべい・米・じゃがいも	にんじん・キャベツ バレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
27 金	ごはん 鶏と野菜の煮物 たまねぎの味噌汁	野菜チップ フルーツ:バナナ	ささ身・淡色辛みそ	やさいチップ・米	キャベツ・かぼちゃ・たまねぎ バナナ	だし・うすくちしょうゆ
28 土	ごはん タラの煮つけ たまねぎの味噌汁	ハイハイ フルーツ:オレンジ	たら・淡色辛みそ	ハイハイ・米	ブロッコリー・にんじん たまねぎ・バレンシアオレンジ	うすくちしょうゆ・だし
30 月	ごはん タラの煮つけ こまつなの味噌汁	野菜チップ フルーツ:オレンジ	たら・絹ごし豆腐・淡色辛みそ	やさいチップ・米	にんじん・こまつな バレンシアオレンジ	うすくちしょうゆ・だし
31 火	ごはん 鶏と野菜の煮物 たまねぎの味噌汁	ハイハイ フルーツ:バナナ	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイ・米	はくさい・にんじん・たまねぎ バナナ	だし・うすくちしょうゆ

☆ 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
154 kcal	7.2 g	0.8 g	24 mg	0.6 mg	78 μg	0.08 mg	0.07 mg	13 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いません。