

日 曜	昼食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
15 月	玄米ご飯 モロのみそ焼き ピエフン炒め 五目金平 なめこ汁 プチゼリー	普通牛乳・めかじき・淡色辛みそ・ロースハム・さつま揚げ・木綿豆腐・赤色辛みそ・鶏卵・きな粉	精白米・砂糖・ビーフン・ごま油・調合油・板こんにやく・プチゼリー・ホットケーキミックス・メープルシロップ	キャベツ・青ピーマン・にんじん・ごぼう・れんこん・なめこ水煮缶詰・根深ねぎ
16 火	ご飯 トオムレツ ミ竹輪と野菜の煮物 もずく酢 みそ汁(にら・油揚げ)	鶏卵・ぶたひき肉・焼き竹輪・油揚げ・淡色辛みそ・普通牛乳	精白米・調合油・緑豆はるさめ・砂糖・食パン	りんごジュース・たまねぎ・にんじん・トマトケチャップ・にんじん・だいこん・きゅうり・もずく・ぶなしめじ・にら・りよくとうもろやし・いちごジャム
☆ 17 水	牛丼 ポテトサラダ 花野菜のボン酢和え みそ汁(花ふ・わかめ) ヨーグルト	普通牛乳・牛かたロース・ロースハム・淡色辛みそ・ヨーグルト・乳酸菌飲料・削り節	精白米・しらたき・砂糖・じゃがいも・マヨネーズ・いりごま・観世ふ	バナナ・たまねぎ・アスパラガス・にんじん・キャベツ・ブロッコリー・冷凍コーン・きょうな・乾わかめ
18 木	ご飯 鶏肉の唐揚げ 根菜のシーチキン煮 なめたけ和え みそ汁(玉ねぎ・しめじ) パイナップル	普通牛乳・鶏むね・まぐろ油漬缶詰・油揚げ・淡色辛みそ	精白米・片栗粉・調合油・砂糖・今川焼	しょうが・にんにく・だいこん・にんじん・キャベツ・えのきたけ味付け缶詰・きゅうり・塩わかめ・たまねぎ・ぶなしめじ・パインアップル缶詰
19 金	りんごカレー 福神漬 ひじきの和風サラダ 牛乳 バナナ するめ	普通牛乳・ぶたもも・するめ	塩せんべい・精白米・じゃがいも・調合油・和風ドレッシング	たまねぎ・にんじん・りんご・りんごジュース・グリーンピース・トマトケチャップ・福神漬・レタス・アスパラガス・冷凍コーン・れんこん・赤ピーマン・ひじき・バナナ
22 月	マーボー丼 さつま揚げと野菜の煮物 スパゲティ 飲むヨーグルト	普通牛乳・木綿豆腐・ぶたひき肉・さつま揚げ・かにかまぼこ・ドリンクヨーグルト	衛生ボーロ・精白米・調合油・砂糖・マカロニ・スパゲティ・マヨネーズ	根深ねぎ・だいこん・にんじん・きょうな・スイートコーン・しその葉
23 火	黒米ご飯 ハムカツ かんぴょうの煮付け くらげの中華和え みそ汁(じゃが芋・しめじ)	プレスハム・鶏卵・油揚げ・塩くらげ・淡色辛みそ・普通牛乳	塩せんべい・精白米・薄力粉・パン粉・生パン粉・調合油・砂糖・いりごま・ごま油・じゃがいも・黒砂糖	ぶどうジュース・かんぴょう・にんじん・れんこん・生しいたけ・きゅうり・りよくとうもろやし・ぶなしめじ・たまねぎ
24 水	たけのご飯 鶏のてりやき 切干大根のサラダ ほうれん草のごま和え みそ汁(豆腐・ねぎ)	普通牛乳・油揚げ・鶏もも・まぐろ水煮缶詰・淡色辛みそ・木綿豆腐・赤色辛みそ・ドリンクヨーグルト・ウインナーソーセージ	精白米・マヨネーズ・砂糖・ごま・中華めん・調合油	バナナ・たけのこ・にんじん・切干しだいこん・きゅうり・冷凍コーン・ほうれんそう・キャベツ・まいたけ・根深ねぎ・あおのり
25 木	ご飯 ほっけの塩焼き 切昆布の煮付け 三色ナムル 豚汁	普通牛乳・塩ほっけ・油揚げ・さつま揚げ・ロースハム・ぶたかた・木綿豆腐・淡色辛みそ	ビスケット・精白米・砂糖・調合油・いりごま・ごま油・じゃがいも・板こんにやく	刻み昆布・にんじん・りよくとうもろやし・ほうれんそう・だいこん・にんじん・ごぼう・根深ねぎ・こねぎ
26 金	保護者会総会			
30 火	ご飯 さばの煮付け 春雨サラダ お浸し みそ汁(豆腐・玉ねぎ)	普通牛乳・さば・赤色辛みそ・かにかまぼこ・木綿豆腐・淡色辛みそ	塩せんべい・精白米・砂糖・緑豆はるさめ・マヨネーズ・調合油	しょうが・きょうな・にんじん・冷凍コーン・きゅうり・キャベツ・塩わかめ・たまねぎ・ぶなしめじ・トマトケチャップ

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	蛋白質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA (レチノール当量:RE)	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
435 Kcal	15.9 g	11.1 g	132 mg	2.1 mg	156 μg	0.24 mg	0.20 mg	26 mg

※ 材料の都合により、献立を変更する場合があります。

※ お箸セットは、毎日きれいに洗って持たせて下さい。

※ 水筒の中身は、水やお茶などでお願いします。

※ ☆印は、誕生会です。