







| 日付 | 給食 | 3時 | からだの血や肉になるもの | からだの熱や力になるもの | 体の調子をととのえるもの | その他 |
|-------|--------------------------------|---|--------------|--------------|----------------------------------|---|
| 1(金) | つぶし粥 高野豆腐のつぶし煮 クタクタ煮 | りんご | 凍り豆腐 | 米,じゃがいも,片栗粉 | たまねぎ,人参,切干し大根, はくさい,ほうれん草,りんご | だし昆布 |
| 2(土) | つぶし粥 野菜のクタクタ煮 みかん | りんご果汁 | 凍り豆腐 | 米,さつまいも,片栗粉 | たまねぎ,人参,みかん,りんご 果汁 | だし昆布 |
| 5(火) | つぶし粥 ほぐし煮魚 野菜の煮つぶし | みかん | 白身魚 | 米,じゃがいも,片栗粉 | はくさい,人参,たまねぎ,切干 し大根,みかん | だし昆布 |
| 6(水) | つぶし粥 野菜のクタクタ煮 煮つぶし | りんご  | (絹)豆腐 | 米,片栗粉,じゃがいも | キャベツ,たまねぎ,人参,りん ご | だし昆布 |
| 7(木) | つぶし粥 煮つぶし クタクタ煮 | りんご | 凍り豆腐 | 米,片栗粉 | 人参,たまねぎ,キャベツ,りん ご | だし昆布 |
| 8(金) | つぶし粥 高野豆腐のつぶし煮 つぶし煮 | りんご | 凍り豆腐 | 米,じゃがいも,片栗粉 | 人参,大根,たまねぎ,りんご | だし昆布 |
| 9(土) | つぶし粥 つぶし煮 りんご | りんご果汁 | 凍り豆腐 | 米,じゃがいも,片栗粉 | たまねぎ,はくさい,りんご,りん ご果汁 | だし昆布 |
| 11(月) | つぶし粥 野菜の煮つぶし 柔か煮 | みかん | 凍り豆腐 | 米,片栗粉,じゃがいも | たまねぎ,人参,大根,みかん | だし昆布  |
| 12(火) | つぶし粥 煮つぶし クタクタ煮 | りんご | 凍り豆腐 | 米,片栗粉 | はくさい,きゅうり,大根,人参, りんご | だし昆布 |
| 13(水) | つぶし粥 豆腐と野菜の煮つぶし 野菜のクタクタ煮 | みかん  | (絹)豆腐 | 米,片栗粉 | 人参,ほうれん草,はくさい,み かん | だし昆布 |
| 14(木) | つぶし粥 煮つぶし クタクタ煮 | りんご | 凍り豆腐 | 米,じゃがいも,片栗粉 | キャベツ,たまねぎ,切干し大 根,人参,りんご | だし昆布 |
| 15(金) | つぶし粥 ほぐし煮魚 野菜の煮つぶし | りんご | 白身魚 | 米,片栗粉,じゃがいも | キャベツ,たまねぎ,人参,ほう れん草,りんご | だし昆布 |

| 日付 | 給食 | 3時 | からだの血や肉になるもの | からだの熱や力になるもの | 体の調子をととのえるもの | その他 |
|-------|--------------------------------|---|--------------|--------------|------------------------------|--|
| 16(土) | つぶし粥 野菜のクタクタ煮 みかん | りんご果汁 | 凍り豆腐 | 米,さつまいも,片栗粉 | たまねぎ,人参,みかん,りんご果汁 | だし昆布 |
| 18(月) | つぶし粥 高野豆腐のつぶし煮 クタクタ煮 | りんご | 凍り豆腐 | 米,じゃがいも,片栗粉 | たまねぎ,人参,切干し大根,はくさい,ほうれん草,りんご | だし昆布 |
| 19(火) | つぶし粥 ほぐし煮魚 野菜の煮つぶし | みかん | 白身魚 | 米,じゃがいも,片栗粉 | はくさい,人参,たまねぎ,切干し大根,みかん | だし昆布 |
| 20(水) | つぶし粥 野菜のクタクタ煮 煮つぶし | りんご  | (絹)豆腐 | 米,片栗粉,じゃがいも | キャベツ,たまねぎ,人参,りんご | だし昆布 |
| 21(木) | つぶし粥 ほぐし煮魚 野菜の煮つぶし | みかん | 白身魚 | 米,じゃがいも,片栗粉 | たまねぎ,人参,みかん | だし昆布 |
| 22(金) | つぶし粥 高野豆腐のつぶし煮 つぶし煮 | りんご | 凍り豆腐 | 米,じゃがいも,片栗粉 | 人参,大根,たまねぎ,りんご | だし昆布 |
| 25(月) | つぶし粥 野菜の煮つぶし 柔か煮 | みかん | 凍り豆腐 | 米,片栗粉,じゃがいも | たまねぎ,人参,大根,みかん | だし昆布  |
| 26(火) | つぶし粥 煮つぶし クタクタ煮 | りんご | 凍り豆腐 | 米,片栗粉 | はくさい,きゅうり,大根,人参,りんご | だし昆布 |
| 27(水) | つぶし粥 豆腐と野菜の煮つぶし 野菜のクタクタ煮 | みかん | (絹)豆腐 | 米,片栗粉 | 人参,ほうれん草,はくさい,みかん | だし昆布 |
| 28(木) | つぶし粥 煮つぶし クタクタ煮 | りんご  | 凍り豆腐 | 米,じゃがいも,片栗粉 | キャベツ,たまねぎ,切干し大根,人参,りんご | だし昆布 |
| 29(金) | つぶし粥 ほぐし煮魚 野菜の煮つぶし | りんご | 白身魚 | 米,片栗粉,じゃがいも | キャベツ,たまねぎ,人参,ほうれん草,りんご | だし昆布 |
| 30(土) | つぶし粥 つぶし煮 りんご | りんご果汁 | 凍り豆腐 | 米,じゃがいも,片栗粉 | たまねぎ,はくさい,りんご,りんご果汁 | だし昆布 |

月平均栄養価 エネルギー 165kcal たんぱく質 5.0g 脂質 1.7g

*上記以外にミルクがつきます。

*献立は諸事情により、変更することがあります。

