

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	体の調子をとのえるもの	その他
1(火)		りんご果汁 ゆでじゃが		じゃがいも	りんご果汁	塩
2(水)	おかゆ 旨煮 煮浸し	いちご じゃがいもおやき	凍り豆腐	米,じゃがいも,三温糖,片栗粉,サラダ油	たまねぎ,人参,はくさい,きゅうり,苺	だし昆布,しょうゆ,塩
3(木)	おかゆ 旨煮 煮浸し	甘夏みかん 煮込みうどん	凍り豆腐	米,じゃがいも,三温糖,うどん	大根,人参,たまねぎ,キャベツ,甘夏みかん,はくさい	だし昆布,しょうゆ,塩
4(金)	おかゆ 旨煮 味噌汁	いちご おじや 	凍り豆腐	米,じゃがいも,三温糖	たまねぎ,人参,キャベツ,ほうれん草,苺	だし昆布,しょうゆ,赤味噌,白味噌,塩
5(土)	おかゆ 旨煮 清見オレンジ	おじや	鶏肉,凍り豆腐	米,じゃがいも	人参,大根,清見オレンジ	だし昆布,しょうゆ,塩
7(月)	おかゆ 野菜の旨煮 野菜の味噌汁	清見オレンジ さつまいものおやき	(絹)豆腐	米,新じゃがいも,三温糖,さつまいも,片栗粉,サラダ油	人参,たまねぎ,ほうれん草,清見オレンジ	だし昆布,しょうゆ,赤味噌,白味噌
8(火)	おかゆ 白身魚の煮付け 煮浸し	いちご お好みおやき	白身魚	米,三温糖,じゃがいも,片栗粉,サラダ油	キャベツ,たまねぎ,人参,苺	だし昆布,しょうゆ
9(水)	おかゆ 旨煮 煮浸し	清見オレンジ おじや	鶏肉,凍り豆腐	米,三温糖	たまねぎ,人参,キャベツ,きゅうり,清見オレンジ	だし昆布,しょうゆ
10(木)	おかゆ 白身魚の煮付け 味噌汁	デコポン おじや 	白身魚	米,三温糖,じゃがいも	たまねぎ,人参,ほうれん草,デコポン	だし昆布,しょうゆ,赤味噌,白味噌
11(金)	おかゆ つぶし煮 煮浸し	清見オレンジ じゃがいものおやき	凍り豆腐	米,じゃがいも,三温糖,片栗粉,サラダ油	人参,ほうれん草,キャベツ,清見オレンジ	だし昆布,しょうゆ,塩
12(土)	おかゆ 野菜の旨煮 甘夏みかん	おじや	鶏肉,凍り豆腐	米,じゃがいも,三温糖	たまねぎ,人参,はくさい,甘夏みかん	だし昆布,しょうゆ
14(月)	おかゆ 高野豆腐の旨煮 煮浸し	清見オレンジ 野菜の味噌汁	鶏ひき肉,凍り豆腐,わかめ	米,三温糖,さつまいも	大根,たまねぎ,人参,清見オレンジ	だし昆布,しょうゆ,赤味噌,白味噌
15(火)	おかゆ 白身魚の煮付け 味噌汁	いちご だいこんのお焼き	白身魚	米,三温糖,片栗粉,サラダ油	ほうれん草,大根,人参,たまねぎ,苺	だし昆布,しょうゆ,赤味噌,白味噌

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(水)	おかゆ 旨煮 煮浸し	いちご じゃがいもおやき	凍り豆腐	米,じゃがいも,三温糖,片栗粉,サラダ油	たまねぎ,人参,はくさい,きゅうり,苺	だし昆布,しょうゆ,塩
17(木)	おかゆ 豆腐の旨煮 煮浸し	清見オレンジ お好みおやき	凍り豆腐	米,じゃがいも,三温糖,片栗粉,サラダ油	たまねぎ,人参,キャベツ,清見オレンジ	だし昆布,しょうゆ
18(金)	おかゆ 旨煮 味噌汁	いちご おじや	凍り豆腐	米,じゃがいも,三温糖	たまねぎ,人参,キャベツ,ほうれん草,苺	だし昆布,しょうゆ,赤味噌,白味噌,塩
19(土)	おかゆ 旨煮 清見オレンジ	おじや	鶏肉,凍り豆腐	米,じゃがいも	人参,大根,清見オレンジ	だし昆布,しょうゆ,塩
21(月)	おかゆ 野菜の旨煮 野菜の味噌汁	清見オレンジ さつまいものおやき	(絹)豆腐	米,新じゃがいも,三温糖,さつまいも,片栗粉,サラダ油	人参,たまねぎ,ほうれん草,清見オレンジ	だし昆布,しょうゆ,赤味噌,白味噌
22(火)	おかゆ 白身魚の煮付け 煮浸し	いちご お好みおやき	白身魚	米,三温糖,じゃがいも,片栗粉,サラダ油	キャベツ,たまねぎ,人参,苺	だし昆布,しょうゆ
23(水)	おかゆ 旨煮 煮浸し	清見オレンジ おじや	鶏肉,凍り豆腐	米,三温糖	たまねぎ,人参,キャベツ,きゅうり,清見オレンジ	だし昆布,しょうゆ
24(木)	おかゆ 旨煮 煮浸し	甘夏みかん 煮込みうどん	凍り豆腐	米,じゃがいも,三温糖,うどん	大根,人参,たまねぎ,キャベツ,甘夏みかん,はくさい	だし昆布,しょうゆ,塩
25(金)	おかゆ 白身魚の煮付け 味噌汁	はっさく おじや	白身魚	米,三温糖,じゃがいも	たまねぎ,人参,ほうれん草,はっさく	だし昆布,しょうゆ,赤味噌,白味噌
26(土)	おかゆ 野菜の旨煮 甘夏みかん	おじや(全粥)	鶏肉,凍り豆腐	米,じゃがいも,三温糖	たまねぎ,人参,はくさい,甘夏みかん	だし昆布,しょうゆ
28(月)	おかゆ つぶし煮 煮浸し	清見オレンジ じゃがいものおやき	凍り豆腐	米,じゃがいも,三温糖,片栗粉,サラダ油	人参,ほうれん草,キャベツ,清見オレンジ	だし昆布,しょうゆ,塩
30(水)	おかゆ 高野豆腐の旨煮 煮浸し	清見オレンジ 野菜の味噌汁	鶏ひき肉,凍り豆腐,わかめ	米,三温糖,さつまいも	大根,たまねぎ,人参,清見オレンジ	だし昆布,しょうゆ,赤味噌,白味噌

月平均栄養価 エネルギー 218kcal たんぱく質 7.1g 脂質 2.4g

\*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。

