

| 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(月)  | つぶし粥<br>高野豆腐のつぶし煮<br>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,キャベツ,きゅうり,りんご        | だし昆布 |
| 2(火)  | つぶし粥<br>野菜の煮つぶし<br>クタクタ煮   | りんご    | 凍り豆腐         | 米,片栗粉,じゃがいも  | たまねぎ,人参,りんご                  | だし昆布 |
| 3(水)  | つぶし粥<br>野菜のクタクタ煮<br>つぶし煮   | りんご                                                                                     | 凍り豆腐         | 米,片栗粉        | たまねぎ,人参,りんご                  | だし昆布 |
| 4(木)  | つぶし粥<br>野菜の煮つぶし<br>つぶし煮    | りんご                                                                                     | 凍り豆腐         | 米,片栗粉,じゃがいも  | たまねぎ,人参,キャベツ,りんご             | だし昆布 |
| 5(金)  | つぶし粥<br>ほぐし煮魚<br>野菜の煮つぶし   | りんご                                                                                     | 白身魚          | 米,片栗粉,じゃがいも  | たまねぎ,人参,りんご                  | だし昆布 |
| 6(土)  | つぶし粥<br>つぶし煮<br>りんご        | りんご果汁                                                                                   | 凍り豆腐         | 米,片栗粉        | はくさい,たまねぎ,人参,ほうれん草,りんご,りんご果汁 | だし昆布 |
| 8(月)  | つぶし粥<br>ほぐし煮魚<br>クタクタ煮     | りんご                                                                                     | 白身魚          | 米,片栗粉        | ほうれん草,たまねぎ,大根,人参,りんご         | だし昆布 |
| 9(火)  | つぶし粥<br>煮つぶし<br>つぶし煮       | りんご                                                                                     | 凍り豆腐         | 米,片栗粉,じゃがいも  | 人参,たまねぎ,りんご                  | だし昆布 |
| 10(水) | つぶし粥<br>つぶし煮<br>クタクタ煮      | りんご                                                                                     | 凍り豆腐         | 米,じゃがいも,片栗粉  | 人参,たまねぎ,キャベツ,りんご             | だし昆布 |
| 11(木) | つぶし粥<br>野菜の煮つぶし<br>つぶし煮    | りんご  | 凍り豆腐         | 米,片栗粉,さつまいも  | キャベツ,人参,たまねぎ,りんご             | だし昆布 |
| 12(金) | つぶし粥<br>ほぐし煮魚<br>クタクタ煮     | りんご                                                                                     | 白身魚          | 米,片栗粉        | 人参,はくさい,たまねぎ,りんご             | だし昆布 |
| 13(土) | つぶし粥<br>野菜のクタクタ煮<br>りんご    | りんご果汁                                                                                   | 凍り豆腐         | 米,さつまいも,片栗粉  | たまねぎ,人参,りんご,りんご果汁            | 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(火) | つぶし粥<br>野菜の煮つぶし<br>クタクタ煮   | りんご   | 凍り豆腐         | 米,片栗粉,じゃがいも  | たまねぎ,人参,りんご                  | だし昆布 |
| 17(水) | つぶし粥<br>野菜のクタクタ煮<br>つぶし煮   | りんご   | 凍り豆腐         | 米,片栗粉        | たまねぎ,人参,りんご                  | だし昆布 |
| 18(木) | つぶし粥<br>野菜の煮つぶし<br>つぶし煮    | りんご   | 凍り豆腐         | 米,片栗粉,じゃがいも  | たまねぎ,人参,キャベツ,りんご             | だし昆布 |
| 19(金) | つぶし粥<br>ほぐし煮魚<br>野菜の煮つぶし   | りんご   | 白身魚          | 米,片栗粉,じゃがいも  | たまねぎ,人参,りんご                  | だし昆布 |
| 20(土) | つぶし粥<br>つぶし煮<br>りんご        | りんご果汁 | 凍り豆腐         | 米,片栗粉        | はくさい,たまねぎ,人参,ほうれん草,りんご,りんご果汁 | だし昆布 |
| 22(月) | つぶし粥<br>高野豆腐のつぶし煮<br>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,キャベツ,きゅうり,りんご        | だし昆布 |
| 24(水) | つぶし粥<br>つぶし煮<br>クタクタ煮      | りんご   | 凍り豆腐         | 米,じゃがいも,片栗粉  | 人参,たまねぎ,キャベツ,りんご             | だし昆布 |
| 25(木) | つぶし粥<br>煮つぶし<br>つぶし煮       | りんご   | 凍り豆腐         | 米,片栗粉,じゃがいも  | 人参,たまねぎ,りんご                  | だし昆布 |
| 26(金) | つぶし粥<br>ほぐし煮魚<br>クタクタ煮     | りんご   | 白身魚          | 米,片栗粉        | 人参,はくさい,たまねぎ,りんご             | だし昆布 |
| 27(土) | つぶし粥<br>野菜のクタクタ煮<br>りんご    | りんご果汁 | 凍り豆腐         | 米,さつまいも,片栗粉  | たまねぎ,人参,りんご,りんご果汁            | だし昆布 |
| 29(月) | つぶし粥<br>ほぐし煮魚<br>クタクタ煮     | りんご   | 白身魚          | 米,片栗粉        | ほうれん草,たまねぎ,大根,人参,りんご         | だし昆布 |
| 30(火) | つぶし粥<br>煮つぶし<br>おろし煮       | りんご   | 凍り豆腐         | 米,片栗粉        | 人参,たまねぎ,大根,りんご               | だし昆布 |

月平均栄養価 エネルギー 163kcal たんぱく質 5.1g 脂質 1.8g

\*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。

