

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(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
4(火)	つぶし粥 ほぐし煮魚 野菜の煮つぶし	みかん	白身魚	米,片栗粉	はくさい,人参,たまねぎ,大根,みかん	だし昆布
5(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
6(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	たまねぎ,人参,キャベツ,りんご	だし昆布
7(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,大根,はくさい,ほうれん草,りんご	だし昆布
8(土)	つぶし粥 つぶし煮 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,りんご,りんご果汁	だし昆布
10(月)	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
11(火)	つぶし粥 野菜の煮つぶし つぶし煮	みかん	凍り豆腐	米,片栗粉,さつまいも	たまねぎ,大根,人参,みかん	だし昆布 
12(水)	つぶし粥 豆腐と野菜の煮つぶし 野菜のクタクタ煮	りんご	(絹)豆腐	米,片栗粉	人参,ほうれん草,はくさい,りんご	だし昆布
13(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
14(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
15(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

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
17(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,大根,はくさい, ほうれん草,りんご	だし昆布
18(火)	つぶし粥 ほぐし煮魚 野菜の煮つぶし	みかん	白身魚	米,片栗粉	はくさい,人参,たまねぎ,大根, みかん	だし昆布
19(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
20(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	たまねぎ,人参,キャベツ,りん ご	だし昆布
21(金)	つぶし粥 野菜の煮つぶし クタクタ煮	みかん	凍り豆腐	米,片栗粉	大根,人参,たまねぎ,はくさい, みかん	だし昆布
22(土)	つぶし粥 つぶし煮 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,りん ご,りんご果汁	だし昆布
25(火)	つぶし粥 野菜の煮つぶし つぶし煮	みかん	凍り豆腐	米,片栗粉,さつまいも	たまねぎ,大根,人参,みかん	だし昆布 
26(水)	つぶし粥 豆腐と野菜の煮つぶし 野菜のクタクタ煮	りんご	(絹)豆腐	米,片栗粉	人参,ほうれん草,はくさい,り んご	だし昆布
27(木)	つぶし粥 ほぐし煮魚 野菜の煮つぶし	みかん	白身魚	米,片栗粉,じゃがいも	たまねぎ,人参,みかん	だし昆布
28(金)	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
29(土)	つぶし粥 つぶし煮 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

月平均栄養価 エネルギー 164kcal たんぱく質 4.8g 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。

