




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 ほぐし煮魚 クタクタ煮	りんご	白身魚 	米, 片栗粉, さつまいも	はくさい, たまねぎ, 人参, りんご	だし昆布
2(火)	つぶし粥 野菜の煮つぶし クタクタ煮	りんご	凍り豆腐 	米, 片栗粉, さつまいも	ほうれん草, 人参, たまね ぎ, りんご	だし昆布
3(水)	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, りん ご	だし昆布
4(木)	つぶし粥 野菜のつぶし煮 クタクタ煮	りんご	(絹)豆腐	米, 片栗粉	キャベツ, たまねぎ, 人参, りんご	だし昆布
5(金)	つぶし粥 ほぐし煮魚 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 クタクタ煮 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, 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 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, はくさい, りんご	だし昆布
9(火)	つぶし粥 ほぐし煮魚 野菜の煮つぶし	りんご	白身魚, (絹)豆腐	米, 片栗粉	キャベツ, 人参, たまねぎ, ほうれん草, りんご	だし昆布
10(水)	つぶし粥 旨煮 煮つぶし	りんご	凍り豆腐 	米, 片栗粉, じゃがいも	キャベツ, 人参, たまねぎ, りんご	だし昆布
11(木)	つぶし粥 ほぐし煮魚 野菜のつぶし煮	りんご	白身魚 	米, 片栗粉	キャベツ, きゅうり, 人参, 大根, たまねぎ, りんご	だし昆布
12(金)	つぶし粥 野菜の煮つぶし クタクタ煮	甘夏みかん	凍り豆腐	米, じゃがいも, 片栗粉	たまねぎ, 人参, キャベツ, 甘夏みかん	だし昆布
13(土)	つぶし粥 野菜のクタクタ煮 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, ほうれん 草, りんご, りんご果汁	だし昆布
15(月)	つぶし粥 ほぐし煮魚 クタクタ煮	りんご	白身魚	米, 片栗粉, さつまいも	はくさい, たまねぎ, 人参, 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(火)	つぶし粥 つぶし煮 クタクタ煮	りんご	凍り豆腐	米, 片栗粉	ほうれん草, 切干し大根, たまねぎ, 人参, りんご	だし昆布
17(水)	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, りんご	だし昆布
18(木)	つぶし粥 野菜のつぶし煮 クタクタ煮	りんご	(絹)豆腐	米, 片栗粉	キャベツ, たまねぎ, 人参, りんご	だし昆布
19(金)	つぶし粥 ほぐし煮魚 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 クタクタ煮 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, 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 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, はくさい, りんご	だし昆布
23(火)	つぶし粥 ほぐし煮魚 野菜の煮つぶし	りんご	白身魚, (絹)豆腐	米, 片栗粉	キャベツ, 人参, たまねぎ, ほうれん草, りんご	だし昆布
24(水)	つぶし粥 旨煮 煮つぶし	りんご	凍り豆腐	米, 片栗粉, じゃがいも	キャベツ, 人参, たまねぎ, りんご	だし昆布
25(木)	つぶし粥 豆腐の煮つぶし クタクタ煮	りんご	絹豆腐(冷)	米, 片栗粉	人参, たまねぎ, キャベツ, きゅうり, りんご	だし昆布
26(金)	つぶし粥 野菜の煮つぶし クタクタ煮	甘夏みかん	凍り豆腐	米, じゃがいも, 片栗粉	たまねぎ, 人参, キャベツ, 甘夏みかん	だし昆布
27(土)	つぶし粥 野菜のクタクタ煮 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, ほうれん草, りんご, りんご果汁	だし昆布
29(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, じゃがいも	たまねぎ, 人参, ほうれん草, りんご	だし昆布
30(火)	つぶし粥 つぶし煮 クタクタ煮	りんご	凍り豆腐	米, 片栗粉	ほうれん草, 切干し大根, たまねぎ, 人参, りんご	だし昆布

月平均栄養価 エネルギー 168kcal たんぱく質 5.4g 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。

