

| 日付    | 10時 | 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)  | 牛乳  | 軟飯<br>旨煮<br>りんご             | おじや<br>牛乳              | 牛乳, 牛肉                                                                                           | 米, じゃがいも, 三温糖            | たまねぎ, 人参, ほうれん草, りんご           | だし昆布, しょうゆ           |
| 3(月)  | 牛乳  | 軟飯<br>旨煮<br>味噌汁             | りんご<br>おじや<br>牛乳       | 牛乳, 牛肉                                                                                           | 米, 三温糖                   | キャベツ, たまねぎ, 小松菜, 人参, 大根, りんご   | だし昆布, しょうゆ, 赤味噌, 白味噌 |
| 4(火)  | 牛乳  | 軟飯<br>白身魚の煮付け<br>旨煮         | りんご<br>煮込みうどん<br>牛乳    | 牛乳, 白身魚                                                                                          | 米, 三温糖, じゃがいも, うどん       | きゅうり, たまねぎ, 人参, 小松菜, りんご       | だし昆布, しょうゆ, 塩        |
| 5(水)  | 牛乳  | 軟飯<br>旨煮<br>きざみ煮きゅうり        | りんご<br>おじや<br>牛乳       | 牛乳, 豚ひき肉      | 米, 三温糖                   | たまねぎ, 人参, 茄子, きゅうり, りんご        | だし昆布, しょうゆ           |
| 6(木)  | 牛乳  | 軟飯<br>白身魚の煮付け<br>煮浸し        | りんご<br>おじや<br>牛乳       | 牛乳, 白身魚                                                                                          | 米, 三温糖                   | キャベツ, ほうれん草, 人参, りんご           | だし昆布, しょうゆ           |
| 7(金)  | 牛乳  | 軟飯<br>旨煮<br>煮浸し             | りんご<br>じゃがいものおやき<br>牛乳 | 牛乳, 牛肉                                                                                           | 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, きゅうり, りんご      | だし昆布, しょうゆ, 塩        |
| 8(土)  | 牛乳  | 軟飯<br>旨煮<br>りんご             | おじや<br>牛乳              | 牛乳, 豚肉                                                                                           | 米, 三温糖                   | たまねぎ, 人参, はくさい, かぼちゃ, 小松菜, りんご | だし昆布, しょうゆ           |
| 10(月) | 牛乳  | 軟飯<br>白身魚の煮付け<br>味噌汁        | りんご<br>さつまいものおやき<br>牛乳 | 牛乳, 白身魚                                                                                          | 米, 三温糖, さつまいも, 片栗粉, サラダ油 | たまねぎ, 人参, チンゲンツアイ, りんご         | だし昆布, しょうゆ, 赤味噌, 白味噌 |
| 12(水) | 牛乳  | 軟飯<br>旨煮<br>味噌汁             | りんご<br>だいこんのお焼き<br>牛乳  | 牛乳, 牛肉, ひじき  | 米, 三温糖, じゃがいも, 片栗粉, サラダ油 | 大根, 人参, たまねぎ, りんご              | だし昆布, しょうゆ, 赤味噌, 白味噌 |
| 13(木) | 牛乳  | 軟飯<br>高野豆腐のつぶし煮<br>きざみ煮きゅうり | りんご<br>じゃがいものおやき<br>牛乳 | 牛乳, 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, きゅうり, りんご            | だし昆布, しょうゆ, 塩        |
| 14(金) | 牛乳  | 軟飯<br>旨煮<br>味噌汁             | りんご<br>おじや<br>牛乳       | 牛乳, 鶏ひき肉                                                                                         | 米, 三温糖, じゃがいも            | 切干し大根, 人参, たまねぎ, りんご           | だし昆布, しょうゆ, 赤味噌, 白味噌 |
| 15(土) | 牛乳  | 軟飯<br>旨煮<br>りんご             | おじや<br>牛乳              | 牛乳, 牛肉                                                                                           | 米, じゃがいも, 三温糖            | たまねぎ, 人参, ほうれん草, りんご           | だし昆布, しょうゆ           |
| 17(月) | 牛乳  | 軟飯<br>旨煮<br>味噌汁             | りんご<br>おじや<br>牛乳       | 牛乳, 牛肉                                                                                           | 米, 三温糖                   | キャベツ, たまねぎ, 小松菜, 人参, 大根, りんご   | だし昆布, しょうゆ, 赤味噌, 白味噌 |

| 日付    | 10時 | 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                  |
|-------|-----|-----------------------|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------|----------------------|
| 18(火) | 牛乳  | 軟飯<br>白身魚の煮付け<br>旨煮   | りんご<br>煮込みうどん<br>牛乳    | 牛乳, 白身魚                                                                                      | 米, 三温糖, じゃがいも, うどん       | きゅうり, たまねぎ, 人参, 小松菜, りんご            | だし昆布, しょうゆ, 塩        |
| 19(水) | 牛乳  | 軟飯<br>旨煮<br>きざみ煮きゅうり  | りんご<br>おじや<br>牛乳       | 牛乳, 豚ひき肉                                                                                     | 米, 三温糖                   | たまねぎ, 人参, 茄子, きゅうり, りんご             | だし昆布, しょうゆ           |
| 20(木) | 牛乳  | 軟飯<br>旨煮<br>煮浸し       | りんご<br>じゃがいものおやき<br>牛乳 | 牛乳, 牛肉                                                                                       | 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, きゅうり, りんご           | だし昆布, しょうゆ, 塩        |
| 21(金) | 牛乳  | 軟飯<br>白身魚の煮付け<br>スープ煮 | りんご<br>おじや<br>牛乳       | 牛乳, 白身魚                                                                                      | 米, 三温糖, じゃがいも            | ほうれん草, たまねぎ, 人参, 茄子, りんご            | だし昆布, しょうゆ           |
| 22(土) | 牛乳  | 軟飯<br>旨煮<br>りんご       | おじや<br>牛乳              | 牛乳, 豚肉    | 米, 三温糖                   | たまねぎ, 人参, はくさい, かぼちゃ, 小松菜, りんご      | だし昆布, しょうゆ           |
| 24(月) | 牛乳  | 軟飯<br>白身魚の煮付け<br>味噌汁  | りんご<br>さつまいものおやき<br>牛乳 | 牛乳, 白身魚                                                                                      | 米, 三温糖, さつまいも, 片栗粉, サラダ油 | たまねぎ, 人参, チンゲンツアイ, りんご              | だし昆布, しょうゆ, 赤味噌, 白味噌 |
| 25(火) | 牛乳  | 軟飯<br>旨煮<br>味噌汁       | りんご<br>おじや<br>牛乳       | 牛乳, 牛肉, ひじき                                                                                  | 米, 三温糖, じゃがいも            | 大根, 人参, たまねぎ, りんご                   | だし昆布, しょうゆ, 赤味噌, 白味噌 |
| 26(水) | 牛乳  | 軟飯<br>旨煮<br>煮浸し       | りんご<br>だいこんのお焼き<br>牛乳  | 牛乳, 豚肉                                                                                       | 米, 三温糖, 片栗粉, サラダ油        | 大根, 人参, きゅうり, りんご                   | だし昆布, しょうゆ           |
| 27(木) | 牛乳  | 軟飯<br>旨煮<br>煮浸し       | りんご<br>じゃがいものおやき<br>牛乳 | 牛乳, 牛肉                                                                                       | 米, じゃがいも, 三温糖, 片栗粉, サラダ油 | たまねぎ, 人参, 茄子, かぼちゃ, キャベツ, きゅうり, りんご | だし昆布, しょうゆ, 塩        |
| 28(金) | 牛乳  | 軟飯<br>旨煮<br>味噌汁       | りんご<br>おじや<br>牛乳       | 牛乳, 鶏ひき肉                                                                                     | 米, 三温糖, じゃがいも            | 切干し大根, 人参, たまねぎ, りんご                | だし昆布, しょうゆ, 赤味噌, 白味噌 |
| 29(土) | 牛乳  | 軟飯<br>旨煮<br>りんご       | おじや<br>牛乳              | 牛乳, 牛肉  | 米, 三温糖                   | 切干し大根, たまねぎ, 人参, はくさい, ほうれん草, りんご   | だし昆布, しょうゆ, 塩        |
| 31(月) | 牛乳  | 軟飯<br>煮魚<br>旨煮        | りんご<br>さつまいものおやき<br>牛乳 | 牛乳, 白身魚                                                                                      | 米, 三温糖, さつまいも, 片栗粉, サラダ油 | ほうれん草, 大根, たまねぎ, 人参, りんご            | だし昆布, しょうゆ           |

月平均栄養価 エネルギー 435kcal たんぱく質 16.3g 脂質 11.8g

\*献立は諸事情により、変更することがあります。

