

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(火)	つぶし粥 野菜のクタクタ煮 つぶし煮	りんご	凍り豆腐	米, 片栗粉	たまねぎ, 人参, はくさい, りんご	だし昆布
2(水)	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, キャベツ, きゅうり, りんご	だし昆布
3(木)	つぶし粥 野菜の煮つぶし 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
4(金)	つぶし粥 ほぐし煮魚 クタクタ煮	りんご	白身魚	米, 片栗粉	たまねぎ, ほうれん草, 人 参, りんご	だし昆布
5(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, りんご, り んご果汁	だし昆布
7(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	ほうれん草, たまねぎ, 大 根, 人参, りんご	だし昆布
8(火)	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	人参, たまねぎ, キャベツ, りんご	だし昆布
9(水)	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, ほうれん 草, はくさい, りんご	だし昆布
10(木)	つぶし粥 煮つぶし 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
11(金)	つぶし粥 ほぐし煮魚 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
12(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
14(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, 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
15(火)	つぶし粥 野菜のクタクタ煮 つぶし煮	りんご	凍り豆腐	米, 片栗粉	たまねぎ, 人参, はくさい, りんご	だし昆布
16(水)	つぶし粥 つぶし煮 クタクタ煮	りんご	凍り豆腐 	米, ジャがいも, 片栗粉	たまねぎ, 人参, キャベツ, きゅうり, りんご	だし昆布
17(木)	つぶし粥 野菜の煮つぶし つぶし煮	りんご	凍り豆腐	米, 片栗粉, ジャがいも	たまねぎ, 人参, キャベツ, りんご	だし昆布
18(金)	つぶし粥 ほぐし煮魚 クタクタ煮	りんご	白身魚	米, 片栗粉	たまねぎ, ほうれん草, 人 参, りんご	だし昆布
19(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, りんご, り んご果汁	だし昆布
24(木)	つぶし粥 ほぐし煮魚 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
25(金)	つぶし粥 煮つぶし クタクタ煮	りんご 	凍り豆腐	米, ジャがいも, 片栗粉	たまねぎ, 人参, はくさい, 大根, りんご	だし昆布
26(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
28(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	ほうれん草, たまねぎ, 大 根, 人参, りんご	だし昆布
29(火)	つぶし粥 つぶし煮 クタクタ煮	りんご	凍り豆腐	米, ジャがいも, 片栗粉	人参, たまねぎ, キャベツ, りんご	だし昆布
30(水)	つぶし粥 煮つぶし クタクタ煮	りんご	凍り豆腐	米, 片栗粉, ジャがいも	たまねぎ, 人参, りんご	だし昆布

月平均栄養価 エネルギー 162kcal 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。

