

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)	おかゆ 柔らか煮 野菜スープ	りんご おじや	凍り豆腐	米, 三温糖	たまねぎ, 人参, はくさい, りんご	だし昆布, しょうゆ, 塩
2(水)	おかゆ 旨煮 煮浸し	りんご おじや	凍り豆腐 	米, じゃがいも, 三温糖	たまねぎ, 人参, 大根, きゅ うり, りんご	だし昆布, しょうゆ
3(木)	おかゆ 旨煮 柔らか煮	りんご お好みおやき	鶏肉	米, 三温糖, じゃがいも, 片 栗粉, サラダ油	たまねぎ, 人参, キャベツ, りんご	だし昆布, しょうゆ
4(金)	おかゆ 白身魚の煮付け 煮浸し	りんご おじや	白身魚	米, 三温糖	たまねぎ, ほうれん草, 人 参, りんご	だし昆布, しょうゆ
5(土)	おかゆ 旨煮 りんご	おじや	鶏肉	米, さつまいも, 三温糖	たまねぎ, 人参, りんご	だし昆布, しょうゆ, 塩
7(月)	おかゆ 白身魚の煮付け すまし汁	りんご おじや	白身魚	米, 三温糖	ほうれん草, たまねぎ, 大 根, 人参, りんご	だし昆布, しょうゆ
8(火)	おかゆ 旨煮 煮浸し	りんご お好みおやき	凍り豆腐	米, じゃがいも, 三温糖, 片 栗粉, サラダ油	人参, たまねぎ, キャベツ, りんご	だし昆布, しょうゆ
9(水)	おかゆ つぶし煮 煮浸し	りんご おじや	凍り豆腐	米, じゃがいも, 三温糖	たまねぎ, 人参, ほうれん 草, はくさい, りんご	だし昆布, しょうゆ, 塩
10(木)	おかゆ  旨煮 味噌汁	りんご さつまいものおやき	凍り豆腐	米, 三温糖, さつまいも, 片 栗粉, サラダ油	キャベツ, 人参, たまねぎ, りんご	だし昆布, しょうゆ, 赤味 噌, 白味噌
11(金)	おかゆ 白身魚の煮付け 味噌汁	りんご おじや	白身魚	米, 三温糖	人参, はくさい, たまねぎ, りんご	だし昆布, しょうゆ, 赤味 噌, 白味噌
12(土)	おかゆ つぶし煮 りんご	おじや	凍り豆腐	米, 三温糖	はくさい, たまねぎ, 人参, ほうれん草, りんご	だし昆布, しょうゆ, 塩
14(月)	おかゆ 旨煮 きざみ煮	りんご おじや	鶏肉	米, 三温糖, じゃがいも	たまねぎ, 人参, りんご	だし昆布, しょうゆ

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)	おかゆ 柔らか煮 野菜スープ	りんご おじや	凍り豆腐	米, 三温糖	たまねぎ, 人参, はくさい, りんご	だし昆布, しょうゆ, 塩
16(水)	おかゆ 旨煮 煮浸し	りんご おじや	凍り豆腐	米, じゃがいも, 三温糖	たまねぎ, 人参, 大根, きゅ うり, りんご	だし昆布, しょうゆ
17(木)	おかゆ 旨煮 柔らか煮	りんご お好みおやき	鶏肉 	米, 三温糖, じゃがいも, 片 栗粉, サラダ油	たまねぎ, 人参, キャベツ, りんご	だし昆布, しょうゆ
18(金)	おかゆ 白身魚の煮付け 煮浸し	りんご おじや	白身魚	米, 三温糖	たまねぎ, ほうれん草, 人 参, りんご	だし昆布, しょうゆ
19(土)	おかゆ 旨煮 りんご	おじや	鶏肉	米, さつまいも, 三温糖	たまねぎ, 人参, りんご	だし昆布, しょうゆ, 塩
24(木)	おかゆ 白身魚の煮付け 味噌汁	りんご おじや	白身魚	米, 三温糖	人参, はくさい, たまねぎ, りんご	だし昆布, しょうゆ, 赤味 噌, 白味噌
25(金)	おかゆ  旨煮 煮浸し	りんご おじや	鶏肉	米, じゃがいも, 三温糖	人参, たまねぎ, はくさい, 大根, りんご	だし昆布, しょうゆ
26(土)	おかゆ つぶし煮 りんご	おじや	凍り豆腐	米, 三温糖	はくさい, たまねぎ, 人参, ほうれん草, りんご	だし昆布, しょうゆ, 塩
28(月)	おかゆ 白身魚の煮付け すまし汁	りんご おじや	白身魚	米, 三温糖	ほうれん草, たまねぎ, 大 根, 人参, りんご	だし昆布, しょうゆ
29(火)	おかゆ 旨煮 煮浸し	りんご お好みおやき	凍り豆腐	米, じゃがいも, 三温糖, 片 栗粉, サラダ油	人参, たまねぎ, キャベツ, りんご	だし昆布, しょうゆ
30(水)	おかゆ 旨煮 きざみ煮	りんご おじや	鶏肉	米, 三温糖, じゃがいも	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 237kcal たんぱく質 7.7g 脂質 2.8g

*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。

