

今月の栄養平均

	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分
3歳児以上	596Kcal	22.3g	17.7g	2.4g
3歳児未満	518Kcal	19.5g	15.5g	2.0g

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
					
5 麦茶 果物	6 麦茶 クラッカー	7 麦茶 チーズ	8 麦茶 クラッカー	9 麦茶 フレーク	10 麦茶 クラッカー
ごはん すまし汁(ほうれん草・玉ねぎ) ★揚げ豆腐の和風あんかけ 金時豆の甘露 白菜ののりサラダ 果物 米、薄力粉、小麦粉、片栗粉、 三温糖、大豆油、砂糖、ごま油	ごはん スープ(わかめ・えのき) 白身魚コーンマヨネーズ焼き 切干大根とベーコン煮 ブロッコリーサラダ 果物 米、三温糖、小麦粉、大豆油、 ベジタブルペース、ごま、クラッカー	ミートソース スープ(大根・にら) ジャーマンポテト コールスローサラダ りんごゼリー 果物 スライスチーズ、米、じゃがいも、もち米、 三温糖、油、オリゴ糖、ごま	ごはん みそ汁(なめこ・ねぎ) かじきのパン粉焼き さつま芋のレーズン煮 ひじき入り白和え 果物 米、さつまいも、小麦粉、 大豆油、オリゴ糖、クラッカー	ごはん ジュリアンスープ 鶏肉のりんごソース さつま芋のきんぴら きゅうりと竹輪のマヨ和え 米、うどん、さつま芋、ベジタブルペース、 小麦粉、三温糖、フレーク	あんかけ焼きそば スープ 鶏の塩焼き 大根サラダ 果物 米、薄力粉、小麦粉、片栗粉、 三温糖、大豆油、砂糖、ごま油
牛乳 チーズナン	牛乳 ★大学かぼちゃ	牛乳 五平餅	牛乳 バナナマフィン	牛乳 きなこサンドパン	牛乳 おにぎり
12 麦茶 チーズ	13 麦茶 フレーク	14 麦茶 クラッカー	15 麦茶 果物	16 麦茶 クラッカー	17 麦茶 クラッカー
ごはん スープ(玉ねぎ・生揚げ) スパニッシュオムレツ もやしのカレー炒め ほうれん草とツナの和え物 果物 米、米粉、じゃがいも、三温糖、 大豆油、砂糖、オリゴ糖	ごはん かき玉汁(みつば) さわらの信田煮風 大根と鶏肉の煮物 人参サラダ 果物 米、大豆油、片栗粉、三温糖、 フレーク	食パン 香海スープ(きゅうり・にんじん) マーマレードチキン ブロッコリーソテー 南瓜サラダ 果物 食パン、米、もち米、マーガリン、 小麦粉、はるなめ、大豆油、 ごま油、ごま、クラッカー	ごはん すまし汁(豆腐・えのき) 魚の塩焼き 人参とさつま揚げ煮 きょうもとの香り漬け 果物 米、小麦粉、砂糖、三温糖	麦ごはん すまし汁(小松菜・人参) はんぺんチーズフライ じゃが芋のきんぴら きのこサラダ ぶどうゼリー 米、じゃがいも、小麦粉、パン粉、 大豆油、抹茶、なごいも、 三温糖、ごま油、クラッカー	鶏南蛮うどん 肉じゃが 小松菜の和え物 果物 うどん、米、じゃがいも、 三温糖、片栗粉、大豆油、 クラッカー
牛乳 おからドーナツ	牛乳 ピッコスケ アムゼリー	牛乳 いなり風ごはん	牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳 豆腐おやき	牛乳 おにぎり
19 麦茶 果物	20 麦茶 チーズ	21 麦茶 フレーク	22 麦茶 チーズ	23 麦茶 クラッカー	24 麦茶 クラッカー
ごはん すまし汁(わかめ・もやし) おから人参 大根と人参の煮物 きょうもとのごぼり 果物 米、生中麦めん、片栗粉、 パン粉、三温糖、ごま油、 大豆油	ロールパン スープ(しめじ・コーン・万能ねぎ) ★鮭の人参炊き出しオムレツ さつま芋のグラッセ 野菜のレモンあえ 果物 米、さつまいも、ベジタブルペース、 バターロール、ごま油、グラニュー糖、 小麦粉、大豆油、三温糖	ごはん みそ汁(切干大根・油揚げ) チキンカツ 南瓜の甘露 野菜サラダ 果物 米、小麦粉、三温糖、 パン粉、大豆油、フレーク	麦ごはん すまし汁(玉ねぎ・麩) ホキのみそ漬焼き さつま芋の煮物 もやしの和え物 果物 米、うどん、抹茶、三温糖、 油、ごま、ごま油、大豆油、 フレーク	ハヤシライス風 卵スープ(青梗菜) ほうれん草とコーン炒め マカロニサラダ 果物 さつまいも、米、マカロニ、 ベジタブルペース、小麦粉、 大豆油、クラッカー	中華丼 スープ(大根・わかめ) もやしの炒め物 さつま芋サラダ 果物 米、さつまいも、ごま油、 三温糖、片栗粉、クラッカー
牛乳 みそラーメン	牛乳 梅チャイ ハン	牛乳 クッキー	牛乳 煮込みうどん	牛乳 ふかし芋	牛乳 おにぎり
26 麦茶 チーズ	27 麦茶 果物	28 麦茶 チーズ	29 麦茶 フレーク	30 麦茶 クラッカー	31 麦茶 クラッカー
ごはん みそ汁(大根・油揚げ) 豆腐入り松風焼き 切干大根とひじき煮 きゅうりのゆかり和え 果物 米、米茶、三温糖、パン粉、大豆油、 白いりこ	さつま芋ごはん すまし汁(白菜・えのき) かじきのステーキ 高野豆腐入り筑前煮 ほうれん草のナムル 果物 米、さつまいも、三温糖、 グラニュー糖、大豆油、 オリゴ糖、ごま	ごはん みそ汁(生揚げ・玉ねぎ) 花しゅうまい 人参しりしり 小松菜のサラダ 果物 米、そうめん、しゅうまいの皮、 片栗粉、ごま油、ごま、 オリゴ糖、三温糖	★パン パン キン パイ 牛乳 米、さつまいも、小麦粉、 片栗粉、 ごま油、ごま、 オリゴ糖、三温糖	ごはん スープ(青梗菜・コーン) メルルーサのピカタ もやしの炒め物 カリカリベーコンサラダ 果物 米、三温糖、小麦粉、片栗粉、 ごま油、ごま、 オリゴ糖、三温糖	スタミナ丼 ワタンスープ(ねぎ・わかめ) ひじき煮 豆腐サラダ 果物 米、ワタンスープの皮、三温糖、 大豆油、ごま、ごま油、クラッカー
牛乳 お誕生日ケーキ	牛乳 ビスケット	牛乳 にゅうめん	牛乳 ★パン パン キン パイ	牛乳 鮭ごはん	牛乳 おにぎり