



給食だより



7月

えびす保育園・ぷちえびす保育園 給食室
株式会社プロバイダー 管理栄養士 竹村

7月に入るこの時期は、夏のように暑かったり、梅雨らしい日が続いたり、体調を崩しやすいものです。また、たくさん汗をかくような日には、熱中症にも注意が必要ですのでこまめに水分補給をしましょう。楽しい夏を元気にのりきるためにも、規則正しい食生活と十分な睡眠を心がけてください。

◇夏バテを予防しよう◇

1.食事は量より質を考えて

食欲がなくても1日3食たべられるように、胃に負担のかからない消化のいいものをバランスよくとりましょう



2.ビタミンB1を補給する

夏場はビタミンB1が不足しがちになり、体内に摂取された栄養をエネルギーに変えられなくなります。豚肉、うなぎ、大豆、ほうれん草などビタミンB1を多く含む食品は、ニンニク、ニラ、玉ねぎと一緒に食べるとビタミンB1の吸収が良くなります。

3.疲労回復にはクエン酸

レモン、グレープフルーツ、オレンジ、梅干しなどに含まれるクエン酸には疲労の原因となる乳酸を排出してくれます。

4.新鮮な野菜をたっぷり取る

太陽をたくさん浴びた夏野菜はビタミン類が豊富です。暑くなると汗と一緒にビタミン類も流れてしまうので緑黄色野菜をたくさんとりましょう。

7月7日は七夕

七夕は、中国の古い伝説からきているといわれています。昔、機を織るのが上手な織女と牛飼いの牽牛が結婚し、仲がよすぎて仕事をなまけるようになり、天の川の兩岸に離されてしまったといわれています。

現代の七夕は、五色の短冊に願いごとを書いて笹に飾ります。また天の川に見たてて、そうめんを食べます。油を塗ってひねり乾かしたそうめんが、糸(織姫を連想させるもの)に似ていたこともあり、そうめんが供えられ食されるようになりました。



7月 給食献立表

2021年

離乳中後期

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:腸子きととのえる	エネルギー たんぱく質
1	木	おかゆ 煮魚 煮物	りんご(朝) 米菓(3時)	絹ごし豆腐	精白米・赤ちゃんせんべい	りんご・にんじん・はくさい	106 kcal 3.0 g
2	金	おかゆ 煮魚 ほうれん草のお浸し	米菓(朝) バナナ(3時)	かれい切身	赤ちゃんせんべい・精白米・上白糖	ほうれん草・バナナ	174 kcal 10.3 g
5	月	おかゆ 煮魚 茹でブロッコリー	米菓(朝) バナナ(3時)	絹ごし豆腐	赤ちゃんせんべい・精白米	ブロッコリー・バナナ	148 kcal 4.4 g
6	火	おかゆ 煮魚 煮物	りんご(朝) 米菓(3時)	かれい切身	精白米・上白糖・赤ちゃんせんべい	りんご・にんじん・はくさい	135 kcal 9.4 g
7	水	煮込みうどん 煮魚 かぼちゃ煮	米菓(朝) りんご(3時)	絹ごし豆腐	赤ちゃんせんべい・うどん・上白糖	かぼちゃ・りんご	99 kcal 3.4 g
8	木	おかゆ 煮魚 煮物	バナナ(朝) 米菓(3時)	かれい切身	精白米・上白糖・赤ちゃんせんべい	バナナ・にんじん・キャベツ	148 kcal 9.8 g
9	金	おかゆ 煮魚 ほうれん草のお浸し	米菓(朝) バナナ(3時)	絹ごし豆腐	赤ちゃんせんべい・精白米	ほうれん草・バナナ	145 kcal 3.9 g
12	月	おじや(鮭) 煮物 ふかし芋	米菓(朝) りんご(3時)	鮭 骨なし切身	赤ちゃんせんべい・精白米・じゃがいも	キャベツ・たまねぎ・りんご	130 kcal 5.4 g
13	火	おかゆ 煮魚 煮物	バナナ(朝) 米菓(3時)	絹ごし豆腐	精白米・赤ちゃんせんべい	バナナ・にんじん・チンゲンサイ	117 kcal 3.3 g
14	水	煮込みうどん 煮魚 茹でブロッコリー	米菓(朝) バナナ(3時)	かれい切身	赤ちゃんせんべい・うどん・上白糖	ブロッコリー・バナナ	157 kcal 11.0 g
15	木	おかゆ 煮魚 かぼちゃ煮	りんご(朝) 米菓(3時)	かれい切身	精白米・上白糖・赤ちゃんせんべい	りんご・かぼちゃ	151 kcal 9.6 g
16	金	おかゆ 煮魚 煮物	米菓(朝) バナナ(3時)	絹ごし豆腐	赤ちゃんせんべい・精白米	にんじん・大根・バナナ	149 kcal 3.7 g
19	月	おじや(鮭) 茹でブロッコリー ふかし芋	米菓(朝) りんご(3時)	鮭 骨なし切身	赤ちゃんせんべい・精白米・さつまいも	ブロッコリー・りんご	145 kcal 5.8 g
20	火	おかゆ 煮魚 煮物	バナナ(朝) 米菓(3時)	絹ごし豆腐	精白米・赤ちゃんせんべい	バナナ・にんじん・たまねぎ	122 kcal 3.4 g
21	水	【お誕生日会】 煮込みうどん 煮魚 かぼちゃ煮	米菓(朝) バナナ(3時)	かれい切身	赤ちゃんせんべい・うどん・上白糖	かぼちゃ・バナナ	173 kcal 10.5 g
26	月	おかゆ 煮魚 煮物	米菓(朝) りんご(3時)	かれい切身	赤ちゃんせんべい・精白米・上白糖	にんじん・キャベツ・りんご	133 kcal 9.5 g
27	火	おかゆ 肉じゃが 煮物	バナナ(朝) 米菓(3時)	鶏ひき肉	精白米・じゃがいも・上白糖 赤ちゃんせんべい	バナナ・にんじん・たまねぎ・はくさい	154 kcal 4.2 g
28	水	おじや(鮭) ごまつなのお浸し ふかし芋	米菓(朝) バナナ(3時)	鮭 骨なし切身	赤ちゃんせんべい・精白米・じゃがいも	ごまつな・バナナ	169 kcal 5.8 g
29	木	煮込みうどん 煮魚 ほうれん草のお浸し	りんご(朝) 米菓(3時)	絹ごし豆腐	うどん・赤ちゃんせんべい	りんご・ほうれん草	83 kcal 3.4 g
30	金	おかゆ 煮魚 茹でブロッコリー	米菓(朝) バナナ(3時)	かれい切身	赤ちゃんせんべい・精白米・上白糖	ブロッコリー・バナナ	177 kcal 10.8 g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
141 kcal	6.5 g	1.0 g	26.9 g	82 mg	0.5 mg	76 μg	0.07 mg	0.10 mg	15 mg

7月 給食献立表

2021年 3歳未満児

日 曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:脚子をととのえる	エネルギー たんぱく質
1 木	中華丼(玄米ご飯) ブロッコリーの中和和え わかめスープ	りんご(朝) 牛乳(朝) ココア蒸しパン(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス・絹ごし豆腐	精白米・発芽玄米・ごま油・上白糖 蒸しパンMIX粉	りんご・はくさい・しいたけ・たまねぎ・太もやし にんじん・きぬさや・ブロッコリー スイートコーン・カットわかめ	466 kcal 16.8 g
2 金	米飯 すき焼き風煮 ほうれん草の磯和え みそ汁(なめこ)	米菓(朝) 牛乳(朝) バナナ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛ももスライス・焼き豆腐 みそ	米菓・精白米	はくさい・たまねぎ・しいたけ・にんじん ほうれん草・焼きのり・なめこ・バナナ しらたき	439 kcal 19.5 g
5 月	玄米ご飯 さばの蒲焼き ひじき煮 すまし汁(豆腐、わかめ)	ビスケット(朝) 牛乳(朝) ミルクケーキ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・さば骨無切身・油揚げ・大豆 ソフト豆腐	マンナビスケット・精白米・発芽玄米 上白糖・なたね油・ミルクケーキ	ほしひじき・にんじん・カットわかめ	551 kcal 22.3 g
6 火	米飯 タンドリーチキン ごぼうサラダ スープ	りんご(朝) 牛乳(朝) サブレ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・ヨーグルト	精白米・いりごま・マヨネーズ・サブレ トナリツナ・カレー粉	りんご・ごぼう・にんじん・きゅうり・はくさい スイートコーン	525 kcal 19.9 g
7 水	七夕そうめん がんと野菜の煮物 チキンナゲット	パン(朝) 牛乳(朝) カルピスゼリー(3時) 麦茶(3時)	普通牛乳・ロースハム・鶏卵・がんとどき カルピス ナゲット	手延そうめん・ひやむぎ・上白糖	オクラ・にんじん・大根・寒天	375 kcal 16.5 g
8 木	焼肉丼 酢の物 みそ汁(麩とワカメ)	バナナ(朝) 牛乳(朝) ラスク(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛バラ肉・みそ 焼肉のたれ	精白米・うずまき麺・フランスパン マーガリン・グラニュー糖	バナナ・太もやし・青ピーマン・たまねぎ キャベツ・きゅうり・にんじん・カットわかめ こねぎ	498 kcal 16.8 g
9 金	米飯 筑前煮 ほうれん草のツナ和え みそ汁(豆腐)	みかん缶詰(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) ミロミルク(3時)	普通牛乳・鶏もも肉 ライトツナ油漬フレーク・ソフト豆腐・みそ ミロ・低脂肪乳	精白米・上白糖・米菓	にんじん・れんこん・大根・ほうれん草 にんじん・青ねぎ こんにやく	412 kcal 18.6 g
12 月	米飯 鮭のマヨネーズ焼き キャベツのサラダ スープ	ビスケット(朝) 牛乳(朝) クリームツイスト(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鮭 骨なし切身	マンナビスケット・精白米・マヨネーズ じゃがいも・クリームツイスト	キャベツ・きゅうり・スイートコーン・たまねぎ	513 kcal 24.3 g
13 火	米飯 家常豆腐 春雨サラダ オクラスープ	バナナ(朝) 牛乳(朝) ヨーグルト(3時) 麦茶(3時)	普通牛乳・豚ももスライス・厚揚げ・みそ ロースハム・ヨーグルト	精白米・上白糖・はるさめ・ごま油 いりごま・コーンフレーク ブルーベリージャム	バナナ・キャベツ・にんじん・チンゲンサイ しいたけ・白ねぎ・しょうが・きゅうり・オクラ カットわかめ	412 kcal 15.0 g
14 水	ミートソースパグティ ブロッコリーサラダ スープ	米菓(朝) 牛乳(朝) フレンチトースト(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵	米菓・スパゲティ・マヨネーズ じゃがいも・食パン・マーガリン・上白糖	たまねぎ・にんじん・グリーンピース ブロッコリー・キャベツ・パセリ	525 kcal 20.9 g
15 木	玄米ご飯 豚肉のしょうが焼き うの花 すまし汁(えのき)	りんご(朝) 牛乳(朝) カステラ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス・おから 油揚げ	精白米・発芽玄米・なたね油・上白糖 カステラ	りんご・にんじん・たまねぎ・しょうが・インゲン 青ねぎ・しいたけ・えのき	584 kcal 22.6 g
16 金	タコライス ブロッコリーのごま和え すまし汁(大根)	みかん缶詰(朝) 牛乳(朝) バナナ(3時) ミロミルク(3時)	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉・ミロ 低脂肪乳	精白米・いりごま・上白糖 トナリツナ・カレー粉	たまねぎ・トマト缶詰・キャベツ・ブロッコリー にんじん・大根・青ねぎ・バナナ みかん缶詰	463 kcal 18.7 g
19 月	玄米ご飯 白身魚の竜田揚げ ほうれん草のツナ和え みそ汁(さつまいも)	パン(朝) 牛乳(朝) コンフレークおこし(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・ホキ・ライトツナ油漬フレーク みそ	精白米・発芽玄米・かたくり粉・なたね油 さつまいも・コーンフレーク・マシュマロ マーガリン調理用	しょうが・ほうれん草・にんじん・たまねぎ	448 kcal 21.2 g
20 火	米飯 ポークチャップ ブロッコリーのおかか和え オクラスープ	バナナ(朝) 牛乳(朝) ビスケット(3時) ミロミルク(3時)	普通牛乳・豚ももスライス・花かつお ミロ・低脂肪乳	精白米・なたね油・いりごま・ビスケット トナリツナ	バナナ・たまねぎ・ぶなしめじ・ブロッコリー にんじん・オクラ・カットわかめ	459 kcal 21.9 g
21 水	【お誕生日会】 ロールパン 手作りハンバーグ マカロニサラダ オニオンスープ ヤクルト	ビスケット(朝) 牛乳(朝) オレンジゼリー(3時) 麦茶(3時)	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵 ライトツナ油漬フレーク・ヤクルト	マンナビスケット・ロールパン パン粉 乾燥・マカロニ・マヨネーズ マーガリン調理用 トナリツナ	たまねぎ・にんじん・ミックスベジタブル パセリ・寒天・オレンジジュース みかん缶詰	472 kcal 18.0 g
26 月	米飯 カレイの磯辺焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁(キャベツ)	ビスケット(朝) 牛乳(朝) スイートポテト(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・かたい切身・油揚げ・みそ 鶏卵	マンナビスケット・精白米・かたくり粉 上白糖・さつまいも・マーガリン調理用	青のり・切干しいたけ・にんじん・キャベツ たまねぎ	526 kcal 20.3 g
27 火	米飯 肉じゃが 白菜のツナ和え みそ汁(豆腐)	バナナ(朝) 牛乳(朝) ウエハース(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛バラ肉 ライトツナ油漬フレーク・木綿豆腐・みそ	精白米・じゃがいも・なたね油 ウエハース	バナナ・にんじん・たまねぎ・しいたけ インゲン・はくさい・青ねぎ しらたき	510 kcal 17.2 g
28 水	玄米ご飯 干糧焼き 小松菜の煮びたし みそ汁(じゃがいも)	みかん缶詰(朝) 牛乳(朝) ポップコーン(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏卵・鶏ひき肉・みそ	精白米・発芽玄米・なたね油・上白糖 じゃがいも・ポップコーン	たまねぎ・しいたけ・にんじん・こまつな 太もやし みかん缶詰	456 kcal 18.5 g
29 木	冷やしうどん ほうろあんかけ ほうれん草のおかか和え	ジョア(朝) ピザトースト(3時) 牛乳(3時)	ジョア・油揚げ・木綿豆腐・鶏ひき肉 花かつお・チーズ・普通牛乳	うどん・かたくり粉・食パン トナリツナ	にんじん・カットわかめ・きゅうり・青ねぎ 大根・ほうれん草・たまねぎ・青ピーマン	420 kcal 21.4 g
30 金	チキンカレーライス ブロッコリーサラダ ヨーグルト(みかん缶)	米菓(朝) 牛乳(朝) サブレ(3時) ミロミルク(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・ヨーグルト・ミロ 低脂肪乳	米菓・精白米・じゃがいも・なたね油 マヨネーズ・上白糖・サブレ カレールー	たまねぎ・にんじん・トマト缶詰・ブロッコリー キャベツ みかん缶詰	534 kcal 18.4 g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
479 kcal	19.4 g	15.7 g	63.9 g	358 mg	2.1 mg	200 μg	0.28 mg	0.48 mg	22 mg

七夕

7月 給食献立表

2021年

3歳以上児

日 曜	昼 食	お や つ	赤: 血や肉になる	黄: 熱や力となる	緑: 調子きととのえる	エネルギー たんぱく質
1 木	中華丼(玄米ご飯) ブロッコリーの中草和え わかめスープ	ココア蒸しパン(3時) 牛乳(3時)	豚ももスライス・絹ごし豆腐・普通牛乳	精白米・発芽玄米・ごま油・上白糖 蒸しパン・MIX粉	はくさい・しいたけ・たまねぎ・太もやし にんじん・きぬぎや・ブロッコリー スイートコーン・カットわかめ	483 kcal 16.9 g
2 金	米飯 すき焼き風煮 ほうれん草の磯和え みそ汁(なめこ)	バナナ(3時) 牛乳(3時)	牛ももスライス・焼き豆腐・みそ 普通牛乳	精白米	はくさい・たまねぎ・しいたけ・にんじん ほうれん草・焼きのり・なめこ・バナナ <i>しらたき</i>	451 kcal 20.4 g
5 月	玄米ご飯 さばの蒲焼き ひじき煮 すまし汁(豆腐、わかめ)	ミルクケーキ(3時) 牛乳(3時)	さば骨無切身・油揚げ・大豆・ソフト豆腐 普通牛乳	精白米・発芽玄米・上白糖・なたね油 ミルクケーキ	ほしひじき・にんじん・カットわかめ	553 kcal 22.9 g
6 火	米飯 タンダーリーチキン ごぼうサラダ スープ	サブレ(3時) 牛乳(3時)	鶏もも肉・ヨーグルト・普通牛乳	精白米・いりごま・マヨネーズ・サブレ <i>トキリ70 われん</i>	ごぼう・にんじん・きゅうり・はくさい スイートコーン	565 kcal 20.8 g
7 水	七夕そうめん がんと野菜の煮物 チキンナゲット	カルピスゼリー(3時) 麦茶(3時)	ロースハム・鶏卵・がんもどき・カルピス <i>トキリ70</i>	手延そうめん・ひやむぎ・上白糖	オクラ・にんじん・大根・寒天 <i>トキリ70</i>	378 kcal 16.8 g
8 木	焼肉丼 酢の物 みそ汁(麩とワカメ)	ラスク(3時) 牛乳(3時)	牛バラ肉・みそ・普通牛乳 <i>焼肉のたれ</i>	精白米・うずまき麩・フランスパン マーガリン・グラニュー糖	太もやし・青ピーマン・たまねぎ・キャベツ きゅうり・にんじん・カットわかめ・こねぎ	507 kcal 16.7 g
9 金	米飯 筑前煮 ほうれん草のツナ和え みそ汁(豆腐)	米菓(3時) ミロミルク(3時)	鶏もも肉・ライトツナ油漬フレーク ソフト豆腐・みそ・ミロ・低脂肪乳	精白米・上白糖・米菓	にんじん・れんこん・大根・ほうれん草 にんじん・青ねぎ <i>こんこやく</i>	413 kcal 19.3 g
12 月	米飯 鯉のマヨネーズ焼き キャベツのサラダ スープ	クリームツイスト(3時) 牛乳(3時)	鯉 骨なし切身・普通牛乳	精白米・マヨネーズ・じゃがいも クリームツイスト	キャベツ・きゅうり・スイートコーン・たまねぎ	505 kcal 25.5 g
13 火	米飯 家常豆腐 春雨サラダ オクラスープ	ヨーグルト(3時) 麦茶(3時)	豚ももスライス・厚揚げ・みそ ロースハム・ヨーグルト	精白米・上白糖・はるさめ・ごま油 いりごま・コーンフレーク ブルーベリージャム	キャベツ・にんじん・チンゲンサイ・しいたけ 白ねぎ・しょうが・きゅうり・オクラ カットわかめ	400 kcal 14.3 g
14 水	米飯 ミートソースパゲティ ブロッコリーサラダ スープ	フレンチトースト(3時) 牛乳(3時)	牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵・普通牛乳 <i>ミートソース</i>	スパゲティ・マヨネーズ・じゃがいも 食パン・マーガリン・上白糖	たまねぎ・にんじん・グリーンピース ブロッコリー・キャベツ・パセリ	557 kcal 21.7 g
15 木	玄米ご飯 豚肉のしょうが焼き うの花 すまし汁(えのき)	カステラ(3時) 牛乳(3時)	豚ももスライス・おから・油揚げ 普通牛乳	精白米・発芽玄米・なたね油・上白糖 カステラ	にんじん・たまねぎ・しょうが・インゲン 青ねぎ・しいたけ・えのき	632 kcal 24.2 g
16 金	タコライス ブロッコリーのごま和え すまし汁(大根)	バナナ(3時) ミロミルク(3時)	牛ひき肉・豚ひき肉・ミロ・低脂肪乳	精白米・いりごま・上白糖 <i>トキリ70, くれ-70</i>	たまねぎ・トマト缶詰・キャベツ・ブロッコリー にんじん・大根・青ねぎ・バナナ	472 kcal 19.2 g
19 月	玄米ご飯 白身魚の竜田揚げ ほうれん草のツナ和え みそ汁(さつまいも)	コーンフレークおこし(3時) 牛乳(3時)	ホキ・ライトツナ油漬フレーク・みそ 普通牛乳	精白米・発芽玄米・かたくり粉・なたね油 さつまいも・コーンフレーク・マシュマロ マーガリン調理用	しょうが・ほうれん草・にんじん・たまねぎ	467 kcal 22.1 g
20 火	米飯 ポークチャップ ブロッコリーのおかか和え オクラスープ	ビスケット(3時) ミロミルク(3時)	豚ももスライス・花かつお・ミロ 低脂肪乳	精白米・なたね油・いりごま・ビスケット <i>トキリ70</i>	たまねぎ・ぶなしめじ・ブロッコリー・にんじん オクラ・カットわかめ	458 kcal 22.8 g
21 水	【お誕生日会】 ロールパン 手作りハンバーグ マカロニサラダ オニオンスープ ヤクルト	オレンジゼリー(3時) 麦茶(3時)	牛ひき肉・豚ひき肉・普通牛乳・鶏卵 ライトツナ油漬フレーク・ヤクルト	ロールパン・パン粉 乾燥・マカロニ マヨネーズ・マーガリン調理用 <i>トキリ70</i>	たまねぎ・にんじん・ミックスベジタブル パセリ・寒天・オレンジジュース <i>トキリ70</i>	454 kcal 17.6 g
26 月	米飯 カレイの磯辺焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁(キャベツ)	スイートポテト(3時) 牛乳(3時)	かれい切身・油揚げ・みそ・鶏卵 普通牛乳	精白米・かたくり粉・上白糖・さつまいも マーガリン調理用	青のり・切干しだいこん・にんじん・キャベツ たまねぎ	521 kcal 20.6 g
27 火	米飯 肉じゃが 白菜のツナ和え みそ汁(豆腐)	ウエハース(3時) 牛乳(3時)	牛バラ肉・ライトツナ油漬フレーク 木綿豆腐・みそ・普通牛乳	精白米・じゃがいも・なたね油 ウエハース	にんじん・たまねぎ・しいたけ・インゲン はくさい・青ねぎ <i>しらたき</i>	521 kcal 16.9 g
28 水	玄米ご飯 千種焼き 小松菜の煮びたし みそ汁(じゃがいも)	ポップコーン(3時) 牛乳(3時)	鶏卵・鶏ひき肉・みそ・普通牛乳	精白米・発芽玄米・なたね油・上白糖 じゃがいも・ポップコーン	たまねぎ・しいたけ・にんじん・ごまつな 太もやし	468 kcal 18.9 g
29 木	冷やしうどん そぼろあんかけ ほうれん草のおかか和え	ピザトースト(3時) 牛乳(3時)	油揚げ・木綿豆腐・鶏ひき肉・花かつお チーズ・普通牛乳	うどん・かたくり粉・食パン <i>トキリ70</i>	にんじん・カットわかめ・きゅうり・青ねぎ 大根・ほうれん草・たまねぎ・青ピーマン	468 kcal 21.7 g
30 金	チキンカレーライス ブロッコリーサラダ ヨーグルト(みかん缶)	サブレ(3時) ミロミルク(3時)	鶏もも肉・ヨーグルト・ミロ・低脂肪乳	精白米・じゃがいも・なたね油 マヨネーズ・上白糖・サブレ <i>カレールウ</i>	たまねぎ・にんじん・トマト缶詰・ブロッコリー キャベツ <i>トキリ70</i>	569 kcal 19.0 g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
492 kcal	19.9 g	14.8 g	67.8 g	266 mg	2.2 mg	202 μg	0.29 mg	0.43 mg	26 mg