

給食だより



10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

周りの木々が少しずつ色づいてきました。1日1日と秋が深まっているように感じます。出歩きにくい世の中ですが、食べ物などでも秋を感じてみましょう。また体調に注意しながら元気に、いっぱい遊びましょう。

10月10日は目の愛護デー

10月10日は目の愛護デー。目の健康のために良い食べ物を食事にとり入れて、目を大切に！目に良いビタミンのほか、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

- ビタミンA…目の乾燥を防ぎ働きを良くする
(緑黄色野菜・レバー・バター)
- ビタミンB…1目の神経の働きを正常にする
(レバー・豚肉・ウナギ・麦)
- ビタミンC…目の充血を防ぐ
(緑黄色野菜・果物・サツマイモ)

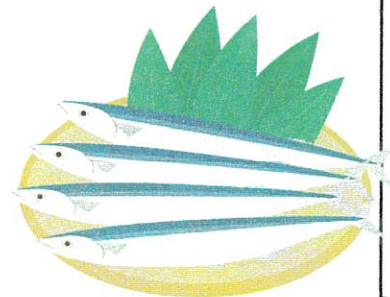


旬の魚！さんま！

秋刀魚に含まれるアミノ酸は体内に吸収されやすく、眼精疲労やガン予防に効果のあるビタミンAが多く含まれています。また、貧血予防や血液の循環をよくする効果や悪玉コレステロールを減らす効果もあります。

☆おいしい秋刀魚の選び方☆

- 黒目の周りが透明なもの・背中が青黒く光っているもの
- お腹がキレイな銀色で、丸く盛り上がっているもの
- 身が反り返っているもの・口先が黄色いもの



11月組

10月 給食献立表

離乳中後期

2021年

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	エネルギー たんぱく質
1	金	おかゆ 肉じゃが ほうれん草のお浸し	米菓(朝) バナナ(3時)	鶏ひき肉	赤ちゃんせんべい・精白米・じゃがいも 上白糖	にんじん・たまねぎ・ほうれん草・バナナ	175 kcal 4.9 g
4	月	おかゆ 煮奴 煮物	米菓(朝) りんご(3時)	絹ごし豆腐	赤ちゃんせんべい・精白米	にんじん・大根・りんご	100 kcal 3.1 g
5	火	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	146 kcal 9.8 g
6	水	おじや(鮭) ほうれん草のお浸し かぼちゃ煮	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・上白糖	ほうれん草・かぼちゃ・バナナ	169 kcal 6.2 g
7	木	煮込みうどん 煮奴 茹でブロッコリー	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・ブロッコリー	83 kcal 4.1 g
8	金	おかゆ 煮魚 煮物	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	にんじん・たまねぎ・バナナ	181 kcal 10.2 g
11	月	おかゆ 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・精白米・上白糖	かぼちゃ・バナナ	150 kcal 9.8 g
12	火	おじや(鮭) 煮物 茹でブロッコリー	りんご(朝) 米菓(3時)	鮭 骨なし切身	精白米・赤ちゃんせんべい	りんご・にんじん・キャベツ・ブロッコリー	113 kcal 6.0 g
13	水	煮込みうどん 煮奴 ふかし芋	米菓(朝) りんご(3時)	絹ごし豆腐	赤ちゃんせんべい・うどん・じゃがいも	りんご	90 kcal 3.4 g
14	木	おかゆ 煮魚 ほうれん草のお浸し	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・ほうれん草	142 kcal 9.9 g
15	金	おかゆ 煮奴 かぼちゃ煮	米菓(朝) バナナ(3時)	絹ごし豆腐	赤ちゃんせんべい・精白米・上白糖	かぼちゃ・バナナ	163 kcal 4.0 g
18	月	おかゆ 煮魚 ふかし芋	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 じゃがいも	バナナ	167 kcal 10.2 g
19	火	おかゆ 煮奴 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	102 kcal 3.1 g
20	水	おじや(鮭) かぼちゃ煮 茹でブロッコリー	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・上白糖	かぼちゃ・ブロッコリー・りんご	124 kcal 6.1 g
21	木	おかゆ 煮奴 ほうれん草のお浸し	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・ほうれん草	114 kcal 3.6 g
22	金	おかゆ 煮魚 茹でブロッコリー	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	ブロッコリー・りんご	129 kcal 10.2 g
25	月	おかゆ 煮奴 煮物	米菓(朝) りんご(3時)	絹ごし豆腐	赤ちゃんせんべい・精白米	にんじん・たまねぎ・りんご	104 kcal 3.2 g
26	火	おじや(鮭) 煮物 ほうれん草のお浸し	バナナ(朝) 米菓(3時)	鮭 骨なし切身	精白米・赤ちゃんせんべい	バナナ・にんじん・はくさい・ほうれん草	123 kcal 5.6 g
27	水	おかゆ 煮魚 煮物	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	にんじん・大根・バナナ	177 kcal 10.1 g
28	木	煮込みうどん 煮奴 茹でブロッコリー	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・ブロッコリー	83 kcal 4.1 g
29	金	おかゆ 煮魚 かぼちゃ煮	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	かぼちゃ・りんご	142 kcal 9.6 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
133 kcal	6.6 g	1.1 g	25.8 g	83 mg	0.8 mg	85 μg	0.07 mg	0.10 mg	14 mg

10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:調子をととのえる	エネルギー たんぱく質
1 金	米飯 肉じゃが 磯和え みそ汁(豆腐)	米菓(朝) 牛乳(朝) バナナ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛モンスライス・ソフト豆腐 みそ	米菓・精白米・じゃがいも・なたね油	にんじん・たまねぎ・しいたけ・インゲン ほうれん草・焼きのり・青ねぎ・バナナ しらたき	449 kcal 19.1 g
4 月	米飯 さばの煮つけ 白菜のツナ和え すまし汁(大根)	パン(朝) 牛乳(3時) ミルクケーキ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・さば骨無切身 ライトツナ油漬フレーク	精白米・上白糖・ミルクケーキ	はくさい・にんじん・大根・青ねぎ りんご・バナナ	460 kcal 20.4 g
5 火	ロールパン クリームシチュー ブロッコリーサラダ ミートボール	バナナ(朝) 牛乳(3時) ぶたまん風(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・しゅうまい ミートボール	ロールパン・じゃがいも・なたね油 有塩バター・薄力粉・蒸しパンMIX粉	バナナ・たまねぎ・にんじん・スイートコーン ブロッコリー	598 kcal 24.8 g
6 水	三色丼 酢の物 みそ汁(なめこ、わかめ)	みかん缶詰(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) ミルク(3時)	普通牛乳・鶏ひき肉・鶏卵・みそ・ミロ 低脂肪乳	精白米・上白糖・米菓	にんじん・ほうれん草・キャベツ・きゅうり なめこ・カットわかめ おひたし	387 kcal 17.8 g
7 木	玄米ご飯 豚肉のみそ炒め かぼちゃサラダ すまし汁(鮭、わかめ)	りんご(朝) 牛乳(3時) マカロニあべかわ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス・みそ・きなこ	精白米・発芽玄米・なたね油・上白糖 マヨネーズ・うずまき麺・マカロニ	りんご・キャベツ・たまねぎ・赤ピーマン 青ピーマン・かぼちゃ・きゅうり・カットわかめ	527 kcal 22.1 g
8 金	米飯 ポークチャップ ほうれん草のおかか和え オクラスープ	ビスケット(朝) 牛乳(朝) バナナ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス・花かつお	マンナビスケット・精白米・なたね油 いりごま トキアツ	たまねぎ・ぶなしめじ・ほうれん草・にんじん オクラ・カットわかめ・バナナ	495 kcal 22.8 g
11 月	玄米ご飯 白身魚のフライ 切り干し大根の煮物 みそ汁(鮭、わかめ)	みかん缶詰(朝) 牛乳(朝) クリームツイスト(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・たら・油揚げ・みそ	精白米・発芽玄米・薄力粉 パン粉・乾燥・なたね油・上白糖 うずまき麺・クリームツイスト トキアツ	切干しいたけ・にんじん・カットわかめ おひたし	531 kcal 23.0 g
12 火	米飯 家常豆腐 春雨サラダ オクラスープ	りんご(朝) 牛乳(朝) ウエハース(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス・厚揚げ・みそ ロースハム	精白米・上白糖・はるさめ・ごま油 いりごま・ウエハース	りんご・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	441 kcal 17.6 g
13 水	米飯 バーベキューチキン ごぼうサラダ スープ	ビスケット(朝) 牛乳(朝) ビスケット(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉	マンナビスケット・精白米・いりごま マヨネーズ・ビスケット トキアツ	にんにく・ごぼう・にんじん・きゅうり・キャベツ	447 kcal 21.5 g
14 木	米飯 豆腐チャンプルー ほうれん草のごまあえ みそ汁(さつまいも)	バナナ(朝) 牛乳(朝) 黒糖蒸しパン(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス・木綿豆腐 みそ	精白米・いりごま・上白糖・さつまいも 蒸しパンMIX粉・黒砂糖	バナナ・たまねぎ・キャベツ・太もやし ほうれん草	515 kcal 19.3 g
15 金	ミートソースパグティ スープ ブロッコリーサラダ	パン(朝) 牛乳(朝) サブレ(3時) ミルク(3時)	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉・ミロ 低脂肪乳 ミートソース	スパゲティ・マヨネーズ・サブレ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース スイートコーン・ブロッコリー・パセリ おひたし	454 kcal 20.3 g
18 月	ロールパン スペイン風オムレツ コールスローサラダ スープ	みかん缶詰(朝) 牛乳(朝) わかめおにぎり(3時) 麦茶(3時)	普通牛乳・ベーコン・鶏卵	ロールパン・じゃがいも・なたね油 マヨネーズ・精白米 トキアツ	にんじん・たまねぎ・青ピーマン・キャベツ きゅうり・スイートコーン・パセリ・カットわかめ おひたし	421 kcal 15.4 g
19 火	麻婆丼(玄米ご飯) もやしナムル 白菜スープ	りんご(朝) 牛乳(朝) クッキー(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ひき肉・木綿豆腐 テンメンジャン	精白米・発芽玄米・なたね油・上白糖 ごま油・いりごま・クッキー	りんご・しいたけ・たまねぎ・にんじん 太もやし・きゅうり・はくさい	430 kcal 18.4 g
20 水	米飯 鮭の塩焼き かぼちゃの煮物 みそ汁(なめこ、わかめ)	パン(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) ミルク(3時)	普通牛乳・鮭・青なし切身・みそ・ミロ 低脂肪乳	精白米・上白糖・米菓	かぼちゃ・なめこ・カットわかめ おひたし	411 kcal 23.7 g
21 木	カレーうどん ほうれん草のごまあえ チキンナゲット	バナナ(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・油揚げ	うどん・かたくり粉・いりごま・上白糖 カステラ カレーレウ	バナナ・たまねぎ・にんじん・白ねぎ ほうれん草	621 kcal 25.6 g
22 金	米飯 鶏肉のマーマレード焼き ひじき煮 みそ汁(じゃがいも)	ウエハース(朝) 牛乳(朝) りんご(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・油揚げ・大豆・みそ	マンナウエハース・精白米・マーマレード なたね油・上白糖・じゃがいも	ほしひじき・にんじん・太もやし・りんご	502 kcal 24.3 g
25 月	米飯 チキンカツ 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) プリン(3時) 麦茶(3時)	普通牛乳・鶏もも肉 ライトツナ油漬フレーク・ヤクルト プリンミックス・ネイプクリーム	マンナビスケット・精白米・小麦粉 パン粉・乾燥・なたね油・マカロニ マヨネーズ・マーガリン調理用 トキアツ	にんじん・グリーンピース・スイートコーン たまねぎ・パセリ おひたし	529 kcal 22.1 g
26 火	中華丼 ほうれん草の中華和え スープ(豆腐)	バナナ(朝) 牛乳(朝) ビスケット(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス・木綿豆腐	精白米・上白糖・ビスケット	バナナ・はくさい・しいたけ・たまねぎ 太もやし・にんじん・きぬさや・ほうれん草 スイートコーン・青ねぎ	396 kcal 16.8 g
27 水	米飯 豚肉のしょうが焼き うの花 みそ汁(大根)	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・豚ももスライス・おから 油揚げ・みそ	精白米・なたね油・上白糖・ポップコーン	にんじん・たまねぎ・しょうが・インゲン 青ねぎ・しいたけ・大根 おひたし	473 kcal 21.2 g
28 木	ちゃんぽん しゅうまい ブロッコリーの中華和え	りんご(朝) 牛乳(朝) バナナ蒸しパン(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス・蒸しあまほこ しゅうまい	中華めん・なたね油・上白糖 蒸しパンMIX粉	りんご・太もやし・キャベツ・たまねぎ にんじん・スイートコーン・きぬさや ブロッコリー・バナナ	453 kcal 19.9 g
29 金	かぼちゃカレー キャベツのサラダ ヨーグルト(みかん缶)	米菓(朝) 牛乳(朝) カルピスゼリー(3時) 麦茶(3時)	普通牛乳・牛ひき肉・ヨーグルト カルピス	米菓・精白米・なたね油・上白糖 カレーレウ	たまねぎ・かぼちゃ・にんじん・キャベツ きゅうり・寒天・オレンジジュース おひたし	416 kcal 11.8 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
474 kcal	20.4 g	16.8 g	66.8 g	349 mg	1.7 mg	213 μg	0.33 mg	0.51 mg	23 mg

おひたし

10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:調子をととのえる	エネルギー たんぱく質
1	金	米飯 肉じゃが 磯和え みそ汁(豆腐)	バナナ(3時) 牛乳(3時)	牛モスライス・ソフト豆腐・みそ 普通牛乳	精白米・じゃがいも・なたね油	にんじん・たまねぎ・しいたけ・インゲン ほうれん草・焼きのり・青ねぎ・バナナ しらたき	469 kcal 19.9 g
4	月	米飯 さばの煮つけ 白菜のツナ和え すまし汁(大根)	ミルクケーキ(3時) 牛乳(3時)	さば骨無切身・ライトツナ油漬フレーク 普通牛乳	精白米・上白糖・ミルクケーキ	はくさい・にんじん・大根・青ねぎ	488 kcal 21.3 g
5	火	ロールパン クリームシチュー ブロッコリーサラダ ミートボール	ぶたまん風(3時) 牛乳(3時)	鶏もも肉・普通牛乳・しゅうまい ミートボール	ロールパン・じゃがいも・なたね油 有塩バター・薄力粉・蒸しパンMIX粉	たまねぎ・にんじん・スイートコーン ブロッコリー	598 kcal 24.7 g
6	水	三色丼 許の物 みそ汁(なめこ、わかめ)	米菓(3時) ミロミルク(3時)	鶏ひき肉・鶏卵・みそ・ミロ・低脂肪乳	精白米・上白糖・米菓	にんじん・ほうれん草・キャベツ・きゅうり なめこ・カットわかめ	388 kcal 17.9 g
7	木	玄米ご飯 豚肉のみそ炒め かぼちゃサラダ すまし汁(麩、わかめ)	マカロニあべかわ(3時) 牛乳(3時)	豚ももスライス・みそ・きなこ・普通牛乳	精白米・発芽玄米・なたね油・上白糖 マヨネーズ・うずまき麩・マカロニ	キャベツ・たまねぎ・赤ピーマン・青ピーマン かぼちゃ・きゅうり・カットわかめ	528 kcal 21.4 g
8	金	米飯 ポークチャップ ほうれん草のおかか和え オクラスープ	バナナ(3時) 牛乳(3時)	豚ももスライス・花かつお・普通牛乳	精白米・なたね油・いりごま トキアツ	たまねぎ・ぶなしめじ・ほうれん草・にんじん オクラ・カットわかめ・バナナ	492 kcal 23.4 g
11	月	玄米ご飯 白身魚のフライ 切り干し大根の煮物 みそ汁(麩、わかめ)	クリームツイスト(3時) 牛乳(3時)	たら・油揚げ・みそ・普通牛乳	精白米・発芽玄米・薄力粉 パン粉 乾燥・なたね油・上白糖 うずまき麩・クリームツイスト トキアツ	切干しだいこん・にんじん・カットわかめ	570 kcal 24.4 g
12	火	米飯 家常豆腐 春雨サラダ オクラスープ	ウエハース(3時) 牛乳(3時)	豚ももスライス・厚揚げ・みそ ローズハム・普通牛乳	精白米・上白糖・はるさめ・ごま油 いりごま・ウエハース	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	455 kcal 17.7 g
13	水	米飯 バーベキューチキン ごぼうサラダ スープ	ビスケット(3時) 牛乳(3時)	鶏もも肉・普通牛乳	精白米・いりごま・マヨネーズ・ビスケット トキアツ	にんにく・ごぼう・にんじん・きゅうり・キャベツ	429 kcal 22.2 g
14	木	米飯 豆腐チャンブルー ほうれん草のごまあえ みそ汁(さつまいも)	黒糖蒸しパン(3時) 牛乳(3時)	豚ももスライス・木綿豆腐・みそ 普通牛乳	精白米・いりごま・上白糖・さつまいも 蒸しパンMIX粉・黒砂糖	たまねぎ・キャベツ・太もやし・ほうれん草	531 kcal 19.4 g
15	金	ミートソースパグティ スープ ブロッコリーサラダ	サブレ(3時) ミロミルク(3時)	牛ひき肉・豚ひき肉・ミロ・低脂肪乳	スパゲティ・マヨネーズ・サブレ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース スイートコーン・ブロッコリー・パセリ	482 kcal 21.2 g
18	月	ロールパン スペイン風オムレツ コールスローサラダ スープ	わかめおにぎり(3時) 麦茶(3時)	ベーコン・鶏卵	ロールパン・じゃがいも・なたね油 マヨネーズ・精白米 トキアツ	にんじん・たまねぎ・青ピーマン・キャベツ きゅうり・スイートコーン・パセリ・カットわかめ	435 kcal 14.9 g
19	火	麻婆丼(玄米ご飯) もやしナムル 白菜スープ	クッキー(3時) 牛乳(3時)	豚ひき肉・木綿豆腐・テンメンジャン 普通牛乳	精白米・発芽玄米・なたね油・上白糖 ごま油・いりごま・クッキー	しいたけ・たまねぎ・にんじん・太もやし きゅうり・はくさい	447 kcal 18.9 g
20	水	米飯 鮭の塩焼き かぼちゃの煮物 みそ汁(なめこ、わかめ)	米菓(3時) ミロミルク(3時)	鮭 骨なし切身・みそ・ミロ・低脂肪乳	精白米・上白糖・米菓	かぼちゃ・なめこ・カットわかめ	426 kcal 25.5 g
21	木	カレーうどん ほうれん草のごまあえ チキンナゲット	カステラ(3時) 牛乳(3時)	豚ももスライス・油揚げ・普通牛乳	うどん・かたくり粉・いりごま・上白糖 カステラ トキアツ	たまねぎ・にんじん・白ねぎ・ほうれん草	664 kcal 27.8 g
22	金	米飯 鶏肉のマーメレード焼き ひじき煮 みそ汁(じゃがいも)	りんご(3時) 牛乳(3時)	鶏もも肉・油揚げ・大豆・みそ・普通牛乳	精白米・マーメレード・なたね油・上白糖 じゃがいも	ほしひじき・にんじん・太もやし・りんご	506 kcal 25.8 g
25	月	米飯 チキンカツ マカロニサラダ オニオンスープ ヤクルト	プリン(3時) 麦茶(3時)	鶏もも肉・ライトツナ油漬フレーク ヤクルト・プリンミックス・ホイップクリーム	精白米・小麦粉・パン粉 乾燥 なたね油・マカロニ・マヨネーズ マーガリン調理用 トキアツ	にんじん・グリーンピース・スイートコーン たまねぎ・パセリ	526 kcal 23.0 g
26	火	中華丼 ほうれん草の中華和え スープ(豆腐)	ビスケット(3時) 牛乳(3時)	豚ももスライス・木綿豆腐・普通牛乳	精白米・上白糖・ビスケット	はくさい・しいたけ・たまねぎ・太もやし にんじん・きぬさや・ほうれん草 スイートコーン・青ねぎ	383 kcal 16.7 g
27	水	米飯 豚肉のしょうが焼き うの花 みそ汁(大根)	ポップコーン(3時) 牛乳(3時)	豚ももスライス・おから・油揚げ・みそ 普通牛乳	精白米・なたね油・上白糖・ポップコーン	にんじん・たまねぎ・しょうが・インゲン 青ねぎ・しいたけ・大根	497 kcal 22.4 g
28	木	ちゃんぽん しゅうまい ブロッコリーの中華和え	バナナ蒸しパン(3時) 牛乳(3時)	豚ももスライス・蒸しかまぼこ・しゅうまい 普通牛乳	中華めん・なたね油・上白糖 蒸しパンMIX粉	太もやし・キャベツ・たまねぎ・にんじん スイートコーン・きぬさや・ブロッコリー バナナ	473 kcal 20.8 g
29	金	かぼちゃカレー キャベツのサラダ ヨーグルト(みかん缶)	カルピスゼリー(3時) 麦茶(3時)	牛ひき肉・ヨーグルト・カルピス	精白米・なたね油・上白糖 カレー(レウ)	たまねぎ・かぼちゃ・にんじん・キャベツ きゅうり・寒天・オレンジジュース みかん(缶詰)	430 kcal 10.9 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
487 kcal	21.0 g	15.6 g	70.2 g	257 mg	2.1 mg	214 μg	0.33 mg	0.41 mg	26 mg

おたけのこさん