

カルシウム、とっていますか？

ご入園、ご進級おめでとうございます。今年度も、安全安心かつ、子どもたちが食べることに楽しみを感じられるような給食を提供できるよう、努力してまいります。よろしくお願いいたします。

カルシウムは体重の1~2パーセントを占め、そのほとんどが骨と歯にあります。カルシウムは、身体を大きく成長させるためになくてはならない栄養素ですが、不足しがちな栄養素です。現在、乳幼児期では、2人に1人はカルシウムの摂取量が不足していると言われています。



★カルシウムはどれくらい必要？

1~2歳の幼児が必要なカルシウムの推奨量は一日400mg、3~5歳では550mgです。

牛乳をコップ約1杯(200ml)に含まれるカルシウムはだいたい200mgですので、カルシウム400mgというと、コップ約2杯分に相当します。

★カルシウムのはたらき

- ①骨や歯を作り、丈夫にする
- ②筋肉を収縮させて、心臓の鼓動を保つ
- ③神経の興奮を抑えて、精神を安定させる



★カルシウム不足にならないためには？

① カルシウムを多く含む食品を摂りましょう

カルシウムを多く含む食材には、乳製品、海藻類、小魚、大豆製品などがあります。

② ビタミンDも合わせて摂りましょう

骨や歯を作るためにはカルシウムだけでなく、ビタミンDの助けが必要です。ビタミンDはきのこ類、魚介類、卵、乳製品に多く含まれています。

③ いろいろな食材からカルシウムを摂取しましょう

牛乳のみで1日のカルシウムを補うことは大変です。いろいろな食材を取り入れ、いろいろな栄養素をバランスよく食べる中でカルシウムが摂れるような食生活を心掛けると良いです。



4月 給食献立表

2024年

離乳初期

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	(その他の食品)
9	火	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	大根・たまねぎ	水・だし・だし
10	水	おかゆ 煮物 茹でブロッコリー			精白米	にんじん・ほうれんそう ブロッコリー	水・だし
11	木	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	キャベツ・にんじん	水・だし
12	金	煮込みうどん 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	うどん	にんじん・はくさい	だし・だし
15	月	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	にんじん・こまつな	水・だし
16	火	煮込みうどん 煮魚 煮物		かれい切身	うどん	にんじん・大根	だし
17	水	おかゆ 煮物 かぼちゃ煮			精白米	にんじん・大根・かぼちゃ	水・だし
18	木	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	にんじん・キャベツ	水・だし・だし
19	金	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	にんじん・ブロッコリー	水・だし・だし
20	土	煮込みうどん		絹ごし豆腐	うどん	にんじん・たまねぎ	だし
22	月	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	大根・ブロッコリー	水・だし・だし
23	火	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米・上白糖・じゃがいも	たまねぎ	水
24	水	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	ブロッコリー・はくさい	水・だし・だし
25	木	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米・上白糖	たまねぎ・にんじん	水
26	金	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	ほうれん草・にんじん	水・だし
30	火	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	にんじん・はくさい	水・だし・だし

4月 給食献立表

2024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:腸子をととのえる	(その他の食品)
9	火	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米・上白糖	大根・たまねぎ	水・だし・だし・うすくちしょうゆ
10	水	おじや(鮭) 煮物 茹でブロッコリー みそ汁		鮭 骨なし切身・みそ	精白米	にんじん・ほうれんそう ブロッコリー	水・精製塩・だし うすくちしょうゆ
11	木	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米・上白糖	キャベツ・にんじん	水・こいくちしょうゆ
12	金	煮込みうどん 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	うどん	にんじん・ほうさい	だし・うすくちしょうゆ・だし
15	月	おかゆ 煮魚 煮物 みそ汁		かれい切身・みそ	精白米・上白糖	にんじん・こまつな	水・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ
16	火	煮込みうどん 煮魚 煮物		かれい切身	うどん	にんじん・大根	だし・うすくちしょうゆ
17	水	おじや(鮭) 煮物 かぼちゃ煮 すまし汁		鮭 骨なし切身	精白米・上白糖	にんじん・大根・かぼちゃ	水・精製塩・だし うすくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし
18	木	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	にんじん・キャベツ	水・だし・だし・うすくちしょうゆ
19	金	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	にんじん・ブロッコリー	水・だし・だし・うすくちしょうゆ
20	土	煮込みうどん		絹ごし豆腐	うどん・上白糖	にんじん・たまねぎ	だし・うすくちしょうゆ
22	月	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	大根・ブロッコリー	水・だし・だし・うすくちしょうゆ
23	火	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米・上白糖・じゃがいも	たまねぎ	水・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ
24	水	おかゆ 煮奴 煮物 みそ汁		絹ごし豆腐・みそ	精白米	ブロッコリー・ほうさい	水・だし・だし・うすくちしょうゆ
25	木	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米・上白糖	たまねぎ・にんじん	水・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ
26	金	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	ほうれん草・にんじん	水・だし・うすくちしょうゆ
30	火	おかゆ 煮奴 煮物 みそ汁		絹ごし豆腐・みそ	精白米・上白糖	にんじん・ほうさい	水・だし・だし・うすくちしょうゆ ほんだし・こんぶだし

4月 給食献立表

2024年

Main table containing 30 rows of menu items, categorized by date and meal type. Columns include: 日曜 (Day/Meal), 昼食 (Lunch), おやつ (Snack), 赤:血や肉になる (Red: Blood/Meat), 黄:熱や力となる (Yellow: Heat/Strength), 緑:調子をととのえる (Green: Balance), (その他の食品) (Other Foods), and エネルギーたんぱく質 (Energy/Protein).

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

Summary table for the month's average nutrition. Columns: エネルギー (Energy), たんぱく質 (Protein), 脂質 (Fat), 炭水化物 (Carbohydrates), カルシウム (Calcium), 鉄 (Iron), ビタミンA (Vitamin A), ビタミンB1 (Vitamin B1), ビタミンB2 (Vitamin B2), ビタミンC (Vitamin C).

4月 給食献立表

2024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	(その他の食品)	エネルギー たんぱく質
1	月	米飯 さばの塩焼き ひじき煮 みそ汁(なめこ、わかめ)	ビスケット(朝) 牛乳(朝) りんご(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・さば骨無切身 だいず水煮缶詰・油揚げ みそ	マンナビスケット・精白米 なたね油	ほしひじき・にんじん・なめこ カットわかめ・りんご	水・精製塩・こんぶだし ほんだし	427 kcal 20.1 g
2	火	米飯 豚肉のしょうが焼き ほうれん草の中華和え かきたま汁	バナナ(朝) 牛乳(朝) ヨーグルト(3時) ウエハース(3時) 麦茶(3時)	普通牛乳・豚ももスライス 鶏卵・ヨーグルト	精白米・なたね油・上白糖 ごま油・コーンフレーク ブルーベリージャム	バナナ・にんじん・たまねぎ しょうが・インゲン・ほうれん草 スイートコーン・えのき・青ねぎ	水・こいくちしょうゆ・本みりん 穀物酢・うすくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし・麦茶	400 kcal 16.2 g
3	水	ロールパン マカロニグラタン キャベツのサラダ スープ(じゃがいも)	米菓(朝) 牛乳(朝) 牛乳(朝) ウエハース(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・チーズ	米菓・ロールパン・マカロニ なたね油・有塩バター・薄力粉 じゃがいも・ウエハース	たまねぎ・ぶなしめじ・パセリ キャベツ・きゅうり・にんじん スイートコーン	精製塩・ごまドレッシング kkコンソメ	516 kcal 18.6 g
4	木	中華丼(玄米ご飯) 春雨サラダ スープ(豆腐)	りんご(朝) 牛乳(朝) サブレ(3時) ミロミルク(3時)	普通牛乳・豚ももスライス ロースハム・木綿豆腐・ミロ 低脂肪乳	精白米・発芽玄米・ごま油 緑豆はるさめ・上白糖 いりごま・サブレ	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 きゅうり・青ねぎ	うすくちしょうゆ・穀物酢・だし 精製塩	487 kcal 15.7 g
5	金	焼きそば ブロッコリーのおかか和え わかめスープ	ブルーツ(バイン缶) 牛乳(朝) クリームツイスト(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚もも・花かつお	中華めん・いりごま クリームツイスト	にんじん・たまねぎ・キャベツ 太もやし・青ピーマン・ブロッコリー にんじん・カットわかめ	パンアップル缶詰・食塩 こしょう・濃厚ソース うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし・だし・精製塩	365 kcal 16.2 g
6	土	牛丼 みそ汁(なめこ、わかめ)	バナナ(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛ももスライス みそ	精白米・上白糖・米菓	バナナ・たまねぎ・しょうが・なめこ カットわかめ	水・本みりん・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・料理酒 こんぶだし・ほんだし	461 kcal 16.6 g
8	月	米飯 カレイの照り焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁(キャベツ)	ウエハース(朝) 牛乳(朝) フレンチトースト(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・かれい切身 油揚げ・みそ・鶏卵	マンナウエハース・精白米 なたね油・上白糖・食パン	切干しだいこん・にんじん・キャベツ たまねぎ	水・こいくちしょうゆ・本みりん しょうが・だし・うすくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし	457 kcal 23.2 g
9	火	ハヤシライス チキンナゲット 大根サラダ	バナナ(朝) 牛乳(朝) ポップコーン(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛ももスライス	精白米・なたね油・上白糖 ポップコーン	バナナ・たまねぎ・にんじん・大根 きゅうり	ハヤシルー・ケチャップ チキンナゲット ノンオイル青じそドレッシング	510 kcal 18.7 g
10	水	玄米ご飯 肉じゃが 磯和え みそ汁(油揚げ、はくさい)	米菓(朝) 牛乳(朝) マカロニあべかわ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛バラ肉・油揚げ みそ・きなこ	米菓・精白米・発芽玄米 じゃがいも・なたね油 マカロニ・上白糖	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 はくさい	水・しらたき・こいくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし	481 kcal 17.1 g
11	木	米飯 家常豆腐 もやしナムル オクラスープ	りんご(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 厚揚げ・みそ・ミロ・低脂肪乳	精白米・上白糖・いりごま ごま油・ビスケット	りんご・キャベツ・にんじん 青ピーマン・しいたけ・白ねぎ しょうが・太もやし・きゅうり・オクラ カットわかめ	水・こいくちしょうゆ・料理酒 ほんだし・うすくちしょうゆ 精製塩・だし	434 kcal 16.8 g
12	金	しょうゆラーメン しゅうまい 白菜のツナ和え	みかん缶詰(朝) 牛乳(朝) わかめおにぎり(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・しゅうまい ライトツナ油漬フレーク	中華めん・精白米	にんじん・太もやし・青ねぎ・白ねぎ はくさい・カットわかめ	みかん缶詰・だし・精製塩 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし・水	486 kcal 19.9 g
15	月	玄米ご飯 白身魚のフライ 小松菜の煮びたし みそ汁(麩・わかめ)	ビスケット(朝) 牛乳(朝) お麩ラスク(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・たら・みそ	マンナビスケット・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・麩 マーガリン・グラニュー糖	こまつな・にんじん・カットわかめ	水・ケチャップ・本みりん うすくちしょうゆ・ほんだし こんぶだし	481 kcal 20.3 g
16	火	けんちんうどん ほうれん草のごまあえ かぼちゃの煮物	バナナ(朝) 牛乳(朝) ウインナー蒸しパン(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・油揚げ ウインナー	マンナビスケット・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・麩 マーガリン・グラニュー糖	バナナ・ごぼう・にんじん・大根 青ねぎ・ほうれん草・かぼちゃ スイートコーン	水・うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし・こいくちしょうゆ	421 kcal 15.9 g
17	水	米飯 関東煮 酢の物 すまし汁(えのき)	米菓(朝) 牛乳(朝) カルピスゼリー(3時) 麦茶(3時)	普通牛乳・鶏もも肉 がんもどき・焼き竹輪 かつお削り節 かに風味かまぼこ・カルピス	米菓・精白米・上白糖	大根・にんじん・キャベツ・きゅうり えのき・はくさい・寒天	水・こいくちしょうゆ・穀物酢 うすくちしょうゆ・精製塩 こんぶだし・ほんだし・麦茶	374 kcal 17.6 g
18	木	スパゲティ・ミートソース コールスーパサラダ スープ(大根、にんじん)	りんご(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) ミロミルク(3時)	普通牛乳・牛ひき肉・ミロ 低脂肪乳	マカロニ・上白糖・マヨネーズ 米菓	りんご・たまねぎ・にんじん・パセリ キャベツ・きゅうり・スイートコーン 大根	ミートソース・ケチャップ こいくちしょうゆ・フレンチ白 kkコンソメ・うすくちしょうゆ 精製塩	418 kcal 15.1 g
19	金	米飯 ポークチャップ ブロッコリーのサラダ スープ(はくさい、じゃがいも)	パン缶(朝) 牛乳(朝) パイ菓子 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス	精白米・上白糖・じゃがいも パフパイ	たまねぎ・ぶなしめじ・ブロッコリー にんじん・スイートコーン缶詰・はくさい パセリ	パンアップル缶詰・水 こいくちしょうゆ・ケチャップ ノンオイル青じそドレッシング kkコンソメ	440 kcal 16.7 g
20	土	カレーうどん ブロッコリーのおかか和え	バナナ(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス 油揚げ・花かつお	うどん・かたくり粉・米菓	バナナ・たまねぎ・にんじん・白ねぎ ブロッコリー	カレールー・カレー粉・だし こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし	345 kcal 14.7 g
22	月	米飯 鮭のムニエル(オーロラソース) マカロニサラダ スープ(大根)	ウエハース(朝) 牛乳(朝) ホットケーキ 牛乳(3時)	普通牛乳・鮭 骨なし切身 ライトツナ油漬フレーク・鶏卵	マンナウエハース・精白米 薄力粉・マヨネーズ・マカロニ ホットケーキミックス・上白糖 なたね油	ミックスベジタブル・ぶなしめじ 大根	水・食塩・こしょう・ケチャップ フレンチ白・kkコンソメ うすくちしょうゆ・精製塩	523 kcal 22.7 g
23	火	カレーライス コロッケ キャベツのサラダ	バナナ(朝) 牛乳(朝) ジャムサンド 牛乳(3時)	普通牛乳・牛ももスライス	精白米・じゃがいも・なたね油 コロッケ・食パン・イチゴジャム ブルーベリージャム	バナナ・たまねぎ・にんじん きゅうり・キャベツ	カレールー ノンオイル青じそドレッシング	578 kcal 18.7 g
24	水	玄米ご飯 鶏の照り焼き ブロッコリーのコンソメ和え みそ汁(はくさい)	りんご(朝) 牛乳(朝) ビスケット(3時) ミロミルク(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・みそ・ミロ 低脂肪乳	精白米・発芽玄米・なたね油 ビスケット	りんご・ブロッコリー・にんじん はくさい・青ねぎ	水・こいくちしょうゆ・本みりん しょうが・kkコンソメ こんぶだし・ほんだし	485 kcal 22.1 g
25	木	【お誕生日メニュー】 ロールパン 手作りハンバーグ ポテトサラダ オニオンスープ ヤクルト	米菓(朝) 牛乳(朝) プリン(3時) 麦茶(3時)	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉 鶏卵・ヤクルト・プリンミックス ホイップクリーム	米菓・ロールパン パン粉 乾燥・じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・きゅうり スイートコーン・パセリ	精製塩・ケチャップ ウスターソース・kkコンソメ うすくちしょうゆ・みかん缶詰 麦茶	513 kcal 19.0 g
26	金	ピピンバ風井 ブロッコリーの中華和え わかめスープ	みかん缶詰(朝) 牛乳(朝) バナナ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛ひき肉	精白米・上白糖・ごま油 いりごま	しいたけ・にんじん・ほうれん草 ブロッコリー・スイートコーン カットわかめ・太もやし・バナナ	みかん缶詰・穀物酢 うすくちしょうゆ・だし・精製塩	403 kcal 14.1 g
30	火	米飯 さばの照り焼き 小松菜の煮びたし みそ汁(はくさい、もやし)	ビスケット(朝) 牛乳(朝) ふかし芋(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・さば骨無切身 みそ	マンナビスケット・精白米 調合油・上白糖・さつまいも	こまつな・にんじん・はくさい 太もやし	水・こいくちしょうゆ みりん・風調味料・料理酒 本みりん・うすくちしょうゆ ほんだし・こんぶだし	440 kcal 19.8 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
451 kcal	18.0 g	14.5 g	66.9 g	327 mg	2.0 mg	173 μg	0.28 mg	0.44 mg	24 mg

4月 給食献立表

2024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	(その他の食品)	エネルギー たんぱく質
1	月	米飯 さばの塩焼き ひきき煮 みそ汁(なめこ、わかめ)	りんご(3時) 牛乳(3時)	さば青無切身 だいず水煮缶詰・油揚げ みそ・普通牛乳	精白米・なたね油	ほしひびき・にんじん・なめこ カットわかめ・りんご	水・精製塩・こんぶだし ほんだし	465 kcal 23.6 g
2	火	米飯 豚肉のしょうが焼き ほうれん草の中華和え かきたま汁	ヨーグルト(3時) 麦茶(3時)	豚ももスライス・鶏卵 ヨーグルト	精白米・なたね油・上白糖 ごま油・コーンフレーク ブルーベリージャム	にんじん・たまねぎ・しょうが インゲン・ほうれん草 スイートコーン・えのき・青ねぎ	水・こいくちしょうゆ・本みりん 穀物酢・うすくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし・麦茶	386 kcal 16.9 g
3	水	ロールパン マカロニグラタン キャベツのサラダ スープ(じゃがいも)	ウエハース(3時) 牛乳(3時)	鶏もも肉・普通牛乳・チーズ	ロールパン・マカロニ なたね油・塩バター・薄力粉 じゃがいも・ウエハース	たまねぎ・ぶなしめじ・パセリ キャベツ・きゅうり・にんじん スイートコーン	精製塩・ごまドレッシング kkコンソメ	584 kcal 22.3 g
4	木	中華丼(玄米ご飯) 春雨サラダ スープ(豆腐)	サブレ(3時) ミロミルク(3時)	豚ももスライス・ロースハム 木綿豆腐・ミロ・低脂肪乳	精白米・発芽玄米・ごま油 緑豆はるさめ・上白糖 いりごま・サブレ	はくさい・しいたけ・たまねぎ 太もやし・にんじん・きぬさや きゅうり・青ねぎ	うすくちしょうゆ・穀物酢・だし 精製塩	551 kcal 19.4 g
5	金	焼きそば ブロッコリーのおかか和え わかめスープ	クリームツイスト(3時) 牛乳(3時)	豚もも・花かつお・普通牛乳	中華めん・いりごま クリームツイスト	にんじん・たまねぎ・キャベツ 太もやし・青ピーマン・ブロッコリー にんじん・カットわかめ	食塩・こしょう・濃厚ソース うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし・だし・精製塩	430 kcal 19.6 g
6	土	牛丼 みそ汁(なめこ、わかめ)	米菓(3時) 牛乳(3時)	牛モモスライス・みそ 普通牛乳	精白米・上白糖・米菓	たまねぎ・しょうが・なめこ カットわかめ	水・本みりん・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・料理酒 こんぶだし・ほんだし	501 kcal 19.3 g
8	月	米飯 カレーの照り焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁(キャベツ)	フレンチトースト(3時) 牛乳(3時)	かれい切身・油揚げ・みそ 普通牛乳・鶏卵	精白米・なたね油・上白糖 食パン	切干しだいこん・にんじん・キャベツ たまねぎ	水・こいくちしょうゆ・本みりん しょうがだし・うすくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし	491 kcal 27.5 g
9	火	ハヤシライス チキンナゲット 大根サラダ	ポップコーン(3時) 牛乳(3時)	牛モモスライス・普通牛乳	精白米・なたね油・上白糖 ポップコーン	たまねぎ・にんじん・大根・きゅうり	ハヤシルー・ケチャップ チキンナゲット ノンオイル青じそドレッシング	562 kcal 21.9 g
10	水	玄米ご飯 肉じゃが 磯和え みそ汁(油揚げ、はくさい)	マカロニあべかわ(3時) 牛乳(3時)	牛バラ肉・油揚げ・みそ きなこと・普通牛乳	精白米・発芽玄米・じゃがいも なたね油・マカロニ・上白糖	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 はくさい	水・しらたき・こいくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし	541 kcal 20.3 g
11	木	米飯 家常豆腐 もやしナムル 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・厚揚げ・みそ ミロ・低脂肪乳	精白米・上白糖・いりごま ごま油・ビスケット	キャベツ・にんじん・青ピーマン しいたけ・白ねぎ・しょうが・太もやし きゅうり・オクラ・カットわかめ	水・こいくちしょうゆ・料理酒 ほんだし・うすくちしょうゆ 精製塩・だし	486 kcal 20.4 g
12	金	しょうゆラーメン しゅうまい 白菜のツナ和え	わかめおにぎり(3時) 牛乳(3時)	しゅうまい ライトツナ油漬フレーク 普通牛乳	中華めん・精白米	にんじん・太もやし・青ねぎ・白ねぎ はくさい・カットわかめ	だし・精製塩・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし・水	581 kcal 24.1 g
15	月	玄米ご飯 白身魚のフライ 小松菜の煮びたし みそ汁(麩・わかめ)	お糰子ラスク(3時) 牛乳(3時)	たら・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・うずまき麵・麩 マーガリン・グラニュー糖	こまつな・にんじん・カットわかめ	水・ケチャップ・本みりん うすくちしょうゆ・ほんだし こんぶだし	533 kcal 23.9 g
16	火	けんちんうどん ほうれん草のごまあえ かぼちゃの煮物	ウインナー蒸しパン(3時) 牛乳(3時)	鶏もも肉・油揚げ・ウインナー 普通牛乳	うどん・上白糖・いりごま 蒸しパンMIX粉	ごぼう・にんじん・大根・青ねぎ ほうれん草・かぼちゃ スイートコーン	水・うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし・こいくちしょうゆ	452 kcal 18.7 g
17	水	米飯 関東煮 酢の物 すまし汁(えのき)	カルピスゼリー(3時) 麦茶(3時)	鶏もも肉・がんもどき 焼き竹輪・かつお削り節 かに風味かまぼこ・カルピス	精白米・上白糖	大根・にんじん・キャベツ・きゅうり えのき・はくさい・寒天	水・こいくちしょうゆ・穀物酢 うすくちしょうゆ・精製塩 こんぶだし・ほんだし・麦茶	365 kcal 18.7 g
18	木	スパゲティ・ミートソース コールスローサラダ スープ(大根、にんじん)	米菓(3時) ミロミルク(3時)	牛ひき肉・ミロ・低脂肪乳	マカロニ・上白糖・マヨネーズ 米菓	たまねぎ・にんじん・パセリ キャベツ・きゅうり・スイートコーン 大根	ミートソース・ケチャップ こいくちしょうゆ・フレンチ白 kkコンソメ・うすくちしょうゆ 精製塩	471 kcal 18.4 g
19	金	米飯 ポークチャップ ブロッコリーのサラダ スープ(はくさい、じゃがいも)	パイ菓子 牛乳(3時)	豚ももスライス・普通牛乳	精白米・上白糖・じゃがいも パフパイ	たまねぎ・ぶなしめじ・ブロッコリー にんじん・スイートコーン缶詰・はくさい パセリ	水・こいくちしょうゆ・ケチャップ ノンオイル青じそドレッシング kkコンソメ	518 kcal 20.3 g
20	土	カレーうどん ブロッコリーのおかか和え	米菓(3時) 牛乳(3時)	豚ももスライス・油揚げ 花かつお・普通牛乳	うどん・かたくり粉・米菓	たまねぎ・にんじん・白ねぎ ブロッコリー	カレールー・カレー粉・だし こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし	355 kcal 17.3 g
22	月	米飯 鮭のムニエル(オーロラソース) マカロニサラダ スープ(大根)	ホットケーキ 牛乳(3時)	鮭 骨なし切身 ライトツナ油漬フレーク・鶏卵 普通牛乳	精白米・薄力粉・マヨネーズ マカロニ・ホットケーキミックス 上白糖・なたね油	ミックスベジタブル・ぶなしめじ 大根	水・食塩・こしょう・ケチャップ フレンチ白・kkコンソメ うすくちしょうゆ・精製塩	574 kcal 26.8 g
23	火	カレーライス コロック キャベツのサラダ	ジャムサンド 牛乳(3時)	牛モモスライス・普通牛乳	精白米・じゃがいも・なたね油 コロック・食パン・イチゴジャム ブルーベリージャム	たまねぎ・にんじん・きゅうり キャベツ	カレールー ノンオイル青じそドレッシング	645 kcal 22.1 g
24	水	玄米ご飯 鶏の照り焼き ブロッコリーのコンソメ和え みそ汁(はくさい)	ビスケット(3時) ミロミルク(3時)	鶏もも肉・みそ・ミロ・低脂肪乳	精白米・発芽玄米・なたね油 ビスケット	ブロッコリー・にんじん・はくさい 青ねぎ	水・こいくちしょうゆ・本みりん しょうが・kkコンソメ こんぶだし・ほんだし	556 kcal 27.1 g
25	木	【お誕生日メニュー】 ロールパン 手作りハンバーグ ポテトサラダ オニオンスープ ヤクルト	プリン(3時) 麦茶(3時)	牛ひき肉・豚ひき肉・普通牛乳 鶏卵・ヤクルト・プリンミックス ホイップクリーム	ロールパン・パン粉 乾燥 じゃがいも・マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・きゅうり スイートコーン・パセリ	精製塩・ケチャップ ウスターソース・kkコンソメ うすくちしょうゆ・みかん缶詰 麦茶	540 kcal 20.6 g
26	金	ピピンパ風丼 ブロッコリーの中華和え わかめスープ	バナナ(3時) 牛乳(3時)	牛ひき肉・普通牛乳	精白米・上白糖・ごま油 いりごま	しいたけ・にんじん・ほうれん草 ブロッコリー・スイートコーン カットわかめ・太もやし・バナナ	穀物酢・うすくちしょうゆ・だし 精製塩	479 kcal 16.9 g
30	火	米飯 さばの照り焼き 小松菜の煮びたし みそ汁(はくさい、もやし)	ふかし芋(3時) 牛乳(3時)	さば青無切身・みそ 普通牛乳	精白米・調合油・上白糖 さつまいも	こまつな・にんじん・はくさい 太もやし	水・こいくちしょうゆ みりん・風調味料・料理酒 本みりん・うすくちしょうゆ ほんだし・こんぶだし	483 kcal 23.5 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
500 kcal	21.3 g	16.0 g	73.0 g	309 mg	2.3 mg	200 μg	0.28 mg	0.44 mg	27 mg