

# 給食だより 1月

えびす保育園

ふちえびす保育園

ひこえびす保育園

## 寒さに負けない体をつくろう

あけましておめでとうございます。今年もみなさまにとってよい年になりますことをお祈りしています。

冬は気温が下がり空気が乾燥し、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすい季節です。寒さに負けないためには、身体を温めて抵抗力を高めることが大切です。

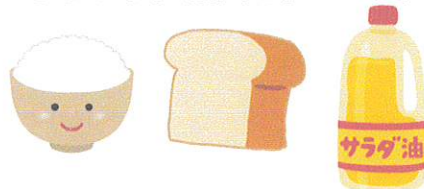
### ① 肉・魚・卵などのたんぱく質をとろう

たんぱく質は体をつくる大切な栄養素です。代謝を良くし、身体をじっくりと温める効果があります。



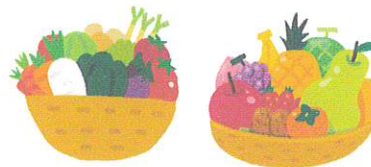
### ② エネルギーを十分にとろう

炭水化物、脂質は体を動かす燃料になります。脂質は少しの量でたくさんのエネルギーになるので体を温めます。



### ③ ビタミンをたっぷりとろう

ビタミンAは、鼻やのどの粘膜を強くし、ウイルスが入るのを防ぎます。ビタミンCはウイルスを外へ追い出す働きがあります。



### ④ 毎日朝ご飯を食べよう

朝ご飯を食べると、噛むことや食べた物を消化吸収するために内臓が動き出す体を中から温めます。気温も体温が下がっている朝は、しっかりと食べましょう。

### ⑤ 温かい食べ物、料理で体の中から温めよう

冬においしい野菜や魚介をつかった温かい鍋物やスープなどで体を温めましょう。



#### 食事以外にも…

- 適度な運動、十分な睡眠をとって規則正しい生活をおくりましょう。
- 外から帰った時や、食事の前には石けんを使って手洗い、うがいをしましょう。



# 1月 給食献立表

2025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:調子をととのえる	(その他の食品)
6	月	おかゆ 煮魚 煮物 すまし汁		かれい切身	精白米・上白糖	にんじん・ごまつな	水・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし
7	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・うすくちしょうゆ
8	水	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	キャベツ・にんじん	水・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・だし
9	木	煮込みうどん 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	うどん	にんじん・ブロッコリー	だし・うすくちしょうゆ・だし
10	金	おじや(鮭) 煮物 かぼちゃ煮		鮭 骨なし切身	精白米・上白糖	にんじん・はくさい・かぼちゃ	水・精製塩・だし うすくちしょうゆ
14	火	おじや(鮭) 煮物 ふかし芋		鮭 骨なし切身	精白米・じゃがいも	たまねぎ・キャベツ	水・精製塩・だし うすくちしょうゆ
15	水	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米・上白糖	にんじん・はくさい	水・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ
16	木	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
17	金	おかゆ 煮魚 煮物 みそ汁		かれい切身・みそ	精白米・上白糖	はくさい・にんじん	水・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ
18	土	煮込みうどん			うどん	にんじん・たまねぎ・キャベツ	だし
20	月	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
21	火	おじや(鮭) 煮物 かぼちゃの煮物		鮭 骨なし切身	精白米	にんじん・はくさい・かぼちゃ	水・精製塩・だし うすくちしょうゆ
22	水	おかゆ 煮奴 煮物 みそ汁		絹ごし豆腐・みそ	精白米	にんじん・大根	水・だし・だし・うすくちしょうゆ
23	木	煮込みうどん 煮魚 煮物		かれい切身	うどん・上白糖	にんじん・キャベツ	だし・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ
24	金	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米・じゃがいも	ブロッコリー	水・だし・だし・うすくちしょうゆ
27	月	おかゆ 煮奴 煮物 すまし汁		絹ごし豆腐	精白米	にんじん・ほうれん草	水・だし・だし・うすくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし
28	火	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・キャベツ	水・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ
29	水	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	たまねぎ・ブロッコリー	水・だし・だし・うすくちしょうゆ
30	木	おかゆ 煮魚 煮物 みそ汁		かれい切身・みそ	精白米・上白糖	大根・にんじん	水・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ
31	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・うすくちしょうゆ・だし

1月 給食献立表

2025年

Table with 8 columns: 日曜, 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. Rows include meals like 米飯, ビスケット, カレーライス, etc.

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

Summary table with 10 columns: 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. Values: 458 kcal, 18.4 g, 15.1 g, 67.1 g, 356 mg, 2.0 mg, 176 μg, 0.33 mg, 0.48 mg, 27 mg.

# 1月 給食献立表

2025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
6	月	米飯 カレーの照り焼き 小松菜の煮びたし にゅうめん	ビスケット(朝) 牛乳(朝) マカロニあべかわ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・かれい切身 蒸しかまぼこ・きなこ	マンナビスケット・精白米 なたね油・上白糖・そうめん マカロニ	こまつな・にんじん・カットわかめ こねぎ	水・こいくちしょうゆ・本みりん しょうが・うすくちしょうゆ ほんだし・だし・食塩	398 kcal 21.2 g
7	火	ビビンバ風丼 白菜のおかか和え スープ(もやし)	バナナ(朝) 牛乳(朝) フレンチトースト 牛乳(3時)	普通牛乳・牛ひき肉 花かつお・鶏卵	精白米・食パン・上白糖	バナナ・しいたけ・にんじん ほうれん草・はくさい・太もやし 青ねぎ	焼肉のたれ・うすくちしょうゆ 本みりん・ほんだし・だし 精製塩	407 kcal 15.6 g
8	水	玄米ご飯 家常豆腐 春雨サラダ オクラスープ	米菓(朝) 牛乳(朝) ジャムサンド 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス 厚揚げ・みそ・ローズハム	米菓・精白米・発芽玄米 上白糖・はるさめ・ごま油 いりごま・食パン イチゴジャム ブルーベリージャム	キャベツ・にんじん・青ピーマン しいたけ・白ねぎ・しょうが・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・穀物酢・だし	473 kcal 16.9 g
9	木	けんちんうどん ブロッコリーのごま和え かぼちゃの煮物	りんご(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) ミロミルク(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・油揚げ ミロ・低脂肪乳	うどん・上白糖・いりごま・米菓	りんご・ごぼう・にんじん・大根 青ねぎ・ブロッコリー・かぼちゃ	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	411 kcal 17.4 g
10	金	ロールパン デキントマト煮込み コールスローサラダ スープ(しめじ、はくさい)	フルーツ(パイナップル) 牛乳(朝) りんご(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉	ロールパン・じゃがいも なたね油・マヨネーズ	たまねぎ・トマト缶詰・グリーンピース キャベツ・にんじん・スイートコーン ほんしめじ・はくさい・りんご	パイナップル缶詰・精製塩 ケチャップ・フレンチ白 kkコンソメ・うすくちしょうゆ	335 kcal 12.4 g
14	火	カレーライス キャベツのサラダ(和風) チキンナゲット	ウエハース(朝) 牛乳(朝) クリームツイスト(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛モモスライス	マンナウエハース・精白米 じゃがいも・なたね油 クリームツイスト	たまねぎ・にんじん・キャベツ きゅうり	カレールー・ごまドレッシング チキンナゲット	584 kcal 20.5 g
15	水	中華丼(玄米ご飯) ほうれん草の中華和え わかめスープ	米菓(朝) 牛乳(朝) ココア蒸しパン 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス 絹ごし豆腐	米菓・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・きぬさや ほうれん草・スイートコーン カットわかめ	穀物酢・うすくちしょうゆ・だし 精製塩・ミルクココア	424 kcal 14.3 g
16	木	味噌ラーメン ブロッコリーのツナ和え しゅうまい	りんご(朝) 牛乳(朝) サブレ(3時) ミロミルク(3時)	普通牛乳・豚ひき肉・みそ ライトツナ油漬フレーク しゅうまい・ミロ・低脂肪乳	中華めん・サブレ	りんご・キャベツ・太もやし スイートコーン・にんじん・こねぎ たまねぎ・にんにく・しょうが ブロッコリー	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・だし 本みりん・ほんだし	455 kcal 22.6 g
17	金	米飯 ごまだれ焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁(はくさい、えのき)	みかん缶詰(朝) 牛乳(朝) バナナ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・油揚げ みそ	精白米・いりごま・上白糖	しょうが・切干しだいこん・にんじん はくさい・えのき・バナナ	みかん缶詰・水・料理酒 こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ・本みりん こんぶだし・ほんだし	409 kcal 20.0 g
18	土	焼きそば スープ	ウエハース(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス	マンナウエハース 蒸し中華めん・米菓	キャベツ・太もやし・にんじん 青ピーマン・しょうが・ブロッコリー スイートコーン	ウスターソース こいくちしょうゆ・料理酒 kkコンソメ	493 kcal 20.4 g
20	月	玄米ご飯 鮭のムニエル(オーロラソース) ブロッコリーのサラダ スープ(たまねぎ、じゃがいも)	ビスケット(朝) 牛乳(朝) セザミトースト 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 発芽玄米・薄力粉・マヨネーズ じゃがいも・食パン・いりごま 有塩バター・上白糖	ブロッコリー・にんじん スイートコーン缶詰・たまねぎ	水・食塩・こしょう・ケチャップ ごまドレッシング・kkコンソメ うすくちしょうゆ・精製塩	496 kcal 23.7 g
21	火	米飯 チャブチェ ほうれん草のごまあえ 白菜スープ	バナナ(朝) 牛乳(朝) ポップコーン(3時) ミロミルク(3時)	普通牛乳・牛モモスライス ミロ・低脂肪乳	精白米・緑豆はるさめ・ごま油 醤油・上白糖・いりごま ポップコーン	バナナ・にんじん・青ピーマン 太もやし・たまねぎ・ほうれん草 はくさい・スイートコーン	水・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・料理酒・だし 精製塩	471 kcal 16.7 g
22	水	他人丼 酢の物 みそ汁(豆腐)	米菓(朝) 牛乳(朝) 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 鶏卵・ソフト豆腐・みそ・きなこ	米菓・精白米・なたね油 上白糖・マカロニ	たまねぎ・にんじん・しいたけ 青ねぎ・大根・きゅうり	水・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし・穀物酢・精製塩 こんぶだし	438 kcal 18.9 g
23	木	ナポリタン キャベツのサラダ(ごましょうゆ) ミートボール	りんご(朝) 牛乳(朝) ビスケット(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・ベーコン	スバゲティ・ビスケット	りんご・たまねぎ・にんじん ぶなしめじ・青ピーマン・キャベツ きゅうり	ケチャップ・kkコンソメ にんにくおろし・ドレッシング ミートボール	467 kcal 16.2 g
24	金	【お誕生会】 チキンカツ ポテトサラダ オニオンスープ ヤクルト	パイナップル(朝) 牛乳(朝) プリン(3時) 麦茶(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・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・じゃがいも マヨネーズ・マーガリン調理用	にんじん・きゅうり・スイートコーン たまねぎ・パセリ	パイナップル缶詰・水 ケチャップ・精製塩 kkコンソメ・うすくちしょうゆ みかん缶詰・麦茶	466 kcal 19.7 g
27	月	米飯 さばの煮つけ ほうれん草のおかか和え すまし汁(麩、わかめ)	ウエハース(朝) 牛乳(朝) バナナケーキ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・さば骨無切身 花かつお・鶏卵	マンナウエハース・精白米 上白糖・うずまき麩 ホットケーキミックス マーガリン調理用	ほうれん草・にんじん・カットわかめ バナナ	水・だし・こいくちしょうゆ しょうが・うすくちしょうゆ 本みりん・ほんだし こんぶだし	541 kcal 22.6 g
28	火	米飯 関東煮 酢の物 みそ汁(もやし、たまねぎ)	バナナ(朝) 牛乳(朝) パイ菓子 ミロミルク(3時)	普通牛乳・焼き竹輪・鶏もも肉 がんもどき・かに風味かまぼこ みそ・ミロ・低脂肪乳	精白米・上白糖・パフパイ	バナナ・大根・にんじん・キャベツ きゅうり・たまねぎ・太もやし	水・ほんだし・みりん風調味料 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・穀物酢 精製塩・こんぶだし	569 kcal 23.0 g
29	水	玄米ご飯 ポークビーンズ ブロッコリーのサラダ スープ(だいこん、しめじ)	米菓(朝) 牛乳(朝) ヨーグルト(3時) 麦茶	普通牛乳・大豆 豚ももスライス パルメザンチーズ・ヨーグルト	米菓・精白米・発芽玄米 じゃがいも・コーンフレーク ブルーベリージャム	たまねぎ・グリーンピース ブロッコリー・にんじん スイートコーン缶詰・大根・ぶなしめじ	水・ケチャップ・食塩 ウスターソース ごまドレッシング・kkコンソメ うすくちしょうゆ・精製塩・麦茶 水・本みりん・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・料理酒・だし	363 kcal 14.9 g
30	木	牛丼 金平ごぼう 実だくさん汁	りんご(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛バラ肉・油揚げ みそ	精白米・上白糖・ごま油 いりごま・米菓	りんご・たまねぎ・しょうが・ごぼう にんじん・青ピーマン・大根 はくさい・にんじん・青ねぎ	みかん缶詰・カレールー カレー粉・だし こいくちしょうゆ・水・本みりん ほんだし・うすくちしょうゆ 食塩	505 kcal 14.8 g
31	金	カレーうどん 煮奴 白菜のツナ和え	みかん缶詰(朝) 牛乳(朝) フライドポテト 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス 油揚げ・絹ごし豆腐・花かつお ライトツナ油漬フレーク	うどん・かたくり粉 フライドポテト・醤油油	たまねぎ・にんじん・白ねぎ はくさい	みかん缶詰・カレールー カレー粉・だし こいくちしょうゆ・水・本みりん ほんだし・うすくちしょうゆ 食塩	441 kcal 16.7 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
458 kcal	18.4 g	15.1 g	67.1 g	358 mg	2.0 mg	176 μg	0.33 mg	0.48 mg	27 mg

# 1月 給食献立表

2025年

3歳以上児

日	曜	屋 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をとのえる	(その他の食品)	エネルギー たんぱく質
6	月	米飯 カレイの照り焼き 小松菜の煮びたし にゅうめん	マカロニあべかわ(3時) 牛乳(3時)	かれい切身・蒸しかまぼこ きなこ・普通牛乳	精白米・なたね油・上白糖 そうめん・マカロニ	こまつな・にんじん・カットわかめ こねぎ	水・こいくちしょうゆ・本みりん しょうが・うすくちしょうゆ ほんだし・だし・食塩	431 kcal 25.2 g
7	火	ビビンバ風井 白菜のおかか和え スープ(もやし)	フレンチトースト 牛乳(3時)	牛ひき肉・花かつお・鶏卵 普通牛乳	精白米・食パン・上白糖	しいたけ・にんじん・ほうれん草 はくさい・太もやし・青ねぎ	焼肉のたれ・うすくちしょうゆ 本みりん・ほんだし・だし 精製塩	436 kcal 18.2 g
8	水	玄米ご飯 寒常豆腐 春雨サラダ オクラスープ	ジャムサンド 牛乳(3時)	豚ももスライス・厚揚げ・みそ ロールスハム・普通牛乳	精白米・発芽玄米・上白糖 はるさめ・ごま油・いりごま 食パン・イチゴジャム ブルーベリージャム	キャベツ・にんじん・青ピーマン しいたけ・白ねぎ・しょうが・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・穀物酢・だし	523 kcal 19.7 g
9	木	けんちんうどん ブロッコリーのごま和え かぼちゃの煮物	米菓(3時) ミロミルク(3時)	鶏もも肉・油揚げ・ミロ 低脂肪乳	うどん・上白糖・いりごま・米菓	ごぼう・にんじん・大根・青ねぎ ブロッコリー・かぼちゃ	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	437 kcal 19.0 g
10	金	ロールパン チキントマト煮込み コールスローサラダ スープ(しめじ、はくさい)	りんご(3時) 牛乳(3時)	鶏もも肉・普通牛乳	ロールパン・じゃがいも なたね油・マヨネーズ	たまねぎ・トマト缶詰・グリーンピース キャベツ・にんじん・スイートコーン ほんしめじ・はくさい・りんご	精製塩・ケチャップ フレンチ白・kkコンソメ うすくちしょうゆ	390 kcal 15.0 g
14	火	カレーライス キャベツのサラダ(和風) チキンナゲット	クリームツイスト(3時) 牛乳(3時)	牛ももスライス・普通牛乳	精白米・じゃがいも・なたね油 クリームツイスト	たまねぎ・にんじん・キャベツ きゅうり	カレールー・ごまドレッシング チキンナゲット	625 kcal 22.3 g
15	水	中華丼(玄米ご飯) ほうれん草の中華和え わかめスープ	ココア蒸しパン 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・きぬさや ほうれん草・スイートコーン カットわかめ	穀物酢・うすくちしょうゆ・だし 精製塩・ミルクココア	466 kcal 16.7 g
16	木	味噌ラーメン ブロッコリーのツナ和え しゅうまい	サブレ(3時) ミロミルク(3時)	豚ひき肉・みそ ライトツナ油漬フレーク しゅうまい・ミロ・低脂肪乳	中華めん・サブレ	キャベツ・太もやし・スイートコーン にんじん・こねぎ・たまねぎ にんにく・しょうが・ブロッコリー	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・だし 本みりん・ほんだし	492 kcal 25.6 g
17	金	米飯 ごまだれ焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁(はくさい、えのき)	バナナ(3時) 牛乳(3時)	鶏もも肉・油揚げ・みそ 普通牛乳	精白米・いりごま・上白糖	しょうが・切干しだいごん・にんじん はくさい・えのき・バナナ	水・料理酒・こいくちしょうゆ だし・うすくちしょうゆ 本みりん・こんぶだし ほんだし	485 kcal 24.3 g
18	土	焼きそば スープ	米菓(3時) 牛乳(3時)	豚ももスライス・普通牛乳	蒸し中華めん・米菓	キャベツ・太もやし・にんじん 青ピーマン・しょうが・ブロッコリー スイートコーン	ウスターソース こいくちしょうゆ・料理酒 kkコンソメ	499 kcal 22.0 g
20	月	玄米ご飯 鮭のムニエル(オーロラソース) ブロッコリーのサラダ スープ(たまねぎ、じゃがいも)	セサミトースト 牛乳(3時)	鮭 骨なし切身・普通牛乳	精白米・発芽玄米・薄力粉 マヨネーズ・じゃがいも 食パン・いりごま・有塩バター 上白糖	ブロッコリー・にんじん スイートコーン缶詰・たまねぎ	水・食塩・こしょう・ケチャップ ごまドレッシング・kkコンソメ うすくちしょうゆ・精製塩	551 kcal 28.4 g
21	火	米飯 チャブチエ ほうれん草のごまあえ 白菜スープ	ポップコーン(3時) ミロミルク(3時)	牛ももスライス・ミロ 低脂肪乳	精白米・緑豆はるさめ・ごま油 調合油・上白糖・いりごま ポップコーン	にんじん・青ピーマン・太もやし たまねぎ・ほうれん草・はくさい スイートコーン	水・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・料理酒・だし 精製塩	506 kcal 19.5 g
22	水	他人丼 酢の物 みそ汁(豆腐)	マカロニあべかわ(3時) 牛乳(3時)	豚ももスライス・鶏卵 ソフト豆腐・みそ・きなこ 普通牛乳	精白米・なたね油・上白糖 マカロニ	たまねぎ・にんじん・しいたけ 青ねぎ・大根・きゅうり	水・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし・穀物酢・精製塩 こんぶだし	486 kcal 22.6 g
23	木	ナポリタン キャベツのサラダ(ごましょうゆ) ミートボール	ビスケット(3時) 牛乳(3時)	ベーコン・普通牛乳	スパゲティ・ビスケット	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ 青ピーマン・キャベツ・きゅうり	ケチャップ・kkコンソメ にんにくおろし・ドレッシング ミートボール	504 kcal 17.3 g
24	金	【お誕生日会】 米飯 チキンカツ 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)	鶏もも肉・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・じゃがいも マヨネーズ・マーガリン調理用	にんじん・きゅうり・スイートコーン たまねぎ・パセリ	水・ケチャップ・精製塩 kkコンソメ・うすくちしょうゆ みかん缶詰・麦茶	510 kcal 21.9 g
27	月	米飯 さばの煮つけ ほうれん草のおかか和え すまし汁(麩、わかめ)	バナナケーキ(3時) 牛乳(3時)	さば骨無切身・花かつお 鶏卵・普通牛乳	精白米・上白糖・うすまぎ鮭 ホットケーキミックス マーガリン調理用	ほうれん草・にんじん・カットわかめ バナナ	水・だし・こいくちしょうゆ しょうが・うすくちしょうゆ 本みりん・ほんだし こんぶだし	597 kcal 27.0 g
28	火	米飯 関東煮 酢の物 みそ汁(もやし、たまねぎ)	パイ菓子 ミロミルク(3時)	焼き竹輪・鶏もも肉 がんもどき・かに風味かまぼこ みそ・ミロ・低脂肪乳	精白米・上白糖・パフパイ	大根・にんじん・キャベツ・きゅうり たまねぎ・太もやし	水・ほんだし・みりん風調味料 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・穀物酢 精製塩・こんぶだし	623 kcal 27.3 g
29	水	玄米ご飯 ポークビーンズ ブロッコリーのサラダ スープ(だいごん、しめじ)	ヨーグルト(3時) 麦茶	大豆・豚ももスライス パルメザンチーズ・ヨーグルト	精白米・発芽玄米・じゃがいも コーンフレーク ブルーベリージャム	たまねぎ・グリーンピース ブロッコリー・にんじん スイートコーン缶詰・大根・ぶなしめじ	水・ケチャップ・食塩 ウスターソース ごまドレッシング・kkコンソメ うすくちしょうゆ・精製塩・麦茶	380 kcal 15.8 g
30	木	牛丼 金平ごぼう 寒たくさん汁	米菓(3時) 牛乳(3時)	牛バラ肉・油揚げ・みそ 普通牛乳	精白米・上白糖・ごま油 いりごま・米菓	たまねぎ・しょうが・ごぼう・にんじん 青ピーマン・大根・はくさい にんじん・青ねぎ	水・本みりん・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・料理酒・だし	600 kcal 18.2 g
31	金	カレーうどん 煮奴 白菜のツナ和え	フライドポテト 牛乳(3時)	豚ももスライス・油揚げ 絹ごし豆腐・花かつお ライトツナ油漬フレーク 普通牛乳	うどん・かたくり粉 フライドポテト・調合油	たまねぎ・にんじん・白ねぎ はくさい	カレールー・カレー粉・だし こいくちしょうゆ・水・本みりん ほんだし・うすくちしょうゆ 食塩	522 kcal 20.4 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
503 kcal	21.3 g	16.2 g	73.3 g	309 mg	2.2 mg	199 μg	0.31 mg	0.45 mg	31 mg