

12月 給食献立表

令和5年					中期			
日	曜	離乳食	昼	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	栄養量
1	金	ハイハイセン野菜 麦茶	粥 鶏肉と人参の煮物 白菜のみそ汁	小魚せんべい 麦茶 おこさませんべい	鶏肉・かつお節・味噌	ハハインせんべい野菜・米・片栗粉 小魚せんべい・おこさませんべい	人参・キャベツ・白菜・玉葱	180 食塩相当量(g) 0.6
2	土	ハイハイセン野菜	粥 豆腐とほうれん草の煮物 キャベツのみそ汁	小魚せんべい	豆腐・かつお節・味噌	ハハインせんべい野菜・米・砂糖 片栗粉・小魚せんべい	ほうれん草・人参・キャベツ・玉葱	191 食塩相当量(g) 0.5
4	月	ハイハイセン 麦茶	粥 タラとキャベツの煮物 ほうれん草のすまし汁 納豆	りんごヨーグルト 麦茶 アンパンマンせんべい	たら・かつお節・納豆・ヨーグルト	ハハインせんべい・米・砂糖・片栗粉 アパマンのハッピーせんべい	キャベツ・人参・ほうれん草・玉葱・りんご	219 食塩相当量(g) 0.5
5	火	ハイハイセン 麦茶	粥 ツナとキャベツのしょう油煮 小松菜のみそ汁	さつま芋のマッシュ 麦茶 おこさませんべい	ツナ・かつお節・味噌	ハハインせんべい・米・片栗粉 さつま芋・おこさませんべい	キャベツ・人参・小松菜・玉葱	201 食塩相当量(g) 0.5
6	水	ハイハイセン野菜 麦茶	くたくたうどん シラスとブロッコリーの煮物 バナナ	6つのお野菜せんべい 麦茶 アンパンマンせんべい	豆腐・かつお節・しらす	ハハインせんべい野菜・うどん 6つのお野菜せんべい アパマンのハッピーせんべい	キャベツ・玉葱・人参・ブロッコリー・バナナ	177 食塩相当量(g) 0.6
7	木	ハイハイセン野菜 麦茶	粥 鶏肉と人参の煮物 白菜のみそ汁	バナナと小魚のせんべい 麦茶 おこさませんべい	鶏肉・かつお節・味噌	ハハインせんべい野菜・米・片栗粉 小魚せんべい・おこさませんべい	人参・大根・白菜・玉葱・バナナ	208 食塩相当量(g) 0.6
8	金	ハイハイセン 麦茶	粥 鶏肉と大根の煮物 玉ねぎの味噌汁	お野菜スナック 麦茶 アンパンマンせんべい	鶏ささ身・かつお節・味噌	ハハインせんべい・米・片栗粉 じゃがいも・お野菜スナック アパマンのハッピーせんべい	大根・人参・玉葱	172 食塩相当量(g) 0.6
9	土	ハイハイセン野菜	粥 シラスとじゃが芋の煮物 キャベツのすまし汁	6つのお野菜せんべい おこさませんべい	しらす・かつお節	ハハインせんべい野菜・米・じゃが芋 6つのお野菜せんべい おこさませんべい	人参・キャベツ・玉葱	141 食塩相当量(g) 0.6
11	月	麦茶 ハイハイセン	粥 鮭とブロッコリーの煮物 キャベツのすまし汁	みかんヨーグルト 麦茶 アンパンマンせんべい	鮭・かつお節・ヨーグルト	ハハインせんべい・米・片栗粉・砂糖 アパマンのハッピーせんべい	ブロッコリー・玉葱・キャベツ・人参・みかん缶	203 食塩相当量(g) 0.5
12	火	ハイハイセン野菜 麦茶	粥 鶏肉とブロッコリーの煮物 キャベツのみそ汁	かぼちゃのマッシュ 麦茶 おこさませんべい	鶏肉・かつお節・味噌	ハハインせんべい野菜・米・砂糖 片栗粉・おこさませんべい	ブロッコリー・人参・キャベツ・玉葱・南瓜	188 食塩相当量(g) 0.5
13	水	ハイハイセン野菜 麦茶	くたくたうどん 豆腐とキャベツの煮物 バナナ	シラス入り粥 麦茶 アンパンマンせんべい	かつお節・豆腐・しらす干し	ハハインせんべい野菜・うどん・鮭・米 アパマンのハッピーせんべい	ほうれん草・玉葱・キャベツ・人参・バナナ	233 食塩相当量(g) 0.5
14	木	ハイハイセン野菜 麦茶	粥 鶏肉とブロッコリーの煮物 キャベツのみそ汁	バナナと小魚のせんべい 麦茶 おこさませんべい	鶏肉・かつお節・味噌	ハハインせんべい野菜・米・砂糖 片栗粉・小魚せんべい おこさませんべい	ブロッコリー・人参・キャベツ・玉葱・バナナ	209 食塩相当量(g) 0.6
15	金	ハイハイセン 麦茶	粥 ツナとキャベツのトマト煮 玉ねぎの野菜スープ	6つのお野菜せんべい 麦茶 アンパンマンせんべい	ツナ・かつお節	ハハインせんべい・米・片栗粉 6つのお野菜せんべい アパマンのハッピーせんべい	キャベツ・人参・玉葱・ほうれん草	146 食塩相当量(g) 0.4
16	土	ハイハイセン野菜	粥 豆腐とほうれん草の煮物 玉ねぎの味噌汁	6つのお野菜せんべい おこさませんべい	豆腐・かつお節・味噌	ハハインせんべい野菜・米・砂糖 片栗粉・じゃが芋 6つのお野菜せんべい おこさませんべい	ほうれん草・人参・玉葱	160 食塩相当量(g) 0.6
18	月	麦茶 ハイハイセン	粥 カレイとさつま芋の煮物 人参のみそ汁	お野菜スナック 麦茶 アンパンマンせんべい	カレイ・かつお節・味噌	ハハインせんべい・米・さつま芋 片栗粉・お野菜スナック アパマンのハッピーせんべい	ブロッコリー・人参・玉葱	183 食塩相当量(g) 0.6
19	火	ハイハイセン野菜 麦茶	粥 鶏肉と人参のトマト煮 玉ねぎの野菜スープ	りんごヨーグルト 麦茶 おこさませんべい	鶏肉・かつお節・ヨーグルト	ハハインせんべい野菜・米・片栗粉 砂糖・おこさませんべい	人参・キャベツ・玉葱・ほうれん草・りんご	206 食塩相当量(g) 0.5
20	水	麦茶 ハイハイセン野菜	くたくたうどん シラスと大根の煮物 バナナ	さつま芋のマッシュ 麦茶 アンパンマンせんべい	かつお節・しらす	ハハインせんべい野菜・うどん・鮭 さつま芋 アパマンのハッピーせんべい	人参・白菜・大根・ブロッコリー・バナナ	190 食塩相当量(g) 0.4
21	木	ハイハイセン野菜 麦茶	粥 ツナとキャベツのしょう油煮 小松菜のみそ汁	バナナと小魚のせんべい 麦茶 おこさませんべい	ツナ・かつお節・味噌	ハハインせんべい野菜・米・片栗粉 小魚せんべい・おこさませんべい	キャベツ・人参・小松菜・玉葱・バナナ	178 食塩相当量(g) 0.6
22	金	ハイハイセン 麦茶	粥 豆腐とかぼちゃのクリーム煮 キャベツのすまし汁	6つのお野菜せんべい 麦茶 アンパンマンせんべい	豆腐・かつお節	ハハインせんべい・米・調整粉乳 片栗粉・6つのお野菜せんべい アパマンのハッピーせんべい	南瓜・玉葱・キャベツ・人参	193 食塩相当量(g) 0.5
25	月	ハイハイセン野菜 麦茶	粥 鶏肉と人参の煮物 白菜のみそ汁	お野菜スナック 麦茶 アンパンマンせんべい	鶏肉・かつお節・味噌	ハハインせんべい野菜・米・片栗粉 お野菜スナック アパマンのハッピーせんべい	人参・大根・白菜・玉葱	179 食塩相当量(g) 0.5
26	火	ハイハイセン野菜 麦茶	粥 鶏肉と小松菜の煮物 じゃが芋のみそ汁	お野菜スナック 麦茶 おこさませんべい	鶏肉・かつお節・味噌	ハハインせんべい野菜・米・片栗粉 じゃが芋・お野菜スナック おこさませんべい	小松菜・人参・玉葱	167 食塩相当量(g) 0.6
27	水	麦茶 ハイハイセン	粥 鮭とチンゲン菜の煮物 キャベツのすまし汁	バナナと小魚のせんべい 麦茶 アンパンマンせんべい	鮭・かつお節	ハハインせんべい・米・片栗粉 小魚せんべい アパマンのハッピーせんべい	チンゲン菜・玉葱・キャベツ・人参・バナナ	191 食塩相当量(g) 0.6
28	木	ハイハイセン野菜 麦茶	くたくたうどん シラスと大根の煮物 バナナ	6つのお野菜せんべい 麦茶 おこさませんべい	かつお節・しらす	ハハインせんべい野菜・うどん・鮭 6つのお野菜せんべい おこさませんべい	人参・白菜・大根・ブロッコリー・バナナ	179 食塩相当量(g) 0.6

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆								
エネルギー	たんぱく質	脂 肪	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
187 kcal	8.6 g	1.2 g	81 mg	1.4 mg	140 μg	0.11 mg	0.07 mg	20 mg

12月 給食献立表

令和5年								後期
日	曜	離乳食	昼	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	栄養量
1	金	ハイハイセン野菜 麦茶	粥 鶏肉と人参の煮物 白菜のみそ汁(わかめ入り)	小魚せんべい 麦茶 おこさませんべい	鶏肉・かつお節・味噌	ハハインせんべい野菜・米・片栗粉 小魚せんべい・おこさませんべい	人参・キャベツ・白菜・玉葱・わかめ	180 食塩相当量(g) 0.6
2	土	ハイハイセン野菜	粥 豆腐とほうれん草の煮物 キャベツのみそ汁	小魚せんべい	豆腐・かつお節・味噌	ハハインせんべい野菜・米・砂糖 片栗粉・小魚せんべい	ほうれん草・人参・キャベツ・玉葱	191 食塩相当量(g) 0.5
4	月	ハイハイセン 麦茶	粥 タラとキャベツの煮物 ほうれん草のすまし汁 納豆	りんごヨーグルト 麦茶 アンパンマンせんべい	たら・かつお節・納豆・ヨーグルト	ハハインせんべい・米・砂糖・片栗粉 アパノマのバビ-せんべい	キャベツ・人参・ほうれん草・玉葱・りんご	219 食塩相当量(g) 0.5
5	火	ハイハイセン 麦茶	粥 ツナとキャベツのしょう油煮 小松菜のみそ汁	さつま芋のマッシュ 麦茶 おこさませんべい	ツナ・かつお節・味噌	ハハインせんべい・米・片栗粉 さつまいも・おこさませんべい	キャベツ・人参・小松菜・玉葱	201 食塩相当量(g) 0.5
6	水	ハイハイセン野菜 麦茶	くたくたうどん(卵黄入り) シラスとブロッコリーの煮物 バナナ	栗かぼちゃとさつま芋のクッキー 麦茶 アンパンマンせんべい	かつお節・卵・しらす	ハハインせんべい野菜・うどん・麩 栗かぼちゃとさつま芋のクッキー アパノマのバビ-せんべい	人参・白菜・ブロッコリー・バナナ	273 食塩相当量(g) 0.7
7	木	ハイハイセン野菜 麦茶	粥 鶏肉と人参の煮物(スティック) 白菜のみそ汁	バナナと小魚のせんべい 麦茶 おこさませんべい	鶏肉・かつお節・味噌	ハハインせんべい野菜・米・片栗粉 小魚せんべい・おこさませんべい	人参・大根・白菜・玉葱・バナナ	208 食塩相当量(g) 0.6
8	金	ハイハイセン 麦茶	粥 鶏肉と大根の煮物 玉ねぎの味噌汁	やさしいもクッキー 麦茶 アンパンマンせんべい	鶏ささ身・かつお節・味噌	ハハインせんべい・米・片栗粉 じゃがいも・やさしいもクッキー アパノマのバビ-せんべい	大根・人参・玉葱	207 食塩相当量(g) 0.5
9	土	ハイハイセン野菜	粥 シラスとじゃが芋の煮物 キャベツのすまし汁	6つのお野菜せんべい おこさませんべい	しらす・かつお節	ハハインせんべい野菜・米・じゃが芋 6つのお野菜せんべい おこさませんべい	人参・キャベツ・玉葱	141 食塩相当量(g) 0.6
11	月	麦茶 ハイハイセン	粥 鮭とブロッコリーの煮物 キャベツのすまし汁	みかんヨーグルト 麦茶 アンパンマンせんべい	鮭・かつお節・ヨーグルト	ハハインせんべい・米・片栗粉・砂糖 アパノマのバビ-せんべい	ブロッコリー・玉葱・キャベツ・人参・みかん缶	203 食塩相当量(g) 0.5
12	火	ハイハイセン野菜 麦茶	粥 鶏肉とブロッコリーの煮物 キャベツのみそ汁	かぼちゃのマッシュ 麦茶 おこさませんべい	鶏肉・かつお節・味噌	ハハインせんべい野菜・米・砂糖 片栗粉・おこさませんべい	ブロッコリー・人参・キャベツ・玉葱・南瓜	188 食塩相当量(g) 0.5
13	水	ハイハイセン野菜 麦茶	くたくたうどん 豆腐とキャベツの煮物 バナナ	シラス入り粥 麦茶 アンパンマンせんべい	かつお節・豆腐・しらす干し	ハハインせんべい野菜・うどん・麩・米 アパノマのバビ-せんべい	ほうれん草・玉葱・キャベツ・人参・バナナ	233 食塩相当量(g) 0.5
14	木	ハイハイセン野菜 麦茶	粥 鶏肉とブロッコリーの煮物 キャベツのみそ汁	バナナと小魚のせんべい 麦茶 おこさませんべい	鶏肉・かつお節・味噌	ハハインせんべい野菜・米・砂糖 片栗粉・小魚せんべい おこさませんべい	ブロッコリー・人参・キャベツ・玉葱・バナナ	209 食塩相当量(g) 0.6
15	金	ハイハイセン 麦茶	粥 ツナとキャベツのトマト煮 玉ねぎの野菜スープ(わかめ入り)	バナナクッキー 麦茶 アンパンマンせんべい	ツナ・かつお節	ハハインせんべい・米・片栗粉 バナナクッキー アパノマのバビ-せんべい	キャベツ・人参・玉葱・ほうれん草	188 食塩相当量(g) 0.3
16	土	ハイハイセン野菜	粥 豆腐とほうれん草の煮物 玉ねぎの味噌汁	6つのお野菜せんべい おこさませんべい	豆腐・かつお節・味噌	ハハインせんべい野菜・米・砂糖 片栗粉・じゃが芋 6つのお野菜せんべい おこさませんべい	ほうれん草・人参・玉葱	160 食塩相当量(g) 0.6
18	月	麦茶 ハイハイセン	粥 カレイとさつま芋の煮物(スティック) 人参のみそ汁	たまごボーロ 麦茶 アンパンマンせんべい	カレイ・かつお節・味噌	ハハインせんべい・米・さつま芋 片栗粉・たまごボーロ アパノマのバビ-せんべい	ブロッコリー・人参・玉葱	223 食塩相当量(g) 0.5
19	火	ハイハイセン野菜 麦茶	粥 鶏肉と人参のトマト煮 玉ねぎの野菜スープ(わかめ入り)	りんごヨーグルト 麦茶 おこさませんべい	鶏肉・かつお節・ヨーグルト	ハハインせんべい野菜・米・片栗粉 砂糖・おこさませんべい	人参・キャベツ・玉葱・わかめ・りんご	203 食塩相当量(g) 0.5
20	水	麦茶 ハイハイセン野菜	くたくたうどん(卵黄入り) シラスと大根の煮物 バナナ	さつま芋のマッシュ 麦茶 アンパンマンせんべい	かつお節・卵・しらす	ハハインせんべい野菜・うどん・麩 さつまいも アパノマのバビ-せんべい	人参・白菜・大根・ブロッコリー・バナナ	218 食塩相当量(g) 0.5
21	木	ハイハイセン野菜 麦茶	粥 ツナとキャベツのしょう油煮 小松菜のみそ汁	バナナと小魚のせんべい 麦茶 おこさませんべい	ツナ・かつお節・味噌	ハハインせんべい野菜・米・片栗粉 小魚せんべい・おこさませんべい	キャベツ・人参・小松菜・玉葱・バナナ	178 食塩相当量(g) 0.6
22	金	ハイハイセン 麦茶	粥 豆腐とかぼちゃのクリーム煮 キャベツのすまし汁	かぼちゃクッキー 麦茶 アンパンマンせんべい	豆腐・かつお節	ハハインせんべい・米・調整粉乳 片栗粉・かぼちゃクッキー アパノマのバビ-せんべい	南瓜・玉葱・キャベツ・人参	175 食塩相当量(g) 0.5
25	月	ハイハイセン野菜 麦茶	粥 鶏肉と人参の煮物(スティック) 白菜のみそ汁	かぼちゃクッキー 麦茶 アンパンマンせんべい	鶏肉・かつお節・味噌	ハハインせんべい野菜・米・片栗粉 かぼちゃクッキー アパノマのバビ-せんべい	人参・大根・白菜・玉葱	176 食塩相当量(g) 0.4
26	火	ハイハイセン野菜 麦茶	粥 鶏肉と小松菜の煮物 じゃが芋のみそ汁	栗かぼちゃとさつま芋のクッキー 麦茶 おこさませんべい	鶏肉・かつお節・味噌	ハハインせんべい野菜・米・片栗粉 じゃが芋 栗かぼちゃとさつま芋のクッキー おこさませんべい	小松菜・人参・玉葱	285 食塩相当量(g) 0.7
27	水	麦茶 ハイハイセン	粥 鮭とチンゲン菜の煮物(わかめ入り) キャベツのすまし汁	バナナと小魚のせんべい 麦茶 アンパンマンせんべい	鮭・かつお節	ハハインせんべい・米・片栗粉 小魚せんべい アパノマのバビ-せんべい	チンゲン菜・玉葱・わかめ・キャベツ・人参 ひじき・バナナ	191 食塩相当量(g) 0.6
28	木	ハイハイセン野菜 麦茶	くたくたうどん シラスと大根の煮物 バナナ	ひじきせんべい 麦茶 おこさませんべい	かつお節・しらす	ハハインせんべい野菜・うどん・麩 ひじきせんべい・おこさませんべい	人参・白菜・大根・ブロッコリー・バナナ	186 食塩相当量(g) 0.6

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆								
エネルギー	たんぱく質	脂 肪	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
202 kcal	9.0 g	2.2 g	86 mg	1.5 mg	144 μg	0.11 mg	0.08 mg	20 mg

12月 給食献立表

令和5年

完了期

日	曜	朝おやつ	昼	夕おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	栄養量
1	金	ハイハイセン野菜 麦茶	軟飯 鶏肉と人参の煮物 白菜のみそ汁(わかめ入り)	小魚せんべい 麦茶 おこさませんべい	鶏肉・かつお節・味噌	ハハインせんべい野菜・米・片栗粉 小魚せんべい おこさませんべい	人参・キャベツ・白菜・玉葱・わかめ	I44k*-(kcal) 197 食塩相当量(g) 0.6
2	土	ハイハイセン野菜	軟飯 豆腐とほうれん草の煮物 キャベツのみそ汁	小魚せんべい	豆腐・かつお節・味噌	ハハインせんべい野菜・米・砂糖 片栗粉・小魚せんべい	ほうれん草・人参・キャベツ・玉葱	I44k*-(kcal) 208 食塩相当量(g) 0.5
4	月	ハイハイセン 麦茶	軟飯 タラとキャベツの煮物 ほうれん草のすまし汁 納豆	りんごヨーグルト 麦茶 アンパンマンせんべい	たら・かつお節・納豆・ヨーグルト	ハハインせんべい・米・砂糖・片栗粉 アバノマのAビ-せんべい	キャベツ・人参・ほうれん草・玉葱・りんご	I44k*-(kcal) 237 食塩相当量(g) 0.5
5	火	ハイハイセン 麦茶	軟飯 ツナとキャベツのしょう油煮 小松菜のみそ汁	さつま芋のマッシュ 麦茶 おこさませんべい	ツナ・かつお節・味噌	ハハインせんべい・米・片栗粉 さつまいも おこさませんべい	キャベツ・人参・小松菜・玉葱	I44k*-(kcal) 201 食塩相当量(g) 0.5
6	水	ハイハイセン野菜 麦茶	くたくたうどん(卵黄入り) シラスとブロッコリーの煮物 バナナ	たべっ子BABY 麦茶 アンパンマンせんべい	かつお節・卵・しらす	ハハインせんべい野菜・うどん・麩 たべっ子BABY アバノマのAビ-せんべい	人参・白菜・ブロッコリー・バナナ	I44k*-(kcal) 223 食塩相当量(g) 0.6
7	木	ハイハイセン野菜 麦茶	軟飯 鶏肉と人参の煮物(スティック) 白菜のみそ汁	バナナと小魚のせんべい 麦茶 おこさませんべい	鶏肉・かつお節・味噌	ハハインせんべい野菜・米・片栗粉 小魚せんべい おこさませんべい	人参・大根・白菜・玉葱・バナナ	I44k*-(kcal) 225 食塩相当量(g) 0.6
8	金	ハイハイセン 麦茶	軟飯 鶏肉と大根の煮物 玉ねぎの味噌汁	やさいもクッキー 麦茶 アンパンマンせんべい	鶏ささ身・かつお節・味噌	ハハインせんべい・米・片栗粉 じゃがいも・やさいもクッキー アバノマのAビ-せんべい	大根・人参・玉葱	I44k*-(kcal) 225 食塩相当量(g) 0.5
9	土	ハイハイセン野菜	粥 シラスとじゃが芋の煮物 キャベツのすまし汁	6つのお野菜せんべい おこさませんべい	しらす・かつお節	ハハインせんべい野菜・米・じゃが芋 6つのお野菜せんべい おこさませんべい	人参・キャベツ・玉葱	I44k*-(kcal) 141 食塩相当量(g) 0.6
11	月	麦茶 ハイハイセン	軟飯 鮭とブロッコリーの煮物 キャベツのすまし汁	みかんヨーグルト 麦茶 アンパンマンせんべい	鮭・かつお節・ヨーグルト	ハハインせんべい・米・片栗粉・砂糖 アバノマのAビ-せんべい	ブロッコリー・玉葱・キャベツ・人参・みかん缶	I44k*-(kcal) 221 食塩相当量(g) 0.5
12	火	ハイハイセン野菜 麦茶	軟飯 鶏肉とブロッコリーの煮物 キャベツのみそ汁	かぼちゃのマッシュ 麦茶 おこさませんべい	鶏肉・かつお節・味噌	ハハインせんべい野菜・米・砂糖 片栗粉 おこさませんべい	ブロッコリー・人参・キャベツ・玉葱・南瓜	I44k*-(kcal) 206 食塩相当量(g) 0.5
13	水	ハイハイセン野菜 麦茶	くたくたうどん 豆腐とキャベツの煮物 バナナ	シラスごはん 麦茶 アンパンマンせんべい	かつお節・豆腐・しらす干し	ハハインせんべい野菜・うどん・麩・米 アバノマのAビ-せんべい	ほうれん草・玉葱・キャベツ・人参・バナナ	I44k*-(kcal) 250 食塩相当量(g) 0.5
14	木	ハイハイセン野菜 麦茶	軟飯 鶏肉とブロッコリーの煮物 キャベツのみそ汁	バナナと小魚のせんべい 麦茶 おこさませんべい	鶏肉・かつお節・味噌	ハハインせんべい野菜・米・砂糖 片栗粉・小魚せんべい おこさませんべい	ブロッコリー・人参・キャベツ・玉葱・バナナ	I44k*-(kcal) 227 食塩相当量(g) 0.6
15	金	ハイハイセン 麦茶	軟飯 ツナとキャベツのトマト煮 玉ねぎの野菜スープ(わかめ入り)	バナナクッキー 麦茶 アンパンマンせんべい	ツナ・かつお節	ハハインせんべい・米・片栗粉 バナナクッキー アバノマのAビ-せんべい	キャベツ・人参・玉葱・ほうれん草	I44k*-(kcal) 206 食塩相当量(g) 0.3
16	土	ハイハイセン野菜	軟飯 豆腐とほうれん草の煮物 玉ねぎの味噌汁	6つのお野菜せんべい おこさませんべい	豆腐・かつお節・味噌	ハハインせんべい野菜・米・砂糖 片栗粉・じゃが芋 6つのお野菜せんべい おこさませんべい	ほうれん草・人参・玉葱	I44k*-(kcal) 178 食塩相当量(g) 0.6
18	月	麦茶 ハイハイセン	軟飯 カレイとさつま芋の煮物(スティック) 人参のみそ汁	たまごボーロ 麦茶 アンパンマンせんべい	カレイ・かつお節・味噌	ハハインせんべい・米・さつま芋 片栗粉・たまごボーロ アバノマのAビ-せんべい	ブロッコリー・人参・玉葱	I44k*-(kcal) 241 食塩相当量(g) 0.5
19	火	ハイハイセン野菜 麦茶	軟飯 鶏肉と人参のトマト煮 玉ねぎの野菜スープ(わかめ入り)	りんごヨーグルト 麦茶 おこさませんべい	鶏肉・かつお節・ヨーグルト	ハハインせんべい野菜・米・片栗粉 砂糖 おこさませんべい	人参・キャベツ・玉葱・わかめ・りんご	I44k*-(kcal) 221 食塩相当量(g) 0.5
20	水	麦茶 ハイハイセン野菜	くたくたうどん(卵黄入り) シラスと大根の煮物 バナナ	さつま芋のマッシュ 麦茶 アンパンマンせんべい	かつお節・卵・しらす	ハハインせんべい野菜・うどん・麩 さつまいも アバノマのAビ-せんべい	人参・白菜・大根・ブロッコリー・バナナ	I44k*-(kcal) 227 食塩相当量(g) 0.5
21	木	ハイハイセン野菜 麦茶	軟飯 ツナとキャベツのしょう油煮 小松菜のみそ汁	バナナと小魚のせんべい 麦茶 おこさませんべい	ツナ・かつお節・味噌	ハハインせんべい野菜・米・片栗粉 小魚せんべい おこさませんべい	キャベツ・人参・小松菜・玉葱・バナナ	I44k*-(kcal) 196 食塩相当量(g) 0.6
22	金	ハイハイセン 麦茶	軟飯 豆腐とかぼちゃのクリーム煮 キャベツのすまし汁	かぼちゃクッキー 麦茶 アンパンマンせんべい	豆腐・かつお節	ハハインせんべい・米・調整粉乳 片栗粉・かぼちゃクッキー アバノマのAビ-せんべい	南瓜・玉葱・キャベツ・人参	I44k*-(kcal) 192 食塩相当量(g) 0.5
25	月	ハイハイセン野菜 麦茶	軟飯 鶏肉と人参の煮物(スティック) 白菜のみそ汁	かぼちゃクッキー 麦茶 アンパンマンせんべい	鶏肉・かつお節・味噌	ハハインせんべい野菜・米・片栗粉 かぼちゃクッキー アバノマのAビ-せんべい	人参・大根・白菜・玉葱	I44k*-(kcal) 193 食塩相当量(g) 0.4
26	火	ハイハイセン野菜 麦茶	軟飯 鶏肉と小松菜の煮物 じゃが芋のみそ汁	マンナビスケット 麦茶 おこさませんべい	鶏肉・かつお節・味噌	ハハインせんべい野菜・米・片栗粉 じゃが芋・マナビ スナツ おこさませんべい	小松菜・人参・玉葱	I44k*-(kcal) 234 食塩相当量(g) 0.6
27	水	麦茶 ハイハイセン	軟飯 鮭とチンゲン菜の煮物(わかめ入り) キャベツのすまし汁	バナナと小魚のせんべい 麦茶 アンパンマンせんべい	鮭・かつお節	ハハインせんべい・米・片栗粉 小魚せんべい アバノマのAビ-せんべい	チンゲン菜・玉葱・わかめ・キャベツ・人参 バナナ	I44k*-(kcal) 209 食塩相当量(g) 0.6
28	木	ハイハイセン野菜 麦茶	くたくたうどん シラスと大根の煮物 バナナ	ひじきせんべい 麦茶 おこさませんべい	かつお節・しらす	ハハインせんべい野菜・うどん・麩 ひじきせんべい おこさませんべい	人参・白菜・大根・ブロッコリー・バナナ	I44k*-(kcal) 186 食塩相当量(g) 0.6

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 肪	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
211 kcal	9.2 g	1.9 g	80 mg	1.6 mg	144 μg	0.11 mg	0.08 mg	20 mg