

※魚は骨取りですがまれに骨があることがあります。ご注意ください。

日	曜日	献立名	主な食品と働き			栄養価	
			主にエネルギーの素になる	主に体を作る素になる	主に体の調子を整える素になる	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)
			黄のグループ	赤のグループ	緑のグループ		
15	火	きのこごはん カボチャコロッケ えびぎょうざ きんぴらごぼう パインかん				730	18.7
16	水	しろごはん イカフライ ごぼうサラダ えだまめ チーズ プチケーキ				744	21.1