



Table with columns: 日, 主食, 牛乳, おかず, 血や肉になる, 熱や力のもとになる, 体の調子を整える, 1人1日 kcal たんぱく質g, 脂質g 食塩相当量g, こんだてのねらい. Rows include meals like 1金, 5火, 6水, 7木, 8金, 11月, 12火, 13水, 14木, 15金, 18月, 19火, 20水, 22金, 25月, 26火, 27水, 28木, 29金.

★は、主菜（魚・肉・卵・大豆製品を使ったおかず） ■は、副菜（野菜・きのこ・芋類などを使ったおかず） ▲は、汁物 を表しています。

※食材の高騰などで、献立内容が変更になる場合があります。ご了承ください。