

2025.10月のこつこつ給食



本日の朝食メニュー	カルシウム	ビタミンD
米飯	4mg	
味噌汁(もやし・カブの葉)	25mg	
厚揚げの野菜あんかけ	142mg	0.1 μ g
ブロッコリーの錦糸和え	24mg	0.1 μ g
たいみそ	2mg	
牛乳	220mg	0.6 μ g



本日の昼食メニュー	カルシウム	ビタミンD
しらす菜飯	128mg	0.2 μ g
清し汁(高野豆腐・絹さや)	20mg	
カレイの磯部揚げ	57mg	9.1 μ g
切干大根のタラマヨ和え	86mg	
果物	6mg	



本日の夕食メニュー	カルシウム	ビタミンD
米飯	4mg	
切り分けポテトグラタン	103mg	0.2 μ g
キャベツの鮭フレークソテー	28mg	2.2 μ g
小松菜きのこ和え	68mg	0.1 μ g