



ひ に ち	よ う び	しゅしよく	おかず	さんしよくぶんるい			3じおやつ
				ちやにくになる	ねつやちからになる	ちようしきとどのえる	
1	水	ごはん	ひとつくちカツ こまつなのごまあえ みそしる みかん むぎぢゃ	ふたにく たまご みそ とうふ	こめ こむぎこ パンこ サラダあぶら ごま	にんじん もやし こまつ な なめこ ながねぎ みかん	スコーン ぎゅうにゅう
2	木	さくらえびやきそば	かたぬきチーズ わかめのおかかあえ ちゅうかコンスープ かき ぎゅうにゅう	ふたにく さくらえび かつおぶし たまご	サラダあぶら ちゅうか めん かたくりこ	にんじん たまねぎ も やし キャベツ あおの り わかめ コーン	あおなおにぎり むぎぢゃ
4	土	ごはん	さけのタンドリーやき ほうれんそうとベーコンのソテー コンソメスープ むぎぢゃ	ヨーグルト さけ ベー コン	こめ サラダあぶら パ ター	にんにく コーン ほう れんそう にんじん た まねぎ キャベツ	クリームサンドビスケット ぎゅうにゅう
6	月	なっとうごはん	とりにくとかぶのにももの きゅうりのつけもの おすいもの パイナップル むぎぢゃ	なっとう とりにく あ つあげ	こめ さとう ごまあぶ ら ぶ	にんじん かぶ きゅう り えのきたけ こねぎ	たごやきポテト ぎゅうにゅう
7	火	ミルクパン	さわらのようふうむしに マカロニサラダ とうにゅうスープ むぎぢゃ	さわら ハム ベーコン とうにゅう	ミルクパン オリーブオ イル マカロニ さとう	しめじ ミニトマト に んにく パセリ にんじ ん きゅうり コーン	りんご ぎゅうにゅう
8	水	ごはん	マーボーなす パンパンジー キウイフルーツ むぎぢゃ	ふたにく みそ とうふ とりにく	こめ サラダあぶら か たくりこ ごま さとう	にんじん たまねぎ ほ ししいたけ ながねぎ にら なす きゅうり	レーズンケーキ ぎゅうにゅう
9	木	トマトソース スパゲティ	シーフードサラダ とうみょうとウィンナーのスープ オレンジ ぎゅうにゅう	ベーコン えび ウィン ナー ぎゅうにゅう	オリーブオイル さとう スパゲティ	たまねぎ しめじ トマ ト にんじん きゅうり キャベツ しょうが	コーンおにぎり むぎぢゃ
10	金	しらすごはん	スタミナやきにく ブロッコリーあえ チンゲンサイのたまごスープ むぎぢゃ	しらす ふたにく たま ご	こめ ごま サラダあぶ ら さとう	にんじん たまねぎ に ら ブロッコリー チン ゲンサイ	スイートパンブキン ぎゅうにゅう
11	土	わかめごはん	とりにくのてりやき こまつなのにびたし アスパラとひきにくのスープ むぎぢゃ	とりにく あぶらあげ ふたにく	こめ さとう かたくり こ	わかめ にんじん こまつ な しめじ アスパラ ガス	あまからせんべい (1才児・やわらかせんべい) ぎゅうにゅう
13	月	ごはん	ふたにくのパーベキューソースやき シャキシャキサラダ カレースープ むぎぢゃ	ふたにく ベーコン こ なチーズ ウィナー	こめ サラダあぶら さ とう	たまねぎ にんじん きゅうり れんこん り んご パセリ	きなこパンラスク ぎゅうにゅう
14	火	おやこどん	あじつきごさかな キャベツのあさづけ もものかんづめ むぎぢゃ	とりにく たまご かた くりわし	こめ さとう かたくり こ	にんじん たまねぎ え のきたけ やきのり きゅうり キャベツ	あまん ぎゅうにゅう
15	水	バターロール	さけクリームシチュー ブロッコリーのマリネ バナナ むぎぢゃ	とりにく ぎゅうにゅう さけ	バターロール じゃがい も オリーブオイル	にんじん たまねぎ コーン パセリ ブロッ コリー ミニトマト	キャロットゼリー ぎゅうにゅう
16	木	かきたまうどん	ふたにくのさっぱりに ほうれんそうのごまマヨあえ みかん ぎゅうにゅう	たまご ふたにく ちく わ ぎゅうにゅう	うどん かたくりこ さ とう ごま マヨネーズ	こねぎ にんにく しょう が にんじん ほうれ んそう みかん	いなりすし むぎぢゃ
17	金	ふりかけごはん	さばのにつけ はくさいのゆかりあえ こんさいじる むぎぢゃ	さば みそ かつおぶし	こめ さとう さつまい も	しょうが ながねぎ きゅうり はくさい に んじん ごぼう	パリパリピザ ぎゅうにゅう
18	土	ごはん	グリルチキン さっぱりみかんサラダ レタススープ むぎぢゃ	とりにく ハム ベー コン	こめ オリーブオイル さとう サラダあぶら	にんにく たまねぎ ト マト きゅうり キャベ ツ みかん レタス	クッキー ぎゅうにゅう
20	月	キャベツとツナの スープスパゲティ	まいだけとトマトのソテー キウイフルーツ ぎゅうにゅう	ツナ ベーコン ぎゅう にゅう	スパゲティ サラダあぶ ら パター	にんにく しめじ キャ ベツ まいだけ コーン パセリ ミニトマト	カレーおにぎり むぎぢゃ
21	火	しよくパン (ジャム)	ポークピカタ わかめサラダ かぶとひきにくのスープ ぎゅうにゅう	ふたにく たまご ハム とりにく ぎゅうにゅう	しよくパン こむぎこ ごま さとう かたくり こ	パセリ わかめ にんじ ん きゅうり しめじ かぶ	ストロベリーミルクプリン むぎぢゃ
22	水	ちゃめし	おでん にんじんしりしり りんご むぎぢゃ	さつまあげ ウィンナー ツナ たまご	こめ ちくわぶ サラダ あぶら	こんぶ だいこん にん じん りんご	コンソメフライドポテト ぎゅうにゅう
24	金	ごはん (とりそぼろ)	しろみざかなのみぞれあんかけ きんぴらごぼろ とうみょうとえのきのわふうスープ オレンジ むぎぢゃ	とりにく かじき とう ふ	こめ さとう かたくり こ サラダあぶら ごま	だいこん にんじん ご ぼう えのきたけ とう みょう オレンジ	こめこのほうれんそうむしパン ぎゅうにゅう
25	土	かたやきそば	ナムル わかめのちゅうかスープ ぎゅうにゅう	ふたにく えび ぎゅう にゅう	ちゅうかめん かたくり こ ごまあぶら	にんじん たまねぎ ほ ししいたけ しょうが もやし はくさい	しおせんべい (1才児・やわらかせんべい) むぎぢゃ
27	月	ごはん	とうふハンバーグ ひじきのツナマヨサラダ ほうとうじる むぎぢゃ	ふたにく とうふ ぎゅう にゅう たまご ツナ みそ	こめ パンこ さとう かたくりこ マヨネーズ	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ ひ じき だいこん	キウイフルーツ クラッカー ぎゅうにゅう
28	火	バターロール	チキンのトマトに バターコーン ブロッコリー しめじとウィンナーのスープ とうにゅう	とりにく こなチーズ ウィンナー とうにゅう	バターロール オリーブ オイル サラダあぶら	たまねぎ トマト ピー マン コーン パセリ ブロッコリー しめじ	ゆかりおにぎり むぎぢゃ
29	水	かやくごはん	さわらのてりやき ほうれんそうのなっとうあえ おすいもの ヨーグルト ジュース	とりにく あぶらあげ さわら なっとう	こめ こんにやく さと う ごまあぶら ぶ	にんじん ほししいたけ えのきたけ ほうれんそ う みつば	フレンチトースト むぎぢゃ
30	木	カレーうどん	チンゲンサイのオイスターいため パナナ ぎゅうにゅう	ふたにく あつあげ ぎゅうにゅう	うどん じゃがいも か たくりこ ごまあぶら	にんじん たまねぎ な がねぎ しめじ チンゲ ンサイ パナナ	たごいりおこのみやき むぎぢゃ

※材料購入の都合により一部献立を変更する場合があります

☆補食として1・2才児には午前中に牛乳を提供します

☆延長保育用おやつは別途あります

おいものレストラン

14日(火)

年長ぐみさんが掘ったおいもを
みんなでいただきます。

★メニュー★
大学芋・麦茶

誕生会

29日(水)

おたんじょうび
おめでとう



今月の平均栄養摂取量 (給食)	
エネルギー	486 kcal
たんぱく質	15.8 g