



ひ ち	よ う び	しゅしよく	おかず	さんしよくぶるい			3じおやつ
				ちやくにくなる	ねつやちからになる	ちようしをとのえる	
1	木	きのこスパゲティ	かたぬきチーズ はくさいのコールスローサラダ もやしのだまごスープ きゅうにゅう	ベーコン ハム たまご きゅうにゅう	サラダあぶら スパゲ ティ さとう マヨネ ーズ	にんにく たまねぎ え のきだけ しめじ ほう れんそう にんじん	ピーチミルクプリン むぎちや
2	金	ふりかけごはん	とりにくのさっぱり にんじんのごまあえ いわしのつみれじる パイナップルのかんづめ むぎちや	とりにく いわし みそ	こめ さとう ごま	にんにく しょうが に んじん ながねぎ だい ごん こねぎ	きなこお豆腐スク きゅうにゅう
3	土	なっとうごはん	ぶたにくとピーマンのいためもめ きゅうりのちゅうかあえ だいこんとささみのスープ むぎちや	なっとう ぶたにく と りにく	こめ ごま さとう	しょうが たまねぎ も やし ピーマン きゅう り だいごん	えびせんべい (1才児・やわらかせんべい) きゅうにゅう
5	月	ごはん	にくじゃが まめなサラダ オレンジ むぎちや	ぶたにく だいず ツナ	こめ じゃがいも しら たき さとう ごま	にんじん たまねぎ さ やいんげん こまつな オレンジ	かぼちゃのバリバリパイ きゅうにゅう
6	火	しよくパン (ジャム)	さけのみそマヨネーズやき シャキシャキサラダ キャベツとひきにくのスープ きゅうにゅう	みそ さけ ベーコン こなチーズ ぶたにく	しよくパン マヨネ ーズ さとう はるさめ ごま	たまねぎ にんじん きゅうり れんごん り んご キャベツ こねぎ	コーンおにぎり むぎちや
7	水	ちゃめし	おでん こまつなとじゃこのわふういため いちご むぎちや	ちくわ はんぺん ウイ ンナー ちりめんじゃこ	こめ ごまあぶら こま	こんぶ だいごん えの きだけ こまつな いち ご	にくまん きゅうにゅう
8	木	カレーライス	ダイスチーズサラダ キウイフルーツ きゅうにゅう	ぶたにく ハム チーズ きゅうにゅう	こめ じゃがいも さと う サラダあぶら	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ コーン キウイフルーツ	ちぢみ むぎちや
9	金	けんちんうどん	あつやきたまご きゅうりとちくわのごますあえ りんご きゅうにゅう	ぶたにく とうふ たま ご ちくわ きゅうにゅう	うどん さともい こま さとう	にんじん だいごん こ ぼう ながねぎ はくさ い きゅうり りんご	ふかいもち むぎちや
10	土	ゆかりごはん	まつかぜやき きんぴられんごん とうみょうとえのきのわふうスープ むぎちや	とりにく きゅうにゅう たまご みそ とうふ	こめ パンこ さとう ごま	たまねぎ ながねぎ に んじん れんごん えの きだけ とうみょう	クリームサンドクラッカー きゅうにゅう
13	火	メープルパン	ぶたにくのたまねぎソースがけ マカロニサラダ やさしいスープ きゅうにゅう	ぶたにく ハム きゅう にゅう	かたくりこ さとう ご まあぶら マカロニ	たまねぎ にんじん きゅうり コーン キャ ベツ	ごまおにぎり むぎちや
14	水	ごはん	とりだんごのスープに ジャーマンポテト わかめサラダ パナナ むぎちや	とりにく たまご ベー コン ハム	こめ かたくりこ はる さめ じゃがいも ごま	しょうが にんじん し いたけ ながねぎ はく さい たまねぎ パセリ	ブルーベリージャムクッキー きゅうにゅう
15	木	ごぼうとひきにくの ごはん	しろみさかなのにつけ しらあえ おすいもの みかん むぎちや	ぶたにく かじき とう ふ	こめ さとう ごま こ んにやく ぶ	ごぼう しょうが にん じん ほうれんそう み つば みかん	コーンマヨトースト きゅうにゅう
16	金	やきそば	あじつこさかな たことブロックリーのちゅうかサラダ もものかんづめ きゅうにゅう	ぶたにく たこ きゅう にゅう	サラダあぶら ちゅうか ゆめん ごま さとう	にんじん たまねぎ ち やい キャベツ きゅう り ブロックリー	ワインナーとチーズのパンケーキ むぎちや
17	土	ごはん	グリルチキン グリーンサラダ ねぎボークスープ むぎちや	とりにく ハム ぶたに く	こめ オリーブオイル さとう サラダあぶら ごま	にんにく たまねぎ ト マト きゅうり アスパ ラガス キャベツ	コーンフレーク きゅうにゅう
19	月	ごはん	はっほうさい えだまめサラダ グレープフルーツ むぎちや	ぶたにく えび とりに く	こめ かたくりこ ごま さとう	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	たこやきポテト きゅうにゅう
20	火	ぶたバラはるさめどん	パンパンジー わかめスープ いちご きゅうにゅう	ぶたにく とりにく と うふ きゅうにゅう	こめ サラダあぶら は るさめ ごま さとう	にんじん たまねぎ こ ねぎ きゅうり もやし キャベツ	いなりずし (桜3・おせんべい) むぎちや
21	水	バターロール	クリームシチュー ほうれそうとツナのサラダ りんご むぎちや	とりにく きゅうにゅう ツナ	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 ほうれ んそう ミニトマト	キャロットゼリー きゅうにゅう
22	木	ごはん	フィッシュなんばん かふうあえ ポトフ むぎちや	しろみさかな たまご ワインナー	こめ こむぎこ さとう マヨネーズ ごまあぶら	たまねぎ パセリ にん じん もやし チンゲン サイ コーン だいごん	パナナ きゅうにゅう
24	土	わふうスープ スパゲティ	ちくわのいそべやき だいごんサラダ きゅうにゅう	とりにく ちくわ ハム きゅうにゅう	スパゲティ サラダあぶ ら マヨネーズ ごま	にんじん しめじ えの きだけ ながねぎ あお のり きゅうり	あまからせんべい (1才児・やわらかせんべい) むぎちや
26	月	チキンライス	えびのガーリックいため やきチーズかぼちゃ オニオンスープ きゅうにゅう	とりにく えび こな チーズ きゅうにゅう	こめ サラダあぶら オ リーブオイル	にんじん たまねぎ コーン グリンピース にんにく ブロックリー	マカロニきなこ むぎちや
27	火	バターロール	さばのムニエル コーンサラダ アスパラとひきにくのスープ とうにゅう	さば ぶたにく とう にゅう	バターロール こむぎこ バター マヨネーズ	きゅうり キャベツ コーン にんじん しめ じ アスパラガス	わかめおにぎり むぎちや
28	水	ごはん	すぶた のりナムル にらたまスープ ヨーグルト ジュース	ぶたにく たまご ヨー グルト	こめ さとう かたくり こ ごま	にんじん たまねぎ ほ ししいたけ ピーマン パイナップル もやし	キウイフルーツ ビスケット むぎちや
29	木	ほうとう	とりにくのてりやき キャベツのゆかりあえ デコパン むぎちや	ぶたにく あぶらあげ みそ とりにく	ほうとう さとう みり ん	にんじん だいごん し いたけ かぼちゃ なが ねぎ はくさい	チーズむしパン きゅうにゅう

※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

### 園内節分会

2日(金)

年長さんが豆をまきます。  
豆はお土産として  
持ち帰ります。



### 園内涅槃会

15日(木)

父母と教師の会より  
おまんじゅうの提供があります。  
年長さんは園内でいただき、  
その他年次はお土産として  
持ち帰ります。

### 誕生日会

28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	15.5 g