



ひ に ち	よ う び	しゅしよく	おかず	さんしよくぶんるい			10じおやつ	3じおやつ
				ちやくになる	ねつちからになる	ちようしをとのえる		
1	月	あんかけそうめん	とりにくのてりやき わかめとたこのすもの グリープフルーツ ギョウにゅう	ふたにく とりにく たご ギョウにゅう	そうめん かたくりこ ごまあぶら さとう	にんじん しいたけ ながねぎ ほうろく しょうが きゅうり	きなこせんべい (1才児...やわらかせんべい) ギョウにゅう	しらすおにぎり むぎぢゃ
2	火	グリーンピースごはん	さわらのバターやき こまつなのびたし おすいもの もものかんづめ むぎぢゃ	さわら あぶらあげ とうふ	こめ こむぎこ バター ふ	グリーンピース パセリ にんじん こまつな もも	サブレ ギョウにゅう	バリバリピザ ギョウにゅう
6	土	ごはん	ポークチャップ スナップえんとととベーコンのソテー もやしのたまごスープ ギョウにゅう	ふたにく ベーコン たまご ギョウにゅう	こめ サラダあぶら バター こむぎこ か たくりこ	にんにく たまねぎ コーン スナップえん どう にんじん	ビスケット ギョウにゅう	クリームサンドクラッカー (1才児...クラッカー) むぎぢゃ
8	月	ごはん	とりにくのものも はるキャベツとしらすのあえもの とうみょうとえのきのわふうスープ キウイフルーツ むぎぢゃ	とりにく しらす か つおぶし とうふ	こめ さとう みりん	にんにく しょうが キャベツ にんじん えのきだけ	のりせんべい (1才児...わかめせんべい) ギョウにゅう	あずきケーキ ギョウにゅう
9	火	バターロール	しろみざかなのピカタ グリーンサラダ エビシースープ ギョウにゅう	かじき たまご ハム ベーコン ギョウにゅう	バターロール こむぎ こ さとう サラダあ ぶら	パセリ きゅうり ア スパラガス キャベツ にんじん たまねぎ	クッキー ギョウにゅう	みかんかてん むぎぢゃ
10	水	ふりかけごはん	チンジャオロースー かぼちゃのあまに わかめスープ むぎぢゃ	かつおぶし ふたにく とうふ	こめ さとう かたく りこ こま	たけのこ ビーマン かぼちゃ ながねぎ わかめ	ふがし ギョウにゅう	じゃがいもの カリカリチーズやき ギョウにゅう
11	木	ハベロンチーノ	かたぬきチーズ まっくろくろすけサラダ オニオンスープ パナナ ギョウにゅう	ベーコン ハム ギョ うにゅう	オリーブオイル スパ ゲティ さとう こま あぶら	にんにく まいだけ ほうろくそう にんじ ん きゅうり	パイ (1才児...ビスケット) ギョウにゅう	ツナとこまつなのおにぎり むぎぢゃ
12	金	かやくごはん	あつやきたまご アスパラのごまあえ みそしる むぎぢゃ	とりにく あぶらあげ たまご みそ	こめ こんにやく さ とう こま	にんじん ほししいた け アスパラガス な めこ こねぎ	えびせん ギョウにゅう	メロン しおせんべい (1才児...やわらかせんべい) ギョウにゅう
13	土	ごはん	ふたにくのパーベキューソースやき ほうろくそうとこのこのサラダ キャベツとハムのスープ ギョウにゅう	ふたにく ベーコン ハム ギョウにゅう	こめ サラダあぶら さとう マヨネーズ	にんにく しょうが たまねぎ しめじ え のきだけ	クリームサンドビスケット (1才児...ウエハース) ギョウにゅう	あまからせんべい (1才児...いわしせんべい) むぎぢゃ
15	月	ゆかりごはん	とりにくのなんばんづけ おかかこんにやく ワントンふうスープ むぎぢゃ	とりにく かつおぶし ふたにく	こめ かたくりこ サ ラダあぶら さとう こんにやく	にんじん たまねぎ ビーマン にんにく こねぎ ながねぎ	ざらめせんべい (1才児...ボンせん) ギョウにゅう	こめこのりんごむしパン ギョウにゅう
16	火	ごはん (やきのり)	さけのしおやき だいずのごもくに おすいもの パイナップル むぎぢゃ	さけ とりにく だい ず	こめ さとう ちくわ ぶ ふ	やきのり こんぶ に んじん ごぼう ほし しいたけ しめじ	クラッカー ギョウにゅう	ふかいしも ギョウにゅう
17	水	しょくパン (ジャム)	イタリアンハンバーグ もやしサラダ コンソメスープ ギョウにゅう	ふたにく ギョウにゅう たまご チーズ ハム	しょくパン ジャム パンこ オリーブオイ ル	たまねぎ にんにく トマト にんじん きゅうり もやし	ビスケット ギョウにゅう	いなりずし むぎぢゃ
18	木	ごはん	とうふのちゅうかあんかけ パンパンジー オレンジ むぎぢゃ	ふたにく とうふ と りにく	こめ さとう かたく りこ こま	にんにく にんじん ほししいたけ もやし チンゲンサイ	クリームサンドビスケット (1才児...ビスケット) ギョウにゅう	コンソメフライドポテト ギョウにゅう
19	金	かきたまうどん	ふたにくとかぼちゃのむしやき だいこんのあさづけ メロン ギョウにゅう	たまご ふたにく ギョウにゅう	うどん かたくりこ ごまあぶら さとう	こねぎ もやし かぼ ちゃ ながねぎ しも ん きゅうり	あまからせんべい (1才児...やわらかせんべい) ギョウにゅう	カリカリうめおにぎり むぎぢゃ
20	土	ごはん	さばのみそバターやき やきにくサラダ ほうろくそうととりにくのわふうスープ むぎぢゃ	さば ふたにく とり にく	こめ バター さとう ごまあぶら サラダあ ぶら	にんじん きゅうり キャベツ にんにく しめじ ほうろくそう	クッキー ギョウにゅう	あまからせんべい (1才児...七ませんべい) ギョウにゅう
22	月	チキンカレーライス	ポイルウイナー マカロニサラダ グリープフルーツ むぎぢゃ	とりにく ウイナー ハム	こめ じゃがいも マ カロニ さとう マヨ ネーズ	にんじん たまねぎ きゅうり コーン グ リープフルーツ	わかめせんべい ギョウにゅう	たこいりおこのみやき ギョウにゅう
23	火	さくらえびやきそば	あじつきごさかな えだまめサラダ パナナ ギョウにゅう	ふたにく さくらえび とりにく ギョウにゅう	サラダあぶら ちゅう かめん こま さとう	にんじん たまねぎ もやし キャベツ あ おりの えだまめ	ビスケット ギョウにゅう	おからスコーン むぎぢゃ
24	水	ごはん (とりぞぼろ)	にくじゃが チンゲンサイのオイスターいため パイナップルのかんづめ むぎぢゃ	とりにく ふたにく あつあげ	こめ さとう じゃが いも しらすき こま あぶら	にんじん たまねぎ さやいんげん しめじ チンゲンサイ	しおせんべい (1才児...いわしせんべい) ギョウにゅう	おふうスク ギョウにゅう
25	木	メーブルパン	しろみざかなののりしおパンこやき みそドレサラダ ポトフ とうにゅう	かじき ハム みそ ウイナー とうにゅう	パンこ オリーブオイ ル こま さとう	あおのり にんじん きゅうり キャベツ コーン たまねぎ	ビスケット ギョウにゅう	わかめおにぎり むぎぢゃ
26	金	たにんどん	ほうろくそうのなっとうあえ オレンジ ギョウにゅう	ふたにく たまご し らす なっとう ギョ うにゅう	こめ さとう かたく りこ ごまあぶら	にんじん たまねぎ ながねぎ やきのり えのきだけ	しおせんべい (1才児...えびせんべい) ギョウにゅう	ストロベリーミルクプリン むぎぢゃ
27	土	クリームスープ スパゲティ	えびのガーリックいため こふきもち キウイフルーツ むぎぢゃ	ベーコン ギョウにゅう こなチーズ えび	スパゲティ サラダあ ぶら オリーブオイル	にんにく にんじん たまねぎ セロリー しめじ コーン	あまからせんべい (1才児...ボンせん) ギョウにゅう	ウエハース ギョウにゅう
29	月	うめなめし	とりにくのたつたあげ はんさんすい やさいたつぷりみそしる むぎぢゃ	とりにく ハム たま ご あぶらあげ みそ	こめ かたくりこ サ ラダあぶら はるさめ さとう	しょうが にんじん きゅうり たまねぎ しめじ キャベツ	ビスケット ギョウにゅう	パナナ ギョウにゅう
30	火	ごはん	さけのマヨネーズやき わかめとさきみのサラダ レタススープ メロン むぎぢゃ	さけ とりにく ベー コン	こめ マヨネーズ さ とう ごまあぶら	たまねぎ わかめ に んじん きゅうり も やし レタス メロン	しおせんべい (1才児...やわらかせんべい) ギョウにゅう	フレンチトースト ギョウにゅう
31	水	やきうどん	とりにくのさっぱりこ こまつなごまあえ おすいもの プリン ジュース	ふたにく とりにく とうふ	サラダあぶら うどん さとう こま	にんじん たまねぎ しいたけ ビーマン キャベツ にんにく	チーズサンドクラッカー (1才児...クラッカー) ギョウにゅう	カレーおにぎり 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

☆10時おやつは1・2才児のみ提供します

☆延長保育用おやつは別途あります

今月の平均栄養摂取量 (給食)

エネルギー	486 kcal
たんぱく質	16.9 g

誕生会
31日(水)
おたんじょうび
おめでとう

