



ひ に ち	よ う び	しゅ し ょ 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	ちようしをととのえる	
2	月	ほうとう	あつやきたまご かふうあえ グレープフルーツ ギョウにゅう	ふたにく あぶらあげ みそ たまご ギョウ にゅう	ほうとう さとう こま あぶら	にんじん だいこん し いだけ かぼちゃ なが ねぎ はくさい もやし	しらすおにぎり むぎちや
3	火	さんまのかばやきどん	ごもくひじき だいこんのあさづけ かきたまじる キウイフルーツ むぎちや	さんま さつまあげ た まご	こめ かたくりこ サラ ダあぶら さとう こま	にんじん ひじき さや いんげん きゅうり だ いこん ししいだけ	ホットドッグ ギョウにゅう
4	水	ごはん	ポークステーキ ジャーマンポテト はくさいとハムのスープ むぎちや	ふたにく ベーコン ハ ム	こめ サラダあぶら さ とう じゃがいも	にんにく たまねぎ パ セリ はくさい	バナナ ギョウにゅう
5	木	メープルパン	とりにくのパーベキューソースやき ほうれんそうときのこのサラダ ねぎポークスープ ギョウにゅう	とりにく ベーコン ふ たにく ギョウにゅう	サラダあぶら さとう マヨネーズ こま	にんにく しょうが た まねぎ しめじ えのき だけ ほうれんそう	スイートポテト むぎちや
6	金	ごはん	チンジャオロースー たこブロックリーのちゅうかサラダ わかめスープ ぶどう むぎちや	ふたにく たこ とうふ	こめ さとう かたくり こ こま	たけのこ ピーマン きゅうり ブロccoli ながねぎ わかめ	メロンパンクッキー ギョウにゅう
7	土	にこみふううどん	ふたにくのもの キャベツのゆかりあえ むぎちや	とりにく たまご ふた にく	うどん さとう みりん	にんじん ながねぎ こ まつな にんにく しょう が 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
10	火	ごはん	とりにくのねぎソースがけ わかめとささみのサラダ もやしのたまごスープ パナナ むぎちや	とりにく ささみ たま ご	こめ かたくりこ サラ ダあぶら さとう こま	ながねぎ わかめ にん じん きゅうり もやし バナナ	じゃがいものカリカリチーズやき ギョウにゅう
11	水	しよくパン (ジャム)	しろみざかなのカレーふうみやき グリーンサラダ きのこベーコンのスープ ギョウにゅう	かじき ハム ベーコン ギョウにゅう	しよくパン かたくりこ サラダあぶら さとう	きゅうり アスパラガス キャベツ たまねぎ ま いだけ えのきだけ	うめとあおなのおにぎり むぎちや
12	木	くりごはん	とりにくたけのこのにももの おかかこんにやく わふうごまみそとうにゅうスープ オレンジ むぎちや	とりにく あつあげ か つおぶし みそ	こめ くり こま さ とう こんにやく	にんじん だいこん に んにく こねぎ しめじ はくさい オレンジ	にくまん ギョウにゅう
13	金	シーフードやきそば	かたねぎチーズ だいこんのまめツナサラダ りんご ギョウにゅう	ふたにく えび ツナ ギョウにゅう	サラダあぶら ちゅうか めん さとう こまあぶ ら	にんじん たまねぎ も やし キャベツ あおの り しょうが	こめこのいちごケーキ むぎちや
16	月	ふりかけごはん	すどり きゅうりのちゅうかあえ キャベツとひきにくのスープ パナップル むぎちや	とりにく ふたにく か つおぶし	こめ さとう かたくり こ こま はるさめ	にんじん たまねぎ ほ ししいだけ ピーマン きゅうり しょうが	ちぢみ ギョウにゅう
17	火	バターロール	さけのマヨネーズやき エリンギとアスパラのソテー エービーシースープ ギョウにゅう	さけ ハム ベーコン ギョウにゅう	バターロール マヨネ ーズ バター マカロニ	たまねぎ アスパラガス エリンギ コーン にん じん パセリ	いなりまし むぎちや
18	水	けんちんうどん	シュウマイ きゅうりとちくわのごますあえ みかん むぎちや	ふたにく とうふ ちく わ	うどん さとも こま さとう	にんじん だいこん こ ぼろ ながねぎ はくさ い きゅうり みかん	じゃがバター ギョウにゅう
19	木	あふたまどん	あじつきごさかな とうみょうのなっとうあえ かぼちゃのあまに むぎちや	あぶらあげ なたと た まご しらす なっとう	こめ さとう かたくり こ こまあぶら	ながねぎ やきのり に んじん えのきだけ と うみょう かぼちゃ	マカロニさきな ギョウにゅう
20	金	きのこごはん	まつかぜやき まめなサラダ おすいもの むぎちや	とりにく あぶらあげ きゅうりにゅう たまご みそ だいず ツナ	こめ サラダあぶら パ ンこ さとう こま ふ	しめじ えのきだけ た まねぎ ながねぎ にん じん こまつな みつば	キウイフルーツ (1才児...やわらかせんべい) ギョウにゅう
21	土	ごはん	しろみざかなのこうそつやき もやしサラダ やさしいスープ ギョウにゅう	かじき こなチーズ ハ ム ギョウにゅう	こめ パンこ オリーブ オイル さとう こま	パセリ にんにく たま ねぎ トマト にんじん きゅうり もやし	ウエハース むぎちや
23	月	あんかけそうめん	フライドポテト とうふのマヨサラダ むぎちや	ふたにく とうふ か つおぶし	そうめん かたくりこ こまあぶら じゃがいも	にんじん ししいだけ な がねぎ はくさい しょう が きゅうり	りんごむしパン ギョウにゅう
24	火	カレーライス	ダイスチーズサラダ ふくじんづけ かき ギョウにゅう	ふたにく ハム チーズ ギョウにゅう	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 かき	ピーチミルクプリン むぎちや
25	水	カリカリうめごはん	チキンのバターしょうゆやき こまつなとじゃこのわふういため やさしいたっぷりみそしるす クレープ ジュース	とりにく ちりめんじゆ こ あぶらあげ みそ	こめ こむぎこ バター こま クレープ	にんにく えのきだけ こまつな にんじん た まねぎ しめじ	ハムコーンパンケーキ むぎちや
26	木	バターロール	さばのケチャップに まっくろくろすけサラダ オニオンスープ とうにゅう	さば ハム とうにゅう	バターロール こむぎこ サラダあぶら さとう	しょうが にんじん きゅうり だいこん ひ じき コーン たまねぎ	こくとうおらうスク むぎちや
27	金	わふうスープスパゲティ	やきにくサラダ パナナ ギョウにゅう	とりにく ふたにく ギョウにゅう	スパゲティ サラダあぶ ら さとう こまあぶら	にんじん しめじ えの きだけ ながねぎ きゅ うり キャベツ	ツナとこまつなのおにぎり むぎちや
28	土	ごはん	とりだんこのスープに えびのガーリックいため こふきいも むぎちや	とりにく たまご えび	こめ かたくりこ はる さめ オリーブオイル	しょうが にんじん し しいだけ ながねぎ はく さい にんにく	コーンフレーク ギョウにゅう
30	月	ぶどうパン	チキンとやさしいグリル ホイルウイナー マカロニスープ ギョウにゅう	とりにく ウイナー ベーコン ギョウにゅう	ぶどうパン オリーブ オイル マカロニ	かぼちゃ たまねぎ ミ ニトマト にんじん パ セリ	ももかんてん むぎちや
31	火	ピビンバ	ばんさんすい レタスのちゅうかスープ りんご むぎちや	ふたにく ハム たまご とりにく	こめ さとう こま は るさめ かたくりこ	にんにく にんじん し しいだけ ほうれんそう もやし きゅうり	ツナマヨトースト ギョウにゅう

※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

Let's クッキング!
~もみもみスムージー~

19日(木)
年少・年中ぐみさん

豆乳・バナナ・いちご・にんじんで
スムージーを作ります。
おいしくできるかな!?

誕生会

25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	464 kcal
たんぱく質	16.4 g