



ひ ち	よ う び	しゅ し ょ く	お か ず	さん し ょ く ぶ ん る い			10じ お や つ	3じ お や つ
				ち や に く に な る	ね つ や ち ら に な る	ち ょ う し ょ と ど の え る		
1	月	ごはん (やきのり)	とりにくのこうみやき ほうれんそうのなっとうあえ かぶとひきにくのスープ むぎちや	みそ とりにく しらす なっとう	こめ ごまあぶら か たくりこ	にんにく しょうが にんじん えのきたけ ほうれんそう しめじ	やわらかせんべい ぎゅうにゅう	あおのりフライドポテト ぎゅうにゅう
2	火	ごはん	チンジャオロースー やきチーズかぼちゃ ワントンのスープ いちご むぎちや	ぶたにく こなチーズ とりにく	こめ さとう かたく りこ ワントンのかわ	たけのこ ビーマン かぼちゃ ながねぎ いちご	ウエハース ぎゅうにゅう	こめこのウインナーコーン ハンケーキ ぎゅうにゅう
3	水	バターロール	さけのムニエル まっくろくろすけサラダ はるキャベツのスープ めいごにゅう	さけ ハム ベーコン ぎゅうにゅう	バターロール こむぎ こ パター さとう	にんじん きゅうり だいこん ひじき コーン キャベツ	やわらかせんべい ぎゅうにゅう	フルーツヨーグルト むぎちや
4	木	ハムピラフ	ウインナーのケチャップいため ごまみそとうにゅうスープ オレンジ むぎちや	ハム ウインナー と りにく みそ とう にゅう	こめ サラダあぶら バター ごま	にんじん たまねぎ コーン グリンピース ビーマン しめじ	ボンせん ぎゅうにゅう	パンラスク ぎゅうにゅう
5	金	あなかけそうめん	あつやきたまご あおなとしらすのいためもの バナナ めいごにゅう	ぶたにく たまご し らす あぶらあげ ぎゅうにゅう	そうめん かたくりこ ごまあぶら	にんじん しいたけ ながねぎ しょうが こまつな	ビスケット ぎゅうにゅう	ごまおにぎり むぎちや
6	土	ごはん	ポークステーキ ダイスチーズサラダ マカロニスープ むぎちや	ぶたにく ハム チー ズ ベーコン	こめ サラダあぶら さとう マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ	やわらかせんべい ぎゅうにゅう	クリームサンドビスケット ぎゅうにゅう
9	火	ごはん	とうふのちゅうかあなかけ わかめサラダ もものかんづめ むぎちや	ぶたにく とうふ ハ ム	こめ さとう かたく りこ ごま	にんにく にんじん ほししいたけ もやし チンゲンサイ わかめ	やわらかせんべい ぎゅうにゅう	りんごのバリバリパイ ぎゅうにゅう
10	水	ミルクパン	しろみざかなのこうそいやき アスパラとベーコンのソテー オニオンスープ めいごにゅう	かじき こなチーズ ベーコン めいごにゅう	ミルクパン パンこ オリーブオイル さとう	パセリ にんにく た まねぎ トマト コー ン アスパラガス	ウエハース ぎゅうにゅう	いなりすし むぎちや
11	木	カレーライス	まめなサラダ バナナ ぎゅうにゅう	ぶたにく だいたす ナ めいごにゅう	こめ じゃがいも こ まつな さとう	にんじん たまねぎ こまつな バナナ	ボンせん ぎゅうにゅう	メロンパンクッキー むぎちや
12	金	おやこどん	かたぬきチーズ ほうれんそうのごまあえ デコボン むぎちや	とりにく たまご チーズ	こめ さとう かたく りこ ごま	にんじん たまねぎ えのきたけ もやし ほうれんそう	やわらかせんべい ぎゅうにゅう	ちくわいりおのみやき ぎゅうにゅう
13	土	ナポリタン	コールスローサラダ だいこんとさきみのスープ キウイフルーツ めいごにゅう	ウインナー こなチー ズ ハム とりにく ぎゅうにゅう	サラダあぶら スパゲ ティ さとう マヨ ネーズ	にんじん たまねぎ ビーマン きゅうり キャベツ	ビスケット ぎゅうにゅう	あまからせんべい (1才児・やわらか せんべい) むぎちや
15	月	うめなめし	とうふハンバーグ ごもきんぴら もやしのたまごスープ むぎちや	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう たまご さつまあげ	こめ パンこ さとう かたくりこ こんだ く ごま	たまねぎ にんじん ごぼう れんこん も やし	クラッカー ぎゅうにゅう	スイートポテト ぎゅうにゅう
16	火	ごまごはん	さばのにつけ はくさいのゆかりあえ ほうとうじる グレープフルーツ むぎちや	さば ぶたにく あぶ らあげ みそ	こめ ごま さとう	しょうが ながねぎ きゅうり はくさい にんじん だいこん	やわらかせんべい ぎゅうにゅう	マフィン ぎゅうにゅう
17	水	ごはん	はっほうさい(※1才児…えび除去) だいこんサラダ いちご むぎちや	ぶたにく えび ハム	こめ かたくりこ こ まつな 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	ウエハース ぎゅうにゅう	マカロニきなこ ぎゅうにゅう
18	木	しょくパン (ジャム)	とりにくのからあげ ミモザサラダ とうみょうとウインナーのスープ めいごにゅう	とりにく かにかま ハム たまご ウイ ナー めいごにゅう	しょくパン かたくり こ サラダあぶら さ とう	しょうが きゅうり ブロッコリー にんじ ん たまねぎ	やわらかせんべい ぎゅうにゅう	コーンおにぎり むぎちや
19	金	やきそば	あじつきごさかな えだまめサラダ バナナ とうにゅう	ぶたにく かたくち わし とりにく とう にゅう	サラダあぶら ちゅう かめん こまつな 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 ぎゅうにゅう	ピーチミルクプリン むぎちや
20	土	ごはん	タンドライーチキン ほうれんそうとベーコンのソテー コンソメスープ むぎちや	ヨーグルト とりにく ベーコン	こめ サラダあぶら バター	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	やわらかせんべい ぎゅうにゅう	サブ ぎゅうにゅう
22	月	ごはん	ぶたにくとかぼちゃのむしやき ちくわいのそべやき こまつなとえのきのわふうスープ バイナッフルのかんづめ むぎちや	ぶたにく ちくわ とうふ	こめ ごまあぶら さ とう マヨネーズ	もやし かぼちゃ な がねぎ こねぎ にん じん えのきたけ	ボンせん ぎゅうにゅう	チーズおフランス ぎゅうにゅう
23	火	かやくごはん	さけのしおやき ひじきのもの みそじる むぎちや	とりにく あぶらあげ さけ さつまあげ み そ	こめ こんにやく さ とう こまつな じゃがい も	にんじん ほししいた け ひじき さやいん げん たまねぎ	ビスケット ぎゅうにゅう	レーズンおしパン ぎゅうにゅう
24	水	バターロール	チキンのトマトに ジャキジャキサラダ はくさいとハムのスープ セリー ジュース	とりにく ベーコン こなチーズ ハム	バターロール オリー ブオイル さとう	にんにく たまねぎ トマト ビーマン に んじん きゅうり	やわらかせんべい ぎゅうにゅう	わかめおにぎり むぎちや
25	木	ふりかけごはん	ぶたにくのしょうがやき しらすあえ おすいもの いちご むぎちや	ぶたにく とうふ か つおぶし	こめ サラダあぶら ごまつな さとう こん だく	しょうが たまねぎ にんじん ほうれんそ う しめじ こねぎ	ウエハース ぎゅうにゅう	スコーン ぎゅうにゅう
26	金	かきたまうどん	とりにくとかぶのもの わかめとしらすのすのもの ぎゅうにゅう	たまご とりにく あ つあげ しらす めい ごにゅう	うどん かたくりこ さとう	こねぎ にんじん か ぶ きゅうり わかめ	やわらかせんべい ぎゅうにゅう	バナナ むぎちや
27	土	ごはん	しろみざかなのバターしょうゆやき みそドレサラダ きのことベーコンのスープ むぎちや	かじき ハム みそ ベーコン	こめ こむぎこ パ ター こまつな さとう	にんじん きゅうり キャベツ コーン た まねぎ まいたけ	やわらかせんべい ぎゅうにゅう	ビスケット ぎゅうにゅう
30	火	ごはん	はるまき ナムル にらとひきにくのたまごスープ キウイフルーツ むぎちや	ぶたにく とりにく たまご	こめ サラダあぶら ごまあぶら かたくり こ	にんじん もやし ほ うれんそう にら キ ウイフルーツ	ボンせん ぎゅうにゅう	じゃがいもの カリカリチーズやき ぎゅうにゅう

ご入園・ご進級 おめでとうございます!

新しい一年のスタートです。
何でも好き嫌いせずに食べて
心も体もどんどん大きくなって
いきますように☆彡
給食室より

誕生会 24日(水) おたんじょうび おめでとう!

※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

☆10時おやつは1才児のみ提供します
☆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

今月の平均栄養摂取量(給食)

	乳児	幼児
エネルギー	422 kcal	469 kcal
たんぱく質	13.6 g	15.1 g

ルンビニー保育園