



ひ に ち	よ う び	し ゅ し ょ く	お か ず	さんしょくぶんにい			3じおやつ
				ちやにくになる	ねつやちからになる	ちょうしきととのえる	
1	土	ごはん (やきのり)	ポテトのそぼろに あつやきたまご とうみょうのなっとうあえ むぎぢゃ	ぶたにく たまご しらす なっとう	こめ じゃがいも ちくわぶ さとう かたくりこ	やきのり にんじん たまご き ほしいだけ えのきた け	クリームサンドビスケット (1才児…ビスケット) ぎゅうにゅう
3	月	ごはん	とりにくのたつたあげ オクラとツナのごまドレサラダ キャベツとハムのスープ グレープフルーツ むぎぢゃ	とりにく ツナ ハム	こめ かたくりこ サラダあ ぶら ごま さとう	しょうが にんじん きゅう り もやし オクラ ミニト マト	ブルーベリージャムサンド ぎゅうにゅう
4	火	にゅうめん	しろみざかなのカレーふうみやき チンゲンサイのオイスターいため パインアップルのかんづめ きゅうにゅう	とりにく かじき あつあげ ぎゅうにゅう	そうめん かたくりこ サラ ダあぶら ごまあぶら	こねぎ にんじん しめじ チンゲンサイ パインアップル	ごまおにぎり むぎぢゃ
5	水	ごはん	すどり やきチーズポテト レタスのちゅうかスープ むぎぢゃ	とりにく こなチーズ ぶた にく	こめ さとう かたくりこ じゃがいも ごま	にんじん たまごき ほしい だけ ビーマン えのきた け レタス	キウイフルーツ ビスケット ぎゅうにゅう
6	木	ミルクパン	ハンバーグ スナッペンどろ バターコーン しめじとウィンナーのスープ きゅうにゅう	ぶたにく きゅうにゅう た まご ウィンナー	ミルクパン マヨネーズ サ ラダあぶら バター	たまごき スナッペンどろ コーン パセリ しめじ	マカロニきなこ むぎぢゃ
7	金	ふりかけごはん	とりにくのにももの ごまつなごまあえ いもじる オレンジ むぎぢゃ	とりにく あぶらあげ みそ	こめ さとう ごま さとい も	にんにく しょうが にんじ ん もやし ごまつな ほう さい	ぶたたまごこのみやき ぎゅうにゅう
8	土	ごはん	やさしいため ポイルウィンナー さつまいものあまに とうみょうとえのきのわふうスープ むぎぢゃ	ぶたにく ウィンナー とう ふ	こめ サラダあぶら さつま いも さとう	にんじん たまごき もやし ビーマン キャベツ えのき だけ	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
10	月	だいずごはん	チキンのバターしょうゆやき きゅうりとちくわのごますあえ かきたまじる むぎぢゃ	だいず ちりめんじゃこ と りにく ちくわ たまご	こめ こむぎこ バター こ ま さとう かたくりこ	みつば にんにく にんじん きゅうり しいだけ	コンソメフライドポテト ぎゅうにゅう
11	火	カレーうどん	かたぬきチーズ ほうれそうとツナのサラダ バナナ きゅうにゅう	ぶたにく ツナ きゅうにゅう	うどん じゃがいも かたくり こ さとう	にんじん たまごき ながね ぎ ほうれんそう ミニトマ ト レモン	ゆかりおにぎり むぎぢゃ
12	水	チキンライス	スパニッシュオムレツ アスパラのマリネ キャベツとひきにくのスープ きゅうにゅう	とりにく たまご きゅう にゅう ベーコン ぶたにく	こめ さとう オリブオイ ル はるさめ	にんじん たまごき コーン グリーンピース ビーマン ア スパラガス	ベリーミルクプリン むぎぢゃ
13	木	しょくパン (ジャム)	さけのマヨネーズやき フロccoliーあえ はくさいスープ きゅうにゅう	さけ ベーコン きゅうにゅう	しょくパン マヨネーズ こ ま さとう	たまごき にんじん フロッ コリー しいだけ はくさい	こくとうあぶらスク むぎぢゃ
14	金	ごはん	とうふのちゅうかあんかけ とりにくねのあますやき おかかこんにやく メロン むぎぢゃ	ぶたにく とうふ つくね かつおぶし	こめ さとう かたくりこ こんにやく ごま	にんにく にんじん ほし しいだけ もやし チンゲンサ イ こねぎ	ウィンナーとチーズの パスタキ ぎゅうにゅう
15	土	さくらえびやきそば (※1才児… さくらえび除去)	だいこんナムル わかめのちゅうかスープ ぎゅうにゅう	ぶたにく さくらえび きゅう にゅう	サラダあぶら ちゅうかめん ごま さとう	にんじん たまごき もやし キャベツ あおのり だいこ ん	ビスケット むぎぢゃ
17	月	カリカリうめごはん	とりにくのてりやき ごもくひじき おすいもの キウイフルーツ むぎぢゃ	とりにく さつまあげ はん ぺん	こめ さとう ごまあぶら こんにやく	にんじん ひじき さやいん げん しいだけ こねぎ キ ウイフルーツ	りんごむしパン ぎゅうにゅう
18	火	ごはん	しろみざかなのねぎソースかけ やきビーフン にらたまスープ むぎぢゃ	かじき ぶたにく たまご	こめ かたくりこ サラダあ ぶら ごま ビーフン	ながねぎ にんじん ほし しいだけ もやし キャベツ にら	バナナ ぎゅうにゅう
19	水	バターロール	ぶたにくとキャベツのトマトに こぶきいも とうみょうとウィンナーのスープ きゅうにゅう	ぶたにく こなチーズ ウイ ンナー きゅうにゅう	バターロール オリブオイ ル さとう じゃがいも	にんにく たまごき トマト キャベツ パセリ にんじん	いなりすし むぎぢゃ
20	木	ごほうとひきにくのごはん	とりにくのさっぱりに オクラのおかかあえ やさしいらっぶりみそじる オレンジ むぎぢゃ	ぶたにく とりにく かつお ぶし あぶらあげ みそ	こめ さとう ごま	ごほう にんにく しょうが にんじん オクラ たまごき しめじ	フレンチトースト ぎゅうにゅう
21	金	わふうスープパグティ	やきにくサラダ すいか とうにゅう	とりにく ぶたにく とう にゅう	スパゲティ サラダあぶら さとう ごまあぶら	にんじん しめじ えのきた け ながねぎ きゅうり キャベツ	ふかしいも むぎぢゃ
22	土	ごはん	さばのみぞれに にんじんのこまあえ けんちんじる むぎぢゃ	さば ぶたにく とうふ	こめ かたくりこ さとう ごま さといも	だいこん しょうが こねぎ にんじん ごほう ながねぎ はくさい	クリームサンドビスケット ぎゅうにゅう
24	月	バターロール	チキンピカタ マカロニサラダ オニオンスープ きゅうにゅう	とりにく たまご ハム ぎゅうにゅう	バターロール マカロニ さ とう マヨネーズ	パセリ にんじん きゅうり コーン たまごき	わかめおにぎり むぎぢゃ
25	火	ちゅうかどん (※1才児…えび除去)	はりはりつけ メロン ぎゅうにゅう	ぶたにく えび きゅうにゅう	こめ かたくりこ ごま さ とう	にんじん たまごき ほし しいだけ しょうが もやし はくさい	ミルククッキー むぎぢゃ
26	水	ごはん	ぶたにくとほうれんそうのみそいため ちくわのいそべやき ちゅうかコーンスープ ゼリー ジュース	ぶたにく みそ ちくわ た まご	こめ ごまあぶら さとう マヨネーズ かたくりこ	にんじん たまごき ほうれ んそう あおのり コーン	やさしいちみ むぎぢゃ
27	木	にくうどん	あじつきごさかな しらあえ キウイフルーツ きゅうにゅう	ぶたにく あぶらあげ とう ふ ぎゅうにゅう	うどん さとう ごま こん にやく	にんじん ながねぎ ほうれ んそう キウイフルーツ	じゃがいもの カリカリチーズやき むぎぢゃ
28	金	ごはん	しろみざかなのごまからあげ ごまつなのにびたし みそじる むぎぢゃ	しろみざかな あぶらあげ みそ	こめ ごま かたくりこ サ ラダあぶら	にんじん こまつな なめこ こねぎ	こめこのレーズンケーキ ぎゅうにゅう
29	土	ごはん	マーボーなす パンパンジー すいか むぎぢゃ	ぶたにく 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	にんにく しょうが にんじ ん たまごき ほししいだけ ながねぎ	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

**誕生会**  
26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  
 ☆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

今月の平均栄養摂取量(給食)

	乳児	幼児
エネルギー	428 kcal	475 kcal
たんぱく質	15.3 g	17.0 g