

ひ に ち	よ う び	し ゅ し ょ く	お か ず	さんしょくぶんるい			3じおやつ
				ち や に く に な る	ね つ や ち か ら に な る	ち ょう し ょ と の え る	
1	火	かきたまうどん	さばのしおやき チンゲンサイのオイスターいため ハイナッブル ギョウにゅう	たまご さば あつあげ ギョウにゅう	うどん かたくりこ ごまあ ぶら	こねぎ にんじん しめじ チンゲンサイ	おかしなめだまやき むぎぢゃ
2	水	ごはん	ぶたにくのものも まめなサラダ おすいもの むぎぢゃ	ぶたにく だいす ツナ	こめ さとう ごま ぶ	にんにく しょうが にんじ ん ごまつな みつば	みかんケーキ ギョウにゅう
3	木	くりごはん	おろしからあげ ごもくひじき いしかりじる かき むぎぢゃ	とりにく さつまあげ みそ とうふ さけ	こめ くり ごま かたくり こ さとう こんにゃく	だいにん にんじん ひじき さやいんげん ししいたけ ほ くさい	じゃがバター ギョウにゅう
4	金	ぶどうパン	チーズハンバーグ コーンサラダ ポトフ ギョウにゅう	ぶたにく ギョウにゅう た まご チーズ	ぶどうパン パンこ さとう マヨネーズ	たまねぎ きゅうり キャベ ツ コーン にんじん だい ごん	ごまおにぎり むぎぢゃ
5	土	しらすごはん	ぶたにくとピーマンのいためもの ぼんさんすい わかめのちゅうかスープ むぎぢゃ	しらす ぶたにく ハム た まご	こめ ごま はるさめ さと う サラダあぶら	しょうが たまねぎ もやし ピーマン にんじん きゅう り	クリームサンドクラッカー ギョウにゅう
7	月	ミートソース スパゲティ	シーフードサラダ りんご(※1才児…りんごの缶詰め) ギョウにゅう	ぶたにく こなチーズ えび ギョウにゅう	スパゲティ サラダあぶら さとう	しょうが にんにく にんじ ん たまねぎ ほししいたけ パセリ	ちぢみ むぎぢゃ
8	火	ごはん	しろみざかなのにつけ ほうれんそうのなっとうあえ けんちんじる むぎぢゃ	かじき なっとう ぶたにく とうふ	こめ さとう ごまあぶら さといも	にんじん えのきだけ ほう れんそう だいにん ごぼう ながねぎ	バナナ ギョウにゅう
9	水	バターロール	チキンピカタ もやしサラダ コンソメスープ ギョウにゅう	とりにく たまご ハム ギョウにゅう	バターロール こむぎこ こ ま さとう	パセリ にんじん きゅうり もやし たまねぎ キャベツ	ゆかりおにぎり むぎぢゃ
10	木	きのこカレーライス	ミモザサラダ グレープフルーツ とうにゅう	とりにく かにかま ハム たまご とうにゅう	こめ じゃがいも サラダあ ぶら さとう	にんじん たまねぎ しめじ えのきだけ ししいたけ きゅ うり	ごまパンラスク むぎぢゃ
11	金	ふりかけごはん	ポテトのそぼろに ごまつなのひたし ぶどう むぎぢゃ	ぶたにく あぶらあげ かつ おぶし	こめ じゃがいも ちくわぶ さとう かたくりこ	にんじん たまねぎ ほしし いたけ ごまつな ぶどう	こめこのいちごケーキ ギョウにゅう
12	土	やきうどん	かたぬきチーズ はりはりづけ とうみょうとえのきのわぶうスープ ギョウにゅう	ぶたにく とうふ ギョウ にゅう	サラダあぶら うどん ごま さとう	にんじん たまねぎ ししい たけ ピーマン キャベツ と うみょう	あまからせんべい (1才児…やわらかせんべい) むぎぢゃ
15	火	しょくパン (ジャム)	チキンのトマトに バターコーン レタスとハムのスープ ギョウにゅう	とりにく こなチーズ ハム ギョウにゅう	しょくパン オリーブオイル さとう バター	にんにく たまねぎ トマト ピーマン コーン パセリ レタス	いなりすし むぎぢゃ
16	水	ごはん	ぶたにくのしょうがやき のりナムル みそしる むぎぢゃ	ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ サラダあぶら ごま さとう	しょうが にんじん たまね ぎ もやし ほうれんそう やきのり	キウイフルーツ ビスケット ギョウにゅう
17	木	あんかけそうめん	ちくわのいそべやき バナナ ギョウにゅう	ぶたにく ちくわ ギョウ にゅう	そうめん かたくりこ ごま あぶら マヨネーズ	にんじん ししいたけ なが ねぎ ほくさい しょうが あ おのり バナナ	あすきむしパン むぎぢゃ
18	金	ごはん	さけのタンドリーやき アスパラのマリネ はくさいスープ むぎぢゃ	ヨーグルト さけ とりにく ベーコン	こめ さとう オリーブオイ ル	にんにく アスパラガス ミ ニトマト たまねぎ ししい たけ ほくさい	フルーツボンチ ギョウにゅう
19	土	なめし	とりにくのさっぱり にんじんしりしり おすいもの むぎぢゃ	とりにく ツナ たまご と うふ	こめ さとう サラダあぶら	にんにく しょうが にんじ ん わかめ	えびせんべい (1才児…やわらかせんべい) ギョウにゅう
21	月	ほうとう	シュウマイ キャベツのゆかりあえ ギョウにゅう	ぶたにく あぶらあげ みそ ギョウにゅう	ほうとう さとう みりん	にんじん だいにん ししい たけ かぼちゃ ながねぎ ほ くさい	しらすおにぎり むぎぢゃ
22	火	たにんどん	あじつきごさかな わかめとささみのサラダ ギョウにゅう	ぶたにく たまご とりにく ギョウにゅう	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 わかめ きゅ うり もやし	あんまん むぎぢゃ
23	水	ごぼうとひきにくの ごはん	とりにくのてりやき アスパラのごまあえ いもじる みかん むぎぢゃ	ぶたにく とりにく あぶら あげ みそ	こめ さとう ごま さとい も	ごぼう にんじん アスパ ラガス はくさい みかん	カレーおふうラスク ギョウにゅう
24	木	バターロール	さけクリームシチュー ほうれんそうとコーンのサラダ キウイフルーツ むぎぢゃ	とりにく ギョウにゅう さ け	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	ブルーベリージャムクッキー ギョウにゅう
25	金	ごはん	はるまき たこプロッコリーのちゅうかサラダ にらたまスープ むぎぢゃ	ぶたにく たこ たまご	こめ サラダあぶら ごま さとう	きゅうり プロッコリー に ら	マカロニごさな ギョウにゅう
28	月	ごはん (やきのり)	とりつくねのあますあんかけ きりほしだいにんのふくめに とろろこんぶじる むぎぢゃ	つくね あぶらあげ とうふ	こめ さとう かたくりこ	やきのり こねぎ にんじん きりほしだいにん ごまつな こんぶ	しらすチーストースト ギョウにゅう
29	火	とうにゅうスープ スパゲティ	えびのガーリックいため フライドポテト もものかんづめ むぎぢゃ	ベーコン とうにゅう えび	スパゲティ オリーブオイル じゃがいも	にんにく にんじん たまね ぎ しめじ コーン みすな	たこいりおこのみやき ギョウにゅう
30	水	カリカリうめごはん	しろみざかなのみそだれやき ちくぜんに チンゲンサイのたまごスープ ゼリー ジュース	みそ しろみざかな とりに く ちくわ さつまあげ	こめ さとう ごま こん にゃく かたくりこ	にんじん だいにん ごぼう れんこん ほししいたけ チ ンゲンサイ	ふかしいも むぎぢゃ
31	木	メープルパン	グリルチキン はくさいのコールスローサラダ きのこベーコンのスープ ギョウにゅう	とりにく ハム ベーコン ギョウにゅう	オリーブオイル さとう マ ヨネーズ	にんにく たまねぎ トマト にんじん きゅうり ほくさ い コーン	ベリーミルクプリン 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

☆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!
~さつまいもパフェ~

28日(月)
年少・年中ぐみさん

農園で育てたさつまいもを
使ってパフェを作ります。
おいしくできかな!?



誕生会

30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)

	乳児	幼児
エネルギー	448 kcal	498 kcal
たんぱく質	18.8 g	20.9 g

ルンビニー保育園