



ひ 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
				ちやくに なる	ねつやち らなる	ちようし せとの える	
1	金	ごはん	スタミナやきにく キャベツのおかかあえ こまつなとえのきのわふうスープ かき むぎぢゃ	ぶたにく かつおぶし とう ふ	こめ サラダあぶら みりん	にんじん たまねぎ いら きゅうり キャベツ えのき だけ	バナナケーキ きゅうにゅう
2	土	ごはん	ぶたにくのバーベキューソースやき ダイスチーズサラダ とうみょうとウインナーのスープ むぎぢゃ	ぶたにく ハム チーズ ウ インナー	こめ サラダあぶら さとう	たまねぎ にんじん きゅう り キャベツ コーン とう みょう	あまからせんべい (1才児...やわらかせんべい) きゅうにゅう
5	火	きのこごはん	あつやきたまご ほうれんそうのごまあえ こんさいじる むぎぢゃ	とりにく あぶらあげ たま ご みそ	こめ サラダあぶら ごま さとう さつまいも	しめじ えのきだけ にんじ ん もやし ほうれんそう ごぼう	こめこのいちごむしパン きゅうにゅう
6	水	バターロール	チキンステーキ ジャーマンポテト やさいスープ きゅうにゅう	とりにく ベーコン きゅう にゅう	バターロール 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 にんじん キャベツ	ツナとこまつなのおにぎり むぎぢゃ
7	木	ドライカレー	しろみぎかなのムニエル わかめサラダ たまねぎとコーンのスープ きゅうにゅう	ぶたにく かじき ハム と りにく きゅうにゅう	こめ サラダあぶら こむぎ こ パター ごま	レーズン にんじん たまね ぎ わかめ きゅうり コー ン パセリ	フレンチトースト むぎぢゃ
8	金	にこみふううどん	かたぬきチーズ ひじきのツナマヨサラダ バナナ きゅうにゅう	とりにく たまご ツナ きゅうにゅう	うどん マヨネーズ みりん	にんじん ながねぎ こまつ な きゅうり キャベツ ひ じき	にくまん むぎぢゃ
9	土	ごはん	にくじゃが あおなとしらすのためもの パイナップル むぎぢゃ	ぶたにく しらす あぶらあ げ	こめ じゃがいも しらす さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ さやい んげん こまつな	クッキー きゅうにゅう
11	月	ごはん	とりにくのねぎソースがけ だいこんナムル ちゅうかコンスープ むぎぢゃ	とりにく ぶたにく たまご	こめ かたくりこ サラダあ ぶら さとう ごま	ながねぎ だいこん ほうれ んそう にんにく コーン	キャロットゼリー きゅうにゅう
12	火	ミルクパン	さけのマヨネーズやき シャキシャキサラダ (*1才児...りんご除去) オニオンスープ きゅうにゅう	さけ ベーコン こなチーズ きゅうにゅう	ミルクパン マヨネーズ サ ラダあぶら さとう	たまねぎ にんじん きゅう り れんこん りんご パセ リ	あおなおにぎり むぎぢゃ
13	水	ごはん (とりそば)	ぶたにくとかぼちゃのむしやき あつあげのねぎみそチーズ おすいもの むぎぢゃ	とりにく ぶたにく あつあ げ みそ チーズ	こめ さとう ごまあぶら ふ	もやし かぼちゃ ながねぎ こねぎ しめじ	あおのりフライドポテト きゅうにゅう
14	木	しらすとキャベツの わふうスパゲティ	えだまめサラダ とうにゅうスープ もものかんづめ むぎぢゃ	しらす とりにく ベーコン とうにゅう	サラダあぶら スパゲティ ごま さとう	にんじん ながねぎ キャベ ツ やきのり えだまめ コーン はくさい	おからスコーン きゅうにゅう
15	金	ふりかけごはん	とりにくとだいごんのにも かきたまみそじる むぎぢゃ	とりにく あつあげ みそ たまご	こめ さとう ごまあぶら	にんじん だいこん きゅう り えのきだけ こねぎ	バナナ きゅうにゅう
16	土	えびなチャーハン	ばんざんすい わかめスープ キウイフルーツ むぎぢゃ	たまご さくらえび ハム とうふ	こめ はるさめ さとう ご ま	ながねぎ こまつな にんじ ん きゅうり コーン わか め	ウエハース きゅうにゅう
18	月	ちゅめし	おでん とうみょうのなつとうあえ みかん むぎぢゃ	きつまあげ ウインナー し らす なつとう	こめ ちくわぶ ごまあぶら	こんぶ だいこん にんじん えのきだけ とうみょう み かん	じゃがいもの カリカリチーズやき きゅうにゅう
19	火	ぶたにくともやしの あんかけそば	わかめとたこのすのもの りんご きゅうにゅう	ぶたにく たこ きゅうにゅ う	ちゅうかめん サラダあぶら かたくりこ さとう	たまねぎ もやし パプリカ いら きゅうり わかめ り んご	いなりずし むぎぢゃ
20	水	ゆかりごはん	とりにくのこうみやき きんぴらごぼう アスパラとひきにくのスープ むぎぢゃ	みそ とりにく ぶたにく	こめ さとう ごま かたくり こ	にんにく しょうが にんじ ん ごぼう しめじ アスパ ラガス	コーンフレーク きゅうにゅう
21	木	あぶたまどん	あじつきこさかな だいごんのあさづけ パイナップルのかんづめ むぎぢゃ	あぶらあげ なたと たまご	こめ さとう かたくりこ	ながねぎ こねぎ きゅうり だいこん パイナップル	ブルーベリージャムサンド きゅうにゅう
22	金	バターロール	しろみぎかなのカレーふうみやき のりサラダ マカロニスープ きゅうにゅう	かじき ベーコン きゅう にゅう	バターロール かたくりこ ごま さとう マカロニ	にんじん えのきだけ ほう れんそう やきのり たまね ぎ パセリ	やさいちちみ むぎぢゃ
25	月	ほっかいどうスープ スパゲティ	チキンのバターじょうゆやき ブロッコリーのマリネ オレンジ むぎぢゃ	ベーコン きゅうにゅう み そ さけ とりにく	スパゲティ じゃがいも むぎこ パター さとう	にんにく たまねぎ コーン しめじ ブロッコリー ミニ トマト	ミルククッキー きゅうにゅう
26	火	ピピンバ	きゅうりのちゅうかあえ だいこんとささみのスープ きゅうにゅう	ぶたにく とりにく きゅう にゅう	こめ さとう ごま	にんじん しいたけ ほうれ んそう もやし きゅうり たまねぎ	わかめおにぎり むぎぢゃ
27	水	ごはん	おろしハンバーグ かぼちゃサラダ やさいたっぷりみそじる プリン ジュース	ぶたにく きゅうにゅう た まご あぶらあげ みそ	こめ パンこ さとう マヨ ネーズ	たまねぎ だいこん きゅう り かぼちゃ にんじん し めじ キャベツ	ピザマフィン むぎぢゃ
28	木	しょくパン	コロケ さつぱりみかんサラダ ミネストローネ とうにゅう	ハム ベーコン だいず と うにゅう	しょくパン じゃがいも オ リーブオイル マカロニ	きゅうり キャベツ みかん にんにく トマト にんじん たまねぎ	ストロベリーミルクプリン むぎぢゃ
29	金	ごはん	さばのにつけ しらあえ かぶとひきにくのスープ むぎぢゃ	さば とうふ とりにく	こめ さとう ごま こん やく かたくりこ	しょうが ながねぎ にんじ ん ほうれんそう しめじ かぶ	りんご きゅうにゅう
30	土	にくうどん	かふうあえ バナナ きゅうにゅう	ぶたにく あぶらあげ きゅ うにゅう	うどん さとう ごまあぶら	にんじん ながねぎ もやし チンゲンサイ コーン パナ ナ	ビスケット 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

おいものレストラン

21日(木)

年長ぐみさんが掘ったおいもを
みんなでいただきます。

★メニュー★
大学芋・麦茶

誕生会

27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	439 kcal	488 kcal
たんぱく質	19.0 g	21.1 g