



ひ に ち	よ う び	しゅしよく	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	ちようしきととのえる	
1	火	ごはん	にくじゃが ほうれんそうのなっとうあえ グレープフルーツ むぎぢゃ	ぶたにく しらす なっとう	こめ じゃがいも しらたき さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ さやい んげん えのきだけ ほうれ んそう	たごいおこのみやき (1才児…たご除去) ぎゅうにゅう
2	水	かきたまうどん	とりにくのこうみやき チンゲンサイのオイスターいため バナナ きゅうにゅう	たまご みそ とりにく あ つあげ きゅうにゅう	うどん かたくりこ ごまあ ぶら	こねぎ にんにく しょうが にんじん しめじ チンゲン サイ	カレーおにぎり むぎぢゃ
3	木	ごはん	さばのにつけ アスパラのごまあえ やさいたつぷりみそしる むぎぢゃ	さば あぶらあげ みそ	こめ さとう ごま	しょうが ながねぎ にんじ ん アスパラガス たまねぎ しめじ	こめこのさつまいもケーキ ぎゅうにゅう
4	金	バターロール	クリームシチュー スパニッシュオムレツ もやしサラダ むぎぢゃ	とりにく きゅうにゅう た まご ベーコン ハム	バターロール じゃがいも ごま さとう	にんじん たまねぎ コーン パセリ ビーマン きゅうり	キャロットゼリー ぎゅうにゅう
5	土	ごはん	ぶたにくのバーベキューソースやき ひじきのツナマヨサラダ レタスとハムのスープ むぎぢゃ	ぶたにく ツナ ハム	こめ サラダあぶら マヨ ネーズ	たまねぎ にんじん きゅう り キャベツ ひじき レタ ス	チーズサンドクラッカー (1才児…クラッカー) ぎゅうにゅう
7	月	ごはん	マーボー豆腐 ハンパソウ いちご 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	にんじん たまねぎ ほしし りだけ ながねぎ なら きゅうり	じゃがバター (1才児…バター除去) ぎゅうにゅう
9	水	ミルクパン	タンドリーチキン ブロッコリーのマリネ チンゲンサイのたまごスープ きゅうにゅう	ヨーグルト とりにく たま ご きゅうにゅう	ミルクパン さとう オリ ブオイル	にんにく ブロッコリー ミ ニトマト たまねぎ にんじ ん	ごまおにぎり むぎぢゃ
10	木	ミートソーススパゲティ	かたぬきチーズ だいごんのまめツナサラダ デコボン きゅうにゅう	ぶたにく ツナ きゅうにゅう	スパゲティ サラダあぶら さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ ほしし りだけ だいごん えだまめ	ペリーミルクプリン むぎぢゃ
11	金	ごはん	さけのみそマヨネーズやき ごもきんぴら ほうれんそうととりにくのわふうスープ むぎぢゃ	みそ さけ さつまあげ と りにく	こめ マヨネーズ さとう こんにゃく ごま	たまねぎ にんじん ごほう れんこん しめじ ほうれん そう	こくとうパンラスク ぎゅうにゅう
12	土	うめしらすごはん	ぶたにくとビーマンのいためもの かぼちゃのあまに ワンタンふうスープ むぎぢゃ	しらす ぶたにく とりにく	こめ ごま さとう ワンタ ンのかわ	しょうが たまねぎ もやし ビーマン かぼちゃ 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
14	月	ごはん	とうふハンバーグ ほうれそうとコーンのサラダ とうみょうとウィンナーのスープ むぎぢゃ	ぶたにく とうふ きゅう にゅう たまご ウィナー	こめ パンこ さとう かた くりこ オリブオイル	たまねぎ ほうれんそう コーン ミニトマト レモン にんじん	マカロニきなこ ぎゅうにゅう
15	火	カレーライス	グリーンサラダ パナナ ぎゅうにゅう	ぶたにく ハム きゅうにゅう	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 アスパラガス キャベツ バナナ	あずきケーキ むぎぢゃ
16	水	にゅうめん	さばのバターしょうゆやき かふうあえ オレンジ きゅうにゅう	とりにく さば きゅうにゅう	そうめん こめこ パター さとう ごまあぶら	こねぎ にんじん もやし チンゲンサイ コーン オレ ンジ	いなりすし むぎぢゃ
17	木	おやこどん	あつあげのねぎみそチーズやき はくさいのゆかりあえ ぎゅうにゅう	とりにく たまご あつあげ みそ チーズ	こめ さとう かたくりこ	にんじん たまねぎ えのき だけ こねぎ きゅうり は くさい	たごやきポテト むぎぢゃ
18	金	バターロール	フィッシュなばん わかめサラダ たまねぎとコーンのスープ きゅうにゅう	しろみざかな たまご ハム とりにく	バターロール こむぎこ サ ラダあぶら さとう	たまねぎ パセリ わかめ にんじん きゅうり コーン	キウフルーツ ビスケット むぎぢゃ
19	土	ふりかけごはん	とりだんごのスープに やきにくサラダ いちご むぎぢゃ	とりにく たまご ぶたにく	こめ かたくりこ はるさめ ごまあぶら さとう	にんじん しいたけ ながね ぎ はくさい きゅうり キャベツ	コーンフレーク ぎゅうにゅう
21	月	やきそば	あじつきござかな シャキシャキサラダ (1才児…りんご除去) わかめスープ きゅうにゅう	ぶたにく ベーコン こな チーズ きゅうにゅう	サラダあぶら ちゅうかめん さとう ごま	にんじん たまねぎ もやし キャベツ あおのり きゅう り	コーンおにぎり むぎぢゃ
22	火	ちゅうかふうおこわ	あつやきたまご こまつなのひだし おすいもの もものかんづめ むぎぢゃ	ぶたにく たまご あぶらあ げ	こめ もちこめ さとう こ まあぶら ぶ	にんじん ほししいたけ な がねぎ こまつな えのきだ け	スイートポテト ぎゅうにゅう
23	水	ごはん (やきのり)	とりにくとかぶのもの きゅうりのつけもの (1才児…スティックきゅうり) みそしる むぎぢゃ	とりにく あつあげ みそ	こめ さとう ごまあぶら	やきのり にんじん かぶ きゅうり なめこ こねぎ	チーズおふうラスク ぎゅうにゅう
24	木	しょくパン (ジャム)	ローストチキン アスパラとベーコンのソテー コンソメスープ とうにゅう	とりにく ベーコン とう にゅう	しょくパン さとう サラダ あぶら パター	コーン アスパラガス にん じん たまねぎ キャベツ	フルーツヨーグルト むぎぢゃ
25	金	ごはん	しろみざかなのすぶたふう ちゅうかふうこふさいも ならとひきにくのたまごスープ むぎぢゃ	たら ぶたにく たまご	こめ さとう かたくりこ じゃがいも ごま	にんじん たまねぎ ほしし りだけ ビーマン なら	キャロットむしパン ぎゅうにゅう
26	土	にこみふううどん	はるキャベツとしらすのあえもの パイナップル ぎゅうにゅう	とりにく たまご しらす かつおぶし きゅうにゅう	うどん みりん さとう	にんじん ながねぎ こまつ な キャベツ	しおせんべい (1才児…やわらかせんべい) むぎぢゃ
28	月	ゆかりごはん	ぶたにくのしょうがやき きりほしだいごんのふくめに とうふとみすなのわふうスープ むぎぢゃ	ぶたにく あぶらあげ とう ふ	こめ サラダあぶら さとう	しょうが たまねぎ にんじ ん きりほしだいごん こま つな	デコボン 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
30	水	バターロール	チキンとやさいのグリル コーンサラダ マカロニスープ プリン ジュース	とりにく ベーコン たまご ぎゅうにゅう	バターロール オリブオイ ル さとう マヨネーズ	かぼちゃ たまねぎ ミニト マト きゅうり キャベツ にんじん	いりたまご こんぶのおにぎり むぎぢゃ

**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

**誕生日会
30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
☆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

今月の平均栄養摂取量(給食)

	乳児	幼児
エネルギー	433 kcal	481 kcal
たんぱく質	18.5 g	20.6 g