

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	ちょうしきととのえる	
1	木	こまつなペペロンチーノ	かたぬきチーズ わかめとささみのサラダ ねぎボークスープ ギョウにゅう	ベーコン とりにく ぶたにく ギョウにゅう	オリーブオイル スパゲティ さとう こまあぶら	にんにく たまねぎ しめじ こまつな わかめ にんじん きゅうり	ちぢみ むぎぢゃ
2	金	たけのごはん	あかうおのにつけ にんじんのごまあえ おすいもの グレープフルーツ むぎぢゃ	とりにく あぶらあげ あかう お	こめ さとう こま ぶ	にんじん たけのこ しょう が こまつな みつば グ レープフルーツ	フレンチトースト ギョウにゅう
7	水	カリカリうめごはん	ぶたにくとかぼちゃのむしやき おかかこんにやく みそしる むぎぢゃ	ぶたにく かつおぶし あぶ らあげ みそ	こめ こまあぶら さとう こんにやく	もやし かぼちゃ ながねぎ こねぎ しもん にんにく キャベツ	バナナ ギョウにゅう
8	木	バターロール	さけのムニエル さっぱりみかんサラダ もやしのたまごスープ ギョウにゅう	さけ ハム たまご ギョウ にゅう	バターロール こめこ バ ター サラダあぶら	きゅうり キャベツ みかん にんじん もやし	あおなおいにぎり むぎぢゃ
9	金	ごはん	とりにくのねぎソースがけ だいこんサラダ ちゅうかスープ もものかんづめ むぎぢゃ	とりにく ハム ぶたにく	こめ かたくりこ サラダあ ぶら こま はるさめ	ながねぎ にんじん きゅう り だいこん たまねぎ ほ ししいたけ	こめこの ウインナーコーンパンケーキ ギョウにゅう
10	土	とうにゅうそうめん	やさしいため やきチーズポテト キウイフルーツ むぎぢゃ	とうにゅう とりにく ぶた にく こなチーズ	そうめん こま サラダあぶ ら じゃがいも	にら にんじん たまねぎ もやし ビーマン キャベツ	パイ (1才児…ウエハース) ギョウにゅう
12	月	ごはん	チキンピカタ ブロッコリーあえ アスパラとひきにくのスープ むぎぢゃ	とりにく たまご ぶたにく	こめ こむぎこ こま さと う かたくりこ	パセリ ブロッコリー にん じん しめじ アスパラガス	ツナマヨトースト ギョウにゅう
13	火	ごはん	さばのみそに わかめとたこのすのもの (※1才児…たこ除去) けんちんじる バイナップル むぎぢゃ	みそ さば たこ ぶたにく とうふ	こめ さとう かたくりこ さといも こまあぶら	しょうが きゅうり わかめ にんじん だいこん こほう ながねぎ	さつまいものソフトクッキー ギョウにゅう
14	水	メープルパン	ぶたにくとキャベツのトマトに バターコーン レタススープ ギョウにゅう	ぶたにく こなチーズ ペー コン ギョウにゅう	オリーブオイル さとう サ ラダあぶら バター	にんにく たまねぎ トマト キャベツ コーン レタス	もものミルクかんでん むぎぢゃ
15	木	ごはん	とうふのちゅうかあんかけ シュウマイ はんさんすい オレンジ むぎぢゃ	ぶたにく とうふ ハム	こめ こまあぶら さとう かたくりこ はるさめ	にんにく にんじん ほしし いたけ もやし チンゲンサ イ きゅうり	カップシフォン ギョウにゅう
16	金	にくうどん	まめなサラダ バナナ ギョウにゅう	ぶたにく あぶらあげ だい ず ツナ ギョウにゅう	うどん さとう こまあぶら	にんじん ながねぎ こまつ な バナナ	おかかおにぎり むぎぢゃ
17	土	ごはん	しろみざかなのりしおパンごやき コールスローサラダ わかめとたまごのスープ むぎぢゃ	かしき ハム たまご	こめ パンこ オリーブオイ ル さとう マヨネーズ	あおのり にんじん きゅう り キャベツ コーン わか め	しおせんべい (1才児…やわらかせんべい) ギョウにゅう
19	月	トマトボークカレーライス	ポイルウインナー タイスチーズサラダ ギョウにゅう	ぶたにく ウインナー ハム チーズ ギョウにゅう	こめ じゃがいも さとう サラダあぶら	にんじん たまねぎ ミニト マト きゅうり キャベツ コーン	ストロベリーミルクプリン むぎぢゃ
20	火	たにんどん	あじつきごさかな ほうれんそうのごまあえ メロン むぎぢゃ	ぶたにく たまご かたくち いわし	こめ さとう かたくりこ こま	にんじん たまねぎ ながね ぎ やきのり もやし ほう れんそう	おからスコーン ギョウにゅう
21	水	ごはん	チキンのバターじょうゆやき にんじんしりしり だいこんとささみのスープ むぎぢゃ	とりにく ツナ たまご	こめ バター サラダあぶら	にんにく にんじん だいこ ん しいたけ みつば	バリバリピザ ギョウにゅう
22	木	あんかけやきそば (※1才児…えび除去)	ちくわのいそべやき フルーツポンチ ギョウにゅう	ぶたにく えび ちくわ ギョウにゅう	ちゅうかめん サラダあぶら マヨネーズ 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	いなりすし むぎぢゃ
23	金	バターロール	さばのケチャップに スナップえんどうとベーコンのソテー やさしいスープ ギョウにゅう	さば ベーコン ギョウにゅ う	バターロール こむぎこ さ とう こま バター	しょうが コーン スナップ えんどう にんじん たまね ぎ キャベツ	キウイフルーツ ビスケット むぎぢゃ
24	土	ゆかりごはん	まつかぜやき オクラのおかかあえ おすいもの むぎぢゃ	とりにく ギョウにゅう た まご みそ かつおぶし	こめ パンこ さとう こま ぶ	たまねぎ ながねぎ にんじ ん オクラ しめじ こねぎ	クリームサンドクラッカー (1才児…クラッカー) ギョウにゅう
26	月	チキンピラフ	ミモザサラダ エービーシースープ バナナ ギョウにゅう	とりにく かにかま ハム たまご ベーコン	こめ サラダあぶら バター さとう マカロニ	にんじん たまねぎ コーン きゅうり ブロッコリー パ セリ	じゃがいもの カリカリチーズやき むぎぢゃ
27	火	わかめごはん	しろみざかなとだいこんのもの かぼちゃサラダ かきたまじる むぎぢゃ	あつあげ かんばち たまご	こめ さとう マヨネーズ かたくりこ	わかめ にんじん だいこん きゅうり かぼちゃ しいた け みつば	こめこの ほうれんそうむしパン ギョウにゅう
28	水	クリームスープパゲティ	グリルチキン シーフードサラダ (※1才児…えび除去) ゼリー ジュース	ベーコン ギョウにゅう こ なチーズ とりにく	スパゲティ サラダあぶら オリーブオイル さとう	にんにく にんじん たまね ぎ セロリ しめじ コー ン トマト	きなこおふラスク むぎぢゃ
29	木	ごはん	チンジャオロースー さつまいものあまに みそしる むぎぢゃ	ぶたにく みそ とうふ	こめ こまあぶら さとう かたくりこ さつまいも	にんじん たけのこ ビーマ ン なめこ ながねぎ	バイナップル あまからせんべい (1才児…やわらかせんべい) ギョウにゅう
30	金	しょくパン (ジャム)	とりにくのからあげ オクラとツナのごまドレサラダ オニオンスープ とうにゅう	とりにく ツナ とうにゅう	しょくパン かたくりこ サ ラダあぶら こま 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	うめとしらすのおにぎり むぎぢゃ
31	土	ピピンパ	きゅうりとちくわのごますあえ はくさいスープ むぎぢゃ	ぶたにく ちくわ ベーコン	こめ こまあぶら さとう	にんにく にんじん しいた け ほうれんそう もやし きゅうり	サブレ ギョウにゅう

誕生会

28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	462 kcal	513 kcal
たんぱく質	19.4 g	21.6 g

ルンビニー保育園