

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日				
午前	 					1 牛乳、せんべい				
昼食						飯、ツナと豆腐の和風煮、かぼちゃのみそ汁				
午後						牛乳、わかめおにぎり				
午前	3 牛乳、ウエハース	4 牛乳、クラッカー	5 牛乳、ポーロ	6 牛乳、コーンフレーク	7 牛乳、せんべい	8 牛乳、ビスケット				
昼食	飯、そばろにゃく丼、ブロッコリーサラダ、オレンジ	飯、里芋のみそ汁、ピカタ、菜焼き、バナナ	飯、豆腐とえのきのスープ、ホイコウロウ、春雨酢の物	飯、のっぺい汁、鶏レバー甘辛煮、バナナ	飯、しめじと人参のみそ汁、肉豆腐、炒めきゅうり	飯、鶏肉と野菜のうま煮、ビーフンすまし汁				
午後	牛乳、コーンパンケーキ	牛乳、きな粉トースト	牛乳、グレープゼリー、ビスケット	牛乳、しらすおにぎり	牛乳、お芋の天ぷら	牛乳、りんご、クッキー				
午前	10 スポーツの日	11 牛乳、ウエハース	12 牛乳、みかん缶	13 牛乳、ポーロ	14 牛乳、クラッカー	15 牛乳、せんべい				
昼食		飯、えのきのスープ、なすとパンネのミートグラタン、白菜のじゃこ和え	飯、チンゲン菜のみそ汁、鶏肉の照り焼き、もやしのカレー炒め、バナナ	飯、たまねぎのみそ汁、魚の磯辺揚げ、土佐酢和え風	飯、豆腐のすまし汁、松風焼き、かぼちゃの甘煮	飯、中華丼、大根とあげのみそ汁				
午後		牛乳、じゃがいももち	牛乳、麩のココアラスク	牛乳、黒糖おやき	牛乳、ヨーグルト（鉄強化）、かりんとう	牛乳、ゆかりおにぎり				
午前	17 牛乳、ビスケット	18 牛乳、ウエハース	19 牛乳、ポーロ	20 牛乳、せんべい	21 牛乳、コーンフレーク	22 牛乳、クラッカー				
昼食	飯、チキンカレー、ピクルス、なし	飯、白菜のみそ汁、魚のクラッカー焼き、ナポリビーフン、バナナ	飯、なすのみそ汁、春雨入り炒り豆腐、大根サラダ	飯、豆乳コーンスープ、魚のホイル焼き、ひじきの炒り煮、りんご	飯、豆腐のみそ汁、干草焼き、ほうれんそうの磯和え	飯、なべしぎ焼き、じゃがいものスープ				
午後	牛乳、くずもち	牛乳、スイートポテト	牛乳、フレーク和え	牛乳、ソフトドーナツ	牛乳、ちんすこう	牛乳、ジャム入りケーキ				
午前	24 牛乳、ウエハース	25 牛乳、ポーロ	26 牛乳、ビスケット	27 牛乳、クラッカー	28 牛乳、もも缶	29 牛乳、せんべい				
昼食	飯、麻婆丼、もやしのナムル、オレンジ	飯、大根のみそ汁、魚の香味焼き、ポテトサラダ	飯、かぼちゃの中華スープ、ヒレカツ、じゃこ豆サラダ	飯、さつま芋のみそ汁、魚のタンドリー風、納豆和え	飯、肉団子スープ、天平といんげんの煮物、オレンジ	飯、きつね丼、キャベツのみそ汁				
午後	牛乳、煮豆	牛乳、柿、カルシウム強化せんべい	牛乳、ホットケーキ	牛乳、切り干し大根のおにぎり	牛乳、かぼちゃクッキー	牛乳、バナナ、かりんとう				
午前	31 牛乳、ビスケット					【1か月平均栄養素量】				
昼食	飯、ハヤシライス、フレンチスパサラ、りんご					《未満児（主食込み）》		《以上児（主食なし）》		
午後	牛乳、菓子パン					エネルギー：463kcal		エネルギー：391kcal		
		たんぱく質：18.5g		たんぱく質：19.3g						
		脂質：14.5g		脂質：16.5g						

※午前のおやつは未満児のみ、以上児の昼食はご飯持参となります

※行事及び保育等の都合上、献立が変更になることがあります