

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前			1 牛乳、ポーロ	2 牛乳 コーンフレーク	3 牛乳、クラッカー	4 牛乳、ビスケット
昼食			飯、じゃがいもの中華スープ、 ホイコーロウ、にらとしらすの ナムル	飯、豆腐とたまねぎのみそ汁、 魚のカレムニエル、フレンチ 和え	飯、菜の花のすまし汁、 鶏肉の照り焼き、 かぼちゃサラダ、いちご	飯、きつね丼、白菜と豆腐のみ そ汁
午後			牛乳、ヨーグルト蒸しパン	牛乳、芋もち	牛乳、もものケーキ、ひなあ られ	牛乳、ゆかりおにぎり
午前	6 牛乳、ウエハース	7 牛乳、せんべい	8 牛乳 コーンフレーク	9 牛乳、ポーロ	10 牛乳、クラッカー	11 牛乳、ビスケット
昼食	飯、ポークビーンズカレー、 キャベツの中華和え、りんご	飯、里芋とたまねぎのみそ汁、 魚のマヨネーズ焼き、小松菜の 菜焼き	飯、豆乳コーンスープ、なすと パンネのミートグラタン、大根 の和風サラダ	飯、豆腐の柔らかか煮、ビーフ ン、ネーブル	飯、白菜のスープ、貝だくさん オープン焼き、三色なます	飯、なべしぎ焼き、中華春雨 スープ
午後	牛乳、もちもちチーズパン	牛乳、はっさく、クッキー	牛乳、ココアちんすこう	あったかかぼちゃスープ、菓 子パン	牛乳、バナナケーキ	牛乳、オレンジ かりんとう
午前	13 牛乳、ウエハース	14 牛乳、せんべい	15 牛乳、ポーロ	16 牛乳、みかん缶	17 牛乳、クラッカー	18 牛乳、ビスケット
昼食	飯、クリームシチュー、じゃこ 和え、りんご	飯、さつま芋とたまねぎのみそ 汁、米粉ムニエル、納豆和え、 バナナ	飯、豚汁、鶏レバー甘辛煮 オレンジ	飯、かぼちゃと豆腐のみそ汁、 煮魚、菜の花和え	飯、えのきたけのスープ、鶏肉 のマーマレード煮、切干し含め 煮	飯、ひじき丼、大根と豆腐のみ そ汁
午後	牛乳、麩のラスク	牛乳、鉄強化ヨーグルト ビスケット	牛乳、手づくりプレーンクッ キー	牛乳、五平餅	牛乳、さつま芋のごまかけ	牛乳、おかかおにぎり
午前	20 牛乳、ウエハース	21	22 牛乳、ポーロ	23 牛乳、せんべい	24 牛乳、クラッカー	25 牛乳、ビスケット
昼食	飯、デミそばろのつけ丼、ブ ロッコリーゴマネーズ、バナナ		飯、団子汁、 カリフラワーの酢味噌和え、 ネーブル	飯、キャベツと豆腐のスープ、 魚のタンドリー風、もやし炒 め、りんご	飯、わかめとたまねぎのスー プ、鶏肉の唐揚げ、白菜のサラ ダ	飯、豚肉の生姜焼き、かぼちゃ のみそ汁
午後	牛乳、グレープゼリー、カル シウム強化せんべい		牛乳 きなこぼたもち風	牛乳、小倉煮	牛乳、人参ケーキ	牛乳、バナナ、かりんとう
午前	27 牛乳、ポーロ	28 牛乳、ウエハース	29 牛乳、クラッカー	30 牛乳、ビスケット	31 牛乳、せんべい	
昼食	飯、ビーフカレーライス、フ ルーツヨーグルト、いちご	飯、もやしのみそ汁、魚のク ラッカー焼き、青菜ときこの ごま和え	飯、はくさいとえのきのすまし 汁、高野豆腐の卵とし、さつま いもサラダ、バナナ	飯、しめじの中華スープ、中華 炒め、里芋のおかか煮、オレン ジ	飯、じゃがいもとあげのみそ 汁、春雨入り炒り豆腐、きゃべ つのごま和え	
午後	牛乳、マカロニ黒みつけ	牛乳、ジャム入りケーキ	牛乳、豆乳ココアプリン	牛乳、菓子パン	牛乳、わかめおにぎり	
  					<p>【1か月平均栄養素量】</p> <p>《未満児（主食込み）》 《以上児（主食なし）》</p> <p>エネルギー 475 kcal エネルギー 389 kcal</p> <p>たんぱく質 19.5 g たんぱく質 19.6 g</p> <p>脂質 14.8 g 脂質 15.8g</p>	

※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