



日	月	献立名					おやつ	
		主 菜	副 菜	汁物	デザート	未満児主食	朝・未満児	3時全員
1	月	ハヤシライス	フレンチサラダ	わかめスープ	ヨーグルト	ごはん	牛乳	牛乳・揚げゴマもち
2	火	チンゲン菜と豚肉の炒め物	ツナサラダ	じゃが芋みそ汁	バナナ	ごはん	牛乳	牛乳・シュガートースト
3	水	豚丼	切干大根のサラダ	豆腐みそ汁	オレンジ	ごはん	牛乳	牛乳・じゃがみそ揚げ
4	木	チキンのケチャップ煮	大根と水菜のサラダ	えのきみそ汁	キウイ	ごはん	牛乳	牛乳・クリームパン
5	お誕生会	きのこごはん 白身魚の磯辺揚げ マカロニサラダ 七塔そうめん ゼリー メロン				きのこごはん	牛乳	牛乳・ミニスナック
6	土						牛乳・ミニスナック	
8	月	豚肉の生姜焼き	ほうれん草のお浸し	豆腐みそ汁	バナナ	ごはん	牛乳	牛乳・ツナサンド
9	火	マカロニグラタン	ひじきの煮付け	大根みそ汁	フルーツゼリー	ごはん	牛乳	りんごジュース チョコ蒸しパン
10	水	親子丼	五目きんぴら	えのきみそ汁	パイナップル	ごはん	牛乳	牛乳・バナナマフィン
11	木	鱈の竜田揚げ	小松菜おかかマヨ	じゃが豚汁	すいか	ごはん	牛乳	牛乳・わかめおにぎり
12	金	煮込みハンバーグ	スパゲティサラダ	えのきみそ汁	カルピスゼリー	ごはん	牛乳	アイス せんべい
13	土						牛乳・ミニスナック	
15	月	海の日						
16	火	マーボ豆腐	大根カニカマ	もやしみそ汁	オレンジ	ごはん	牛乳	牛乳・ジャムサンド
17	水	じゃが芋のそぼろ煮	春雨サラダ	豆腐みそ汁	いちご牛乳かん	ごはん	牛乳	牛乳・お好み焼き
18	木	スペイン風オムレツ	ちくわとごぼうの炒め物	じゃが芋みそ汁	バナナ	ごはん	牛乳	牛乳・小松菜おにぎり
19	金	チキンカツ	キャベツのカレー風マリネ	豆腐みそ汁	プリン	ごはん	牛乳	牛乳・ブルーベリーパン
20	土						牛乳・ミニスナック	
22	月	鱈のかば焼き	ひじきの和風サラダ	じゃが芋みそ汁	メロン	ごはん	牛乳	牛乳・ハムサンド
23	火	スパゲティナポリタン	コールスロー	コンソメスープ	ヨーグルト	スパゲティ	牛乳	牛乳・ひじきおにぎり
24	水	五目納豆	ほたてのサラダ	そうめん	すいか	ごはん	牛乳	牛乳・フランスパンラスク
25	木	スキム春巻き	ちくわと胡瓜のマヨネーズ和え	中華スープ	ぶどうゼリー	ごはん	牛乳	牛乳・バナナ・せんべい
26	金	手作り弁当					牛乳	牛乳・かっぱえびせん
27	土						牛乳・ミニスナック	
29	月	鮭の柚香焼き	いんげんの胡麻和え	きのこ汁	すいか	ごはん	牛乳	牛乳・バターサンド
30	火	ポークカレー	フレンチサラダ	コンソメスープ	ヨーグルト	ごはん	牛乳	牛乳・とうふドーナツ
31	水	肉じゃが	青菜とかまぼこ和え	大根みそ汁	パイナップル	ごはん	牛乳	牛乳・みそネーズおむすび

5(金) … お誕生会です。
 ウェットティッシュだけ持たせて下さい。
 23(火) … スパゲティが主食となります。
 ウェットティッシュだけ持たせて下さい。
 26(金) … 手作り弁当の日です。
 愛情たっぷりのお弁当をお願いします。

今月の平均栄養成分(目標量)		ビタミンA (212μg)	125 μg	カルシウム (257mg)	186 mg
エネルギー (390kcal)	350 kcal	ビタミンB1 (0.29mg)	0.26 mg	鉄 分 (2.3mg)	1.6 mg
たんぱく質 (15g)	15.5 g	ビタミンB2 (0.35mg)	0.30 g	食物繊維 (3.3g)	3.6 g
脂 質 (13g)	14.0 g	ビタミンC (22mg)	23 mg	食塩相当量 (1.5g)	1.9 g

※都合により献立が変更になる場合があります。