

		《今月の平均栄養量》				1(木)	2(金)	3(土)
午前		3歳児未満児 エネルギー 471kcal、たんぱく質 19.6g、脂質 15.0g 塩分 1.5g 3歳児以上児 エネルギー 528kcal、たんぱく質 22.8g、脂質 16.2g 塩分 1.8g				ウエハース、牛乳	ビスケット、牛乳	コーンフレーク、牛乳
昼食						豚肉カレーライス スープ(わかめ、豆腐、コーン) 切干大根サラダ パナナヨーグルト	ご飯 みそ汁(玉ねぎ、にんじん、鶏肉) あじの竜田揚げ いんげんのごま和え オレンジ	ご飯 みそ汁(じゃが芋、油揚げ、法蓮草) タラの和風ムニエル ブロッコリーのマヨコーンと和え グレープフルーツ
午後						牛乳、しらすとチーズのおにぎり	牛乳、きな粉クリームサンド	牛乳、ナポリタン
		4(日)	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)
午前	せんべい、お茶	クラッカー、牛乳	甘辛せんべい、お茶	野菜ジュース	ビスケット、牛乳	ウエハース、牛乳	ヨーグルト、お茶	
昼食	厚揚げの野菜あんかけ丼 みそ汁 法蓮草としらすの煮浸し 果物	ご飯 豆乳汁(ブロッコリー、玉ねぎ、豚ひき肉) ツナ入り野菜オムレツ ポテトサラダ ヨーグルト和え	ご飯 みそ汁(にら、もやし、凍り豆腐) さばのカレー焼き オクラの梅和え パナナ	▶おすすめメニュー▶ 白石うーめん いろいろ野菜天ぷら きゅうりもみ 2種のグレープフルーツ	ご飯 ワンタンスープ(ワンタン、小ねぎ、人参、鶏ひき肉) ホイコーロー 法蓮草ともやしのさっぱり和え バイン缶	ひじきご飯 すまし汁(しめじ、いんげん、じゃが芋) 鮭の味噌煮 ナスのチーズ焼き オレンジ	ご飯 スープ(じゃが芋、人参、いんげん) さばのトマト煮 かぼちゃサラダ グレープフルーツ	
午後	豆乳飲料、パウムクーヘン	お茶、かぼちゃレーズンサンド	牛乳、スコーン 苺ソース	牛乳、笹巻き	牛乳、揚げパン きな粉	牛乳、納豆うどん	牛乳、じゃこごまおにぎり	
		11(日)	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)
午前	せんべい、お茶	ビスケット、牛乳	ヨーグルト、お茶	ウエハース、牛乳	豆乳飲料	甘辛せんべい、牛乳	コーンフレーク、牛乳	
昼食	ゆかりご飯 みそ汁 タラの香味焼き ブロッコリーのおかか和え 果物	パン スープ(オクラ、コーン、豆腐) 鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ キウイフルーツ	●すみれ 食育● ご飯 みそ汁(じゃが芋、ねぎ、青梗菜) 豆腐チャンプルー トマトときゅうりのレモン和え パナナ	●さくら 食育● ご飯 みそ汁(ナス、油揚げ、えのき、小ねぎ) あじの南蛮漬け 小松菜の炒め煮 グレープフルーツ	▶誕生日会▶ 大豆入りキーマカレー 大根の福神漬け風 麦茶 いちごとキウイフルーツ	◇岩手県 郷土料理◇ ジャーチャー麺 スープ(カニカマ、もやし、法蓮草) ブロッコリーとコーンのおかかまぶし オレンジゼリー	わかめご飯 みそ汁(里芋、人参、豆腐) タラのごまマヨ焼き いんげんのバター醤油炒め パナナ	
午後	豆乳飲料、ウエハース	牛乳、鮭ごまおにぎり	牛乳、サラダそうめん	牛乳、手作りクッキー	牛乳、かたつむりパイと葉っぱクッキー	牛乳、高野豆腐のそぼろおにぎり	牛乳、さつま芋のクリームサンド	
		18(日)	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)
午前	せんべい、お茶	ウエハース、牛乳	ゼリー、お茶	甘辛せんべい、牛乳	コーンフレーク、牛乳	ビスケット、牛乳	バナナ、牛乳	
昼食	ツナのバター醤油スパゲティ スープ キャロットサラダ 果物	ご飯 みそ汁(キャベツ、しめじ、人参) カレイのパン粉焼き 小松菜と挽肉の炒め物 ぶどうのフルーチェ	●ゆり 食育● ご飯 みそ汁(ナス、人参、小ねぎ) しそ入り豆腐バーグ スパサラダ オレンジ	●ひまわり 食育● ◇韓国料理◇ ピビンバ風ご飯 春雨スープ(春雨、椎茸、カニカマ) きゅうりの中華和え ヨーグルト和え	ご飯 みそ汁(かぼちゃ、玉ねぎ、油揚げ) 鮭の梅焼き 小松菜のごま和え オレンジ	ご飯 みそ汁(豚肉、大根、人参) 炒り豆腐 つるむらさきの納豆和え パナナ	五目そうめん きゅうりともやしのツナ和え オレンジ	
午後	豆乳飲料、ビスケット	牛乳、手作りあんまん	牛乳、カリカリポテト	牛乳、あじさいゼリー	牛乳、ピザトースト	牛乳、ツナのバター醤油スパゲティ	牛乳、ココアホットケーキ	
		25(日)	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	
午前	甘辛せんべい、お茶	コーンフレーク、牛乳	豆乳飲料	ヨーグルト、お茶	ジョア	お茶、ゼリー		
昼食	鶏肉の照焼丼 みそ汁 かぼちゃといんげんの煮物 果物	パン スープ(じゃが芋、人参、小松菜) チリコンカン ブロッコリーのツナサラダ オレンジ	ご飯 スープ(もやし、オクラ、カニカマ) 五目中華煮 春雨サラダ バインヨーグルト	冷やし中華 お茶 肉団子 グレープフルーツ	▶お弁当の日(以上児)▶ 豚肉の生姜焼き丼 みそ汁(法蓮草、豆腐、ねぎ) ばくばくきゅうり オレンジ	ご飯 みそ汁(もやし、わかめ、豆腐) ツナじゃが 切干大根の炒め物 グレープフルーツ		
午後	豆乳飲料、パウムクーヘン	牛乳、卵と桜エビのチャーハン	牛乳、フルーツゼリー	牛乳、五平餅	牛乳、鮭わかめおにぎり	牛乳、カエルの蒸しパン		

※ 食材の仕入れにより、一部献立を変更することがあります。