

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前					1 牛乳	2
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・15日はお弁当バイキングです。からのお弁当箱の用意をお願いします。A～光組は主食の用意もお願いします。 ・22日は誕生会です。 ・★は手作りおやつです。 				ごはん 豚肉と大豆の磯煮 切り干し大根の ごまマヨ和え バナナ	ごもくうどん ヨーグルト
午後						
午前	4 牛乳	5 アシドミルク	6 やさいジュース	7 牛乳	8 豆乳	9
昼食	ごはん なすと鶏肉の 南蛮漬け 枝豆 白菜のスープ	人参じゃこごはん 五目煮 キャベツの ごまマヨ和え なし	玄米入りごはん 魚の西京焼き はるさめの ごま酢和え のっぺい汁	キーマカレー トマトとわかめの サラダ チーズ	ごはん ちくわ磯辺揚げ チーズ入り納豆和え なめこと鶏肉の すましじる	焼きそば ヨーグルト
午後	牛乳 ★ツナサンド	牛乳 ★レーズン蒸しパン	牛乳 バウムクーヘン	★フルーツボンチ ウエハース	牛乳 せんべい	
午前	11 牛乳	12 アシドミルク	13 やさいジュース	14 牛乳	15 牛乳	16
昼食	ごはん 豚肉の生姜焼き かぼちゃサラダ 小松菜のみそ汁	玄米入りごはん 魚の甘酢ソース ゆかり和え はくさいのみそ汁	わかめごはん とりすき煮 マカロニサラダ オレンジ	レーズン食パン さつまいもと青菜の クリーム煮 ひじきの和風サラダ チーズ	ゆかりごはん (空星) 鶏のから揚げごまだれ ウインナー フライドポテト ブロッコリーのマヨ和え トマト なし コーンスープ (空星)	スバグティ ヨーグルト
午後	りんごヨーグルト パイ	牛乳 ★きな粉クリーム サンド	牛乳 たい焼き	お茶 ★枝豆おにぎり 小魚 (ABC組のみ)	やさいジュース せんべい	
午前	18	19 アシドミルク (いちご)	20 豆乳	21 牛乳	22 牛乳	23
昼食	敬老の日	ごはん 手作りさつまいもの クロック ブロッコリーの ごま酢和え なめこのみそ汁	中華おこわ 切り干し大根の煮物 さつまいものサラダ	玄米入りごはん 魚の梅みそ焼き 豆乳ドレッシング サラダ そうめん汁	ピピンバ 大根の わんたんスープ なし	秋分の日
午後		牛乳 ★じゃこトースト	牛乳 ★コーンフレーク クッキー	アシドミルク 米粉のスティック ケーキ	豆乳 シュークリーム	
午前	25 豆乳	26 やさいジュース	27 アシドミルク	28 牛乳	29 牛乳	30
昼食	ごはん バーベキューチキン マッシュポテト コーンかき玉スープ	ごはん 岩石揚げ キャベツの即席漬け 豚汁	ごはん カレー肉じゃが ちりじゃこサラダ 金時豆煮	玄米入りごはん さばの味噌煮 糸きりわかめサラダ けんちん汁	ひじきごはん 肉団子 切り干し大根の 中華サラダ 沢煮椀 さつまいものレモン煮	運動会
午後	牛乳 ★豆乳もち (空星) せんべい	牛乳 ★トマトジャム サンド	牛乳 ビスケット	豆乳 お米の スイートポテト	お月見ゼリー せんべい	

今月の平均栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩
目標値(3歳以上児)	595kcal	23.8g	16.5g	239mg	1.6g
平均値(3歳以上児)	580kcal	21.9g	17.5g	239mg	1.9g
目標値(3歳未満児)	469kcal	18.8g	13.0g	215mg	1.5g
平均値(3歳未満児)	473kcal	18.1g	15.0g	254mg	1.7g