

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前		1 牛乳	2 アシドミルク	3 やさいジュース	4 牛乳	5
昼食		ごはん マーボー豆腐 パンサンスー バナナ	ごはん 魚のコーン マヨ焼き ゆかり和え そうめん汁	わかめごはん 卵とじ煮 コーンドレッシング サラダ	ごはん 豆腐のまさご揚げ ひじきサラダ 五目みそ汁	みそラーメン ジョア 味付小魚(A~光) チーズ(空・星)
午後		お祝いゼリー ウエハース	牛乳 ビスケット	牛乳 ★マカロニきな粉	牛乳 ★麩のラスク	
午前	7 牛乳	8 アシドミルク	9 牛乳	10 豆乳	11 牛乳	12
昼食	カレーライス 海藻サラダ	ごはん 鶏の竜田揚げ ブロッコリーの ごま酢和え 豆腐のみそ汁	ごはん 味噌ポトフ スパサラダ あつやき卵	ごはん ちゃんちゃん焼き かぼちゃの甘煮 五目はるさめスープ	ごはん 肉じゃが 揚げ大豆の 小魚がらめ (空星は煮豆) キャベツの即席漬け	ごもくうどん ヨーグルト 味付小魚(A~光) チーズ(空・星)
午後	牛乳 ★抹茶蒸しパン	やさいジュース ビスケット	ヨーグルト ウエハース	牛乳 ★さくら型クッキー	牛乳 パイ	
午前	14 やさいジュース	15 牛乳	16 アシドミルク	17 牛乳	18 牛乳	19
昼食	玄米入りごはん 松風焼き ひじきの和風サラダ 切り干し大根の みそ汁	ごはん さばの竜田揚げ 小松菜のお浸し たけのこのすまし汁	ごはん 豚肉のソース マリネ ブロッコリーの おかかマヨ和え 豆乳コーン チャウダー	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 大豆とツナのサラダ いちご	ごはん 岩手揚げ (未満児は煮豆) キャベツのごま和え なめこと豆腐の みそ汁	和風スパゲティ ジョア 味付小魚(A~光) チーズ(空・星)
午後	牛乳 ★にんじん ホットケーキ	牛乳 ビスケット	牛乳 ★むしようかん	ヨーグルト パイ	いちご豆乳 せんべい	
午前	21 牛乳	22 豆乳	23 やさいジュース	24 牛乳	25 牛乳	26
昼食	食パン 米粉のクリーム シチュー 切り干し大根の 中華サラダ 肉団子	ごはん 鶏肉の マーマレード煮 小松菜のツナ和え じゃがいものみそ汁	ごはん 魚の梅みそ焼き はるさめの ごま酢和え さつま汁	たけのこごはん とりすき煮 はるいろサラダ	ミートソース スパゲティ マセドアンサラダ わかめのスープ	カレーうどん ヨーグルト 小魚(A~光) チーズ(空・星)
午後	お茶 ★おにぎり	牛乳 たい焼き	牛乳 ★甘酒豆乳もち(一般児) せんべい(未満児)	牛乳 ★黒糖蒸しパン	牛乳 パウムクーヘン	
午前	28 牛乳	29	30 アシドミルク			
昼食	ごはん 豚肉の生姜焼き ゆでスナック えんどう コーンかき玉スープ	昭和の日	ごはん 魚の南蛮漬け おから入り ポテトサラダ こまつなのみそ汁	・25日は誕生会です。 ・★は手作りおやつです。		
午後	牛乳 ★ちんすこう		牛乳 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
平均値(3歳以上児)		557kcal	21.7g	17.8g	272mg	2.3g
平均値(3歳未満児)		458kcal	18.6g	15.5g	284mg	1.8g