

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前	2	牛乳	3	牛乳	4	アシドミルク	5	牛乳	6	豆乳	7	
昼食	ごはん 豆腐の中華煮 小松菜のツナ和え あつやき卵		キーマカレー 海藻サラダ チーズ		ごはん 手作りさつま揚げ はるさめサラダ 豚汁		ごはん とりすき煮 切り干し大根の 中華サラダ バナナ		ごはん ちくわ磯辺揚げ チーズ入り納豆和え けんちん汁		いなりうどん ヨーグルト 味付小魚 (A~光) チーズ (空・星)	
午後	やさいジュース 乾パン (一般児) ビスケット (未満児)		ヨーグルト ウエハース		牛乳 ★マカロニきな粉		牛乳 カステラ		牛乳 ★トマトジャムサンド		たい焼き	
午前	9	やさいジュース	10	牛乳	11	牛乳	12	アシドミルク	13	牛乳	14	
昼食	レーズン食パン 人参ポタージュ トマトのごま酢かけ スパニッシュ オムレツ		ごはん 魚の南蛮漬け ポテトサラダ キャベツのみそ汁		中華おこわ 切り干し大根の煮物 糸きりわかめサラダ		ごはん バーベキューチキン ひじきのマヨサラダ コーンかき玉スープ		ごはん カレー肉じゃが 揚げ大豆の小魚がらめ (空星は金時豆煮) キャベツの即席漬け		ジャージャー麺 ジョア チーズ	
午後	お茶 ★おにぎり (枝豆こんぶ)		豆乳ココア せんべい		牛乳 ★コーンフレーク クッキー		牛乳 ハウムクーヘン		★マンゴープリン ウエハース		お米の スイートポテト	
午前	16		17	アシドミルク	18	牛乳	19	やさいジュース	20	牛乳	21	
昼食	敬老の日		ごはん 肉団子 切り干し大根の マヨ和え トマト 沢煮椀		ごはん 岩石揚げ (未満児は煮豆) キャベツのごま和え なめこと鶏肉の みそ汁		玄米入りごはん さばの味噌煮 小松菜のお浸し すまし汁		ごはん なすと鶏肉の 南蛮漬け 枝豆 白菜のスープ		みそラーメン ヨーグルト 味付小魚 (A~光) チーズ (空・星)	
午後			牛乳 ★うさぎまんじゅう		ヨーグルト パイ		牛乳 ★きなこおはぎ (A~光) バナナ (空星)		牛乳 たい焼き		メープルマフィン	
午前	23		24	豆乳	25	牛乳	26	アシドミルク	27	牛乳	28	
昼食	振替休日		ごはん 豚肉のソースマリネ マッシュポテト 卵のスープ		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		ゆかりごはん 豚肉と大豆の磯煮 和風サラダ		人参じゃこごはん チーズハンバーグ ブロッコリーの ツナサラダ 豆腐とわかめスープ		和風スパゲティ ジョア チーズ	
午後			牛乳 ★バナナケーキ		やさいジュース ビスケット		牛乳 ★豆腐ドーナツ		牛乳 シュークリーム		バナナのスティック ケーキ	
午前	30	牛乳										
昼食	ごはん 卵とじ煮 みそドレサラダ バナナ										<div style="border: 1px dashed black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・27日は誕生会です。</li> <li>・★は手作りおやつです。</li> </ul> </div>	
午後	ヨーグルト 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)			574kcal		23.0g		15.9g		259mg		1.6g	
平均値(3歳以上児)			566kcal		21.7g		18.0g		266mg		1.9g	
目標値(3歳未満児)			475kcal		19.0g		13.2g		215mg		1.5g	
平均値(3歳未満児)			453kcal		17.9g		15.1g		288mg		1.6g	