

				1(木)	2(金)	3(土)
午前				牛乳	牛乳	
昼食	★は手作りおやつです			ごはん 豚肉と大豆の磯煮 コンドレッシング サラダ バナナ	玄米入りごはん 松風焼き 小松菜のお浸し ゆでそら豆 豆腐みそ汁	憲法記念日
午後				《こどもの日おやつ》 牛乳 ★かぶとはるまき	牛乳 パイ	
	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)
午前			牛乳	豆乳	牛乳	
昼食	こどもの日	振替休日	ごはん マーボー豆腐 はるさめのごま酢和え バナナ	ゆかりごはん かき揚げ ほうれん草の納豆和え みそ汁	《郷土食》 ごはん ほっけの色付け 白和え みそ汁	ジャージャー麺 ショア 味付小魚(A~光) チーズ(空・星)
午後			牛乳(一般児) ★ずはま(一般児) 小魚(一般児) ヨーグルト(未満児)	牛乳 カステラ	牛乳 ★豆乳もち(一般児) バナナ(未満児)	
	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)
午前	やさいジュース	アシドミルク	牛乳	牛乳	豆乳	
昼食	クリームパグティ かぼちゃサラダ 白菜のスープ	カレーライス ちりじゃこサラダ	《A・B遠足》 ごはん 魚フライ ブロッコリーのサラダ やさいスープ	ごはん 豚肉の生姜焼き ちくわサラダ かぼちゃのみそ汁	ごはん 江戸っ子煮 ひじきサラダ バナナ	みそラーメン ヨーグルト 味付小魚(A~光) チーズ(空・星)
午後	お茶 ★人参じゃこおにぎり	牛乳 ★かぼちゃの ロールパイ	ヨーグルト ビスケット	牛乳 せんべい	牛乳 ★あげばん(きな粉)	
	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)
午前	ショア	牛乳	アシドミルク	牛乳	豆乳	
昼食	ごはん 煮込みハンバーグ マッシュポテト みそ汁	ごはん カレー肉じゃが あつやき卵 キャベツのツナ和え	ごはん 魚のチリソース ブロッコリーの ごま酢和え 卵とほうれん草の スープ	食パン キャベツのクリーム煮 醤油ドレッシング和え バナナ	ごはん とり肉の梅肉焼き 大豆とツナのサラダ 豚汁	カレーうどん ヨーグルト 味付小魚(A~光) チーズ(空・星)
午後	豆乳ココア せんべい	牛乳 ★かぼちゃドーナツ	牛乳 ★麩のみそラスク	お茶 ★おにぎり (枝豆塩こんぶ)	牛乳 バウムクーヘン	
	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)
午前	牛乳	牛乳	やさいジュース	豆乳	アシドミルク	
昼食	ごはん 五目煮 ポテトサラダ	ごはん ビーフシチュー ブロッコリーのサラダ バナナ	《誕生会》 中華おこわ 鶏の竜田揚げ パンサンデー コーンかき玉スープ	わかめごはん 鮭の包み焼き ひじきナムルの のっぺい汁	ごはん 卵とじ煮 キャベツの ごまマヨ和え ウインナー	焼きそば ショア 味付小魚(A~光) チーズ(空・星)
午後	牛乳 ★きなこおはぎ (一般児) ★みたらしまカロニ (未満児)	牛乳 たい焼き	牛乳 ★豆腐ガトーショコラ	ヨーグルト ウエハース	《腸活おやつ》 牛乳 ★甘酒黒糖蒸しパン	

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)	515cal	20.4g	16.4g	235mg	2.2g
平均値(3歳未満児)	416cal	17.1g	14g	236mg	1.7g