

		1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)
午前		牛乳	豆乳	アシドミルク	牛乳	
昼食		ごはん 鶏肉の梅肉焼き ブロッコリーの ごま酢和え もずくスープ	ごはん かき揚げ ほうれん草の納豆和え みそ汁	わかめごはん 五目煮 ポテトサラダ	食パン 米粉のかぼちゃチュー みそドレサラダ バナナ	スパゲティ ショア 味付小魚（A～光） チーズ（空・星）
午後		牛乳 ★水室風蒸しパン	牛乳 カステラ	牛乳 ★みだらしまカロニ	お茶 ★焼きもちこしおにぎり	
	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)
午前	牛乳	牛乳	牛乳	やさいジュース	アシドミルク	
昼食	《山口県郷土食》 ごはん チキンチキンごぼう じゃことトマトの 甘酢和え セタそうめん汁	玄米入りごはん 松風焼き 小松菜のお浸し 豆腐みそ汁	ごはん 豚肉と大豆の磯煮 コーンドレッシング サラダ オレンジ	ごはん 魚の香り揚げ 醤油ドレッシング和え けんちん汁	ごはん カレー肉じゃが あつやき卵 キャベツのツナ和え	冷やしいなりうどん ヨーグルト 味付小魚（A～光） チーズ（空・星）
午後	セタデザート パイ（一般児） ビスケット	牛乳（一般児） ★甘酒豆乳もち （一般児） ヨーグルト（未満児）	牛乳 せんべい	カルビス パウムクーヘン	牛乳 ★りんごの ホットケーキ	
	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)
午前	牛乳	アシドミルク	牛乳	牛乳	牛乳	
昼食	クリームスパゲティ 白菜のスープ すいか	ゆかりごはん 卵とじ煮 キャベツの ごまマヨ和え 金時豆煮	玄米入りごはん 魚の色付け 小松菜のごま和え みそ汁	ごはん ビーフシチュー ブロッコリーのサラダ バナナ	ごはん ちりめんはるまき ひじきナムル コーンかき玉スープ	焼きそば ショア 味付小魚（A～光） チーズ（空・星）
午後	お茶 ★人参じゃこ おにぎり	《腸活おやつ》 牛乳 ★甘酒黒糖蒸しパン	牛乳 ビスケット	牛乳 たい焼き	牛乳 ★水ようかん ウエハース	
	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)
午前		牛乳	アシドミルク	牛乳	豆乳	
昼食	海の日	ごはん 魚のチリソース ブロッコリーの 中華和え 卵とほうれん草の スープ	ごはん カレーコロッケ 切り干しサラダ 豚汁	ごはん 豚肉の生姜焼き ちくわサラダ かぼちゃのみそ汁	玄米入りごはん 江戸っ子煮 ひじきサラダ オレンジ	冷やしそうめん ヨーグルト 味付小魚（A～光） チーズ（空・星）
午後		牛乳 ★麩のみそラスク	牛乳 とうもろこし せんべい	★フルーチェ 小魚（一般児）	牛乳 ★あげばん	
	28(月)	29(火)	30(水)	31(木)		
午前	牛乳	アシドミルク	やさいジュース	牛乳		
昼食	ごはん マーボー豆腐 はるさめのごま酢和え バナナ	カレーライス ちりじゃこサラダ	《誕生会》 ピピンパ ヤンニョムチキン 韓国風わかめスープ	ごはん 魚の塩こうじ焼き 白和え さつま汁	★は手作りおやつです。	
午後	牛乳（一般児） ★すはま（一般児） 小魚（一般児） ヨーグルト（未満児）	牛乳 ★かぼちゃパイ	牛乳 ★豆腐ガトーショコラ	すいか せんべい		

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	食塩 g
3才以上児	525	20.7	15.8	257	2.0
目標量	567	22.7	15.8	259	1.6
3才未満児	407	16.5	12.7	241	1.5
目標量	469	18.8	13	216	1.4