

|    | 月曜日   |          | 火曜日                                       |          | 水曜日   |          | 木曜日                            |           | 金曜日  |        | 土曜日               |         |
|----|---|----------|---|----------|---|----------|--------------------------------|-----------|--|--------|-------------------|---------|
| 午前 |   |          |   |          | 1   |          | 2                              |           | 3  |        | 4                 | ぶどうジュース |
| 昼食 |   |          |   |          | 休園  |          | 休園                             |           | 休園   |        | お弁当持参             |         |
| 午後 |   |          |   |          |   |          |                                |           |  |        | ドーナッツ、牛乳          |         |
| 午前 | 6   | スキムミルク ★ | 7   | 牛乳       | 8   | 麦茶       | 9                              | りんごジュース ★ | 10   | スキムミルク | 11                | 麦茶      |
| 昼食 | 御飯、みそ汁(なめこ・豆腐)、ぶりの照り焼き、卵焼き、れんこんのきんぴら、フルーツきんとん   |          | 御飯、みそ汁(白菜・あげ)、春巻き、車麩のチャンプルー               |          | 麦ごはん、みそ汁(じゃが芋・ねぎ)、タンドリーチキン、イタリアンサラダ、五目納豆(未満児)、納豆(以上児) |          | 塩ラーメン、さつま芋と昆布の煮物、パイナップル        |           | キッズピビンバ、豆乳スープ(白菜・ベーコン)、寒天入りフルーツポンチ             |        | 焼きそば、卵スープ、りんごゼリー  |         |
| 午後 | フライドポテト、食べる小魚、ヤクルト  |          | 七草粥、麦茶                                    |          | クリームコーントースト、牛乳  |          | ヨーグルトケーキ、麦茶                    |           | すいとん汁、麦茶                                       |        | スティックパン、牛乳        |         |
| 午前 | 13  |          | 14  | スキムミルク ★ | 15  | 麦茶 ★     | 16                             | 飲むヨーグルト   | 17   | 牛乳     | 18                | 野菜ジュース  |
| 昼食 | <br>成人の日 |          | 御飯、すまし汁(ほうれん草)、鶏肉のみそ漬け焼、ポテトサラダ、りんご        |          | 豚丼、みそ汁(豆腐・わかめ)、白菜のなめ草和え、バナナ                           |          | 御飯、具沢山汁、さばの塩焼き、ひじきの炒め煮         |           | シュガートースト、豆乳コンスープ、かぼちゃコロッケ、チーズ                  |        | ハヤシライス、フルーツヨーグルト  |         |
| 午後 |   |          | せんべい、コーンクッキー、ジョア                          |          | パン、牛乳   |          | にゅうめん、麦茶                       |           | おにぎり、おやつ昆布(以上児)、麦茶                             |        | バームクーヘン、牛乳        |         |
| 午前 | 20  | 麦茶       | 21  | 牛乳       | 22  | 麦茶       | 23                             | スキムミルク    | 24   | 麦茶     | 25                | 麦茶      |
| 昼食 | チキンライス、ポトフ風スープ、オムレツ、ぶどうゼリー  |          | 御飯、みそ汁(さつまいも・玉ねぎ)、白身魚の竜田揚げ、きゅうりとささみのごまサラダ |          | 御飯、みそ汁(はくさい・小ねぎ)、豚肉の生姜炒め、マセドアンサラダ                     |          | 御飯(玄米)、みそ汁(大根・麩)、マーボー豆腐、ハンサンズー |           | ひじきごはん、みそ汁(舞茸・小松菜)、お豆腐ナゲット、ごぼうとコーンのサラダ、キウイフルーツ |        | ブルコギ丼、わかめスープ、オレンジ |         |
| 午後 | バナナ、ビスコ、牛乳  |          | 炊き込みいなり、麦茶                                |          | マドレーヌ、牛乳  |          | せんべい、チーズ、野菜ジュース                |           | アメリカンドッグ、牛乳                                    |        | ソファールヨーグルト、せんべい   |         |
| 午前 | 27  | 牛乳       | 28  | 麦茶 ★     | 29  | スキムミルク ★ | 30                             | 麦茶        | 31   | 牛乳     |                   |         |
| 昼食 | ポークカレーライス、もやしの中華風和え物、フルーツヨーグルト  |          | 御飯、みそ汁(はくさい・厚揚げ)、五目卵焼き、ブロッコリーのカレーマヨサラダ    |          | 御飯、豚汁、鮭のパン粉焼き、韓国風和え物                                  |          | 五目うどん、かぼちゃのそぼろあんかけ、ジョア         |           | 御飯、みそ汁(小松菜・切干大根)、八宝菜、サラスパタサラダ                  |        |                   |         |
| 午後 | パン格拉タン、麦茶   |          | プリンアラモード(いちご)                             |          | レーズン蒸しパン、牛乳   |          | みかん、ウエハース                      |           | ヨーグルトパフェ                                       |        |                   |         |

★ 今月のリクエストメニュー ★

★太陽組

- くん(2日) フライドポテト・ハンバーグ・りんご
- くん(9日) ラーメン・カレー・ハンバーグ
- くん(14日) ポテトサラダ・カレー・みそ汁

- ちゃん(15日) 豚丼・フライドポテト
- くん(28日) いちご・とうもろこし・キャベツ
- (29日) 豚汁・ハンバーグ・ぶどうヨーグルト

| 今月の平均給与栄養量 |     |                 |              |           |               |              |
|------------|-----|-----------------|--------------|-----------|---------------|--------------|
|            |     | エネルギー<br>(kcal) | タンパク質<br>(g) | 脂質<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | 食塩相当量<br>(g) |
| 未満児        | 平均値 | 435             | 16.7         | 13        | 187           | 1.6          |
|            | 目標値 | 463             | 18.5         | 12.9      | 213           | 1.6          |
| 以上児        | 平均値 | 542             | 20           | 17        | 233           | 2            |
|            | 目標値 | 576             | 23           | 16        | 261           | 1.9          |

※上記の通り、1ヶ月の必要栄養量は目標値を元に作成しております。

注意：3歳以上児は10時のおやつありません。☆材料の都合で変更する場合があります。☆アレルギー対応児には献立に応じて代替え食、除去食で提供します。