

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前	2	スキムミルク	3		4	カルピス	5	麦茶 ★	6	牛乳 ★★	7	麦茶
昼食	御飯(玄米)、みそ汁(キャベツ・麩)、タラのおろし煮、ブロッコリーとキノコの炒め				御飯、白菜スープ、スパニッシュオムレット、切干大根の和え物		豚丼、みそ汁(さつまいも・ねぎ)、五目煮豆、バナナヨーグルト		チキンカレー、マカロニサラダ、りんご		焼きそば、卵スープ、オレンジ	
午後	さつま芋チップ、ビスケット、麦茶				すいとん汁、麦茶		人参蒸しパン、牛乳		かぼちゃプリン、焼めざし(以上児)		焼きドーナツ、野菜ジュース	
午前	9	牛乳	10	スキムミルク ★	11	麦茶	12	牛乳	13	麦茶 🍀	14	麦茶
昼食	御飯、みそ汁(もやし・まいだけ)、回鍋肉、サラスパサラダ		御飯、ふりかけ、すまし汁(玉ねぎ・しめじ)、あじの西京焼き、ひじきの炒め煮		ハヤシライス、キャベツのサラダ、寒天入りサイダーポンチ		焼きそば、中華スープ、わかめサラダ、チーズ		御飯、みそ汁(えのき・ほうれんそう)、鶏肉の治部煮、韓国風和え物、納豆		おにぎり(鮭、菜飯)、みそ汁、ぎょうざ、バナナ	
午後	ゼリー、せんべい		ナポリタン、麦茶		ふかし芋、牛乳		五平餅、食べる小魚(以上児)、麦茶		茨城県産さつま芋ハバロア、ウエハース(以上児)		ソフールヨーグルト、せんべい	
午前	16	スキムミルク ★	17	ヤクルト	18	牛乳 ★	19	麦茶 ★★	20	スキムミルク	21	麦茶
昼食	塩ラーメン、ポテトサラダ、ジョア		中華丼、わかめスープ、はるさめサラダ、オレンジ		オムライス、豆乳スープ(白菜・ベーコン)、切干大根のサラダ、グレープフルーツ		ミートソーススパゲティ、野菜スープ、ごぼうとコーンのサラダ、プリン		御飯、みそ汁(かぼちゃ・なす)、豚肉のすき焼き風煮物、もやしとささみの和え物		カレーライス、みかんヨーグルト	
午後	きのこご飯おにぎり、麦茶		原宿ドッグ、牛乳		にゅうめん、麦茶		りんごジャムサンド、牛乳		ごまおこし、きな粉バナナ、牛乳		クリームパン、牛乳	
午前	23		24	スキムミルク 🍷	25	麦茶	26	りんごジュース	27	麦茶	28	飲むヨーグルト
昼食			御飯、みそ汁(切干大根・長ねぎ)、さばの塩焼き、白菜のおかかチーズ和え、キウイフルーツ		チャーハン、中華スープ、しゅうまい		カレーうどん、カニカマと豆のサラダ、フルーツヨーグルト		ご飯、みそ汁(小松菜・えのき)、ポークケチャップ、にんじんサラダ		豚丼、みそ汁(もやし・麩)、ゼリー	
午後			豆乳もち、麦茶		パン、チーズ(型抜き)、牛乳		鮭わかめおにぎり、麦茶		シュガートースト、牛乳		チーズ、せんべい、麦茶	
午前	30	スキムミルク ★										
昼食	御飯、みそ汁(大根・人参)、鶏のから揚げ、干草和え、りんご											
午後	ソフールヨーグルト、せんべい											

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。

★ 今月のお誕生日 リクエストメニュー ★

★星組

ちゃん(5日)から揚げ、バナナ、ヨーグルト  
 くん(6日)焼き芋、果物、かつぱ巻き  
 くん(9日)トマト、果物、ゼリー  
 ちゃん(19日)

ミートソーススパゲティ、ぶどう、とうもろこし

★月組

くん(6日)カレー・ヨーグルト・納豆ご飯  
 ちゃん(10日)パスタ、ぶどう、アイス  
 くん(30日)から揚げ、大根人参の味噌汁

★太陽組

くん(17日)オムライス、エビフライ、プリン  
 くん(16日)塩ラーメン、から揚げ、チョコケーキ  
 くん(19日)カレー、から揚げ、プリン



今月の平均給与栄養量

		エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	食塩相当量
		(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(g)
未満児	平均値	439	16.6	12.1	172	1.6
	目標値	463	18.5	12.9	213	1.6
以上児	平均値	549	20.9	15.5	222	1.9
	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。