

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前			1	ヤクルト	2	牛乳	3	スキムミルク	4	牛乳	5	オレンジジュース
昼食			麦ごはん、豚汁、あじの味麩しょうゆ焼き、切干し大根の中華和え		ナポリタン、ポトフ風スープ、ソファールヨーグルト		キッズピビンバ、みそ汁(なめこ・ねぎ)、切昆布の煮物、りんご		食パン、コーンスープ、ミートボールのトマト煮、プリン		ハヤシライス、フルーツヨーグルト	
午後			焼きりんご、お米リング、牛乳		ツナコーンドリア、麦茶		かき玉うどん、麦茶		さつま芋おにぎり、麦茶		甘食パン、牛乳	
午前	7	牛乳	8	麦茶	9	スキムミルク	10	麦茶	11	牛乳	12	飲むヨーグルト
昼食	ごはん、みそ汁(大根・小松菜)、タンダーチキン、(添)ふかし芋、キャベツとツナのサラダ		御飯、みそ汁(わかめ・もやし)、肉豆腐、ポテトサラダ		御飯、みそ汁(玉ねぎ・ほうれん草)、さばのみそ煮、ピーマン炒め		御飯、みそ汁(きのこ・豆腐)、にらの卵とじ、白菜の磯和え		野菜たっぷりみそラーメン、さつま芋の甘煮、ぶどうゼリー		マーボー豆腐丼、中華スープ、バナナ	
午後	野菜プリン、ウエハース		揚げパン、牛乳		バナナ、せんべい、ヤクルト		アップルケーキ、牛乳		鮭チャーハン、麦茶		せんべい、チーズ、牛乳	
午前	14	麦茶	15	麦茶	16	スキムミルク	17	麦茶	18	麦茶	19	麦茶
昼食	ポークカレーライス、カラフルサラダ、寒天入りフルーツポンチ		ごはん、みそ汁(白菜・麩)、五目卵焼き、パンサンスー、キウイフルーツ		豚汁うどん、お豆とさつま芋のサラダ、ジョア		御飯、みそ汁(小松菜・油揚げ)、鮭の竜田揚げ、きゅうりとささ身のサラダ、グレープフルーツ		御飯(玄米)、みそ汁(キャベツねぎ)、鶏肉と野菜のトマト煮、白菜のおかかチーズ和え		ピザトースト、ポトフ、ジョア	
午後	かぼちゃ蒸しパン、牛乳		ワッフル、ホットココア		わかめとしらすのおにぎり、麦茶		ヨーグルト、クッキー		マーラーカオ、牛乳		ぶどうゼリー、ウエハース	
午前	21	スキムミルク	22	麦茶	23	牛乳	24	麦茶	25	飲むヨーグルト	26	麦茶
昼食	菜飯、みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)、さわらの袖庵焼き、切干大根のサラダ		ツナそぼろ丼、白菜スープ、ゴママヨ春雨サラダ、りんご		御飯、みそ汁(わかめ・大根)、鶏肉のマーメレード焼き、ひじきの煮物、納豆、(添)フロccoliリー		麦ごはん、みそ汁(にら・卵)、豚肉の生姜炒め、にんじんサラダ		チキンライス、野菜スープ、ハンバーグ、(添)人参のグラッセ、マカロニサラダ、みかん		お弁当持参	
午後	みかん、せんべい、野菜ジュース		ホットケーキライス、牛乳		にゅうめん、麦茶		ホットドッグ、牛乳		クリスマスドーナツ、りんごジュース		米粉のタルト、ジュース	
午前	28	麦茶	29		30		31					
昼食	お弁当持参		休園		休園		休園					
午後	原宿ドッグ、せんべい(以上児)、ヤクルト											

★ 今月のリクエストメニュー ★

- ★星組
- ・ ちゃん(2日)
 - ・ ラーメン、フライドポテト、ヨーグルト
 - ・ ちゃん(12日)
 - ・ 唐揚げ、ラーメン、バナナ

- ★太陽組
- ・ ちゃん(4日)
 - ・ プリン、えび、枝豆
 - ・ くん(14日)
 - ・ 炒飯、なめこ汁、フルーツポンチ
 - ・ くん(26日)
 - ・ ハンバーグ、ナポリタン、アイスクリーム



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	436	16.9	11.2	178	1.5
	目標値	463	18.5	12.9	213	1.6
以上児	平均値	555	19.9	15.1	193	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。

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。