



	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前	1	牛乳	2	スキムミルク	3		4	スキムミルク	5	麦茶 ★★★★★	6	麦茶
昼食	御飯(玄米)、みそ汁(白菜・麩)、鶏肉と野菜のトマト煮、キャベツの塩昆布和え		御飯、すまし汁(豆腐・しめじ)、たらこの西京焼き、ビーフン炒め、キウイフルーツ		<p>文化の日</p>		御飯、みそ汁(大根・さといも)、鶏肉のコーンフレーク焼き、小松菜とツナのごま和え		ポークカレーライス、フルーツサラダ		パン、豆乳南瓜スープ、ミートボール、りんごゼリー	
午後	ツナコーンドリア、麦茶		さつま芋チップ、ビスケット、牛乳				きのこうどん、麦茶		アイスクリーム、米粉ココアクッキー		クッキー、せんべい、牛乳	
午前	8	麦茶	9	スキムミルク ★	10	牛乳 ★	11	スキムミルク	12	牛乳	13	麦茶
昼食	御飯、みそ汁(もやし・まいたけ)、回鍋肉、サラスパサラダ		ツナそぼろ丼、野菜たっぷりスープ、寒天入りフルーツポンチ		五目うどん、さつまいもの天ぷら、ヤクルト		御飯、みそ汁(厚揚げ・たまねぎ)、鶏肉の治部煮、はるさめサラダ		御飯、味噌けんちん汁、さわらの味噌醤油焼き、納豆あえ、りんご		ブルコギ丼、わかめスープ、バナナ	
午後	おからケーキ、牛乳		マシュマロおこし、食べる小魚(以上児)、牛乳		鮭わかめおにぎり、麦茶		マカロニナポリタン、麦茶		茨城県産さつま芋ババロア、ウエハース(以上児)		かぼちゃマフィン、牛乳	
午前	15	牛乳 ★	16	スキムミルク	17	牛乳 ★	18	麦茶	19	スキムミルク ★★★★★	20	麦茶
昼食	御飯、みそ汁(えのきたけ・ほうれんそう)、豚肉の生姜炒め、切干大根のサラダ、みかん		御飯、みそ汁(さつまいも・油揚げ)、白身魚の竜田揚げ、大根とささみのあえ物		オムライス、かぼちゃスープ、キャベツとりんごのサラダ		御飯、みそ汁(大根・わかめ)、肉豆腐、白菜の磯和え		御飯、みそ汁(なめこ・ねぎ)、鶏のから揚げ、マカロニサラダ、オレンジ		焼きそば、中華スープ、プリン	
午後	チーズ、ビスコ、いちご豆乳		マーブル蒸しパン、牛乳		ソファールヨーグルト、カルシウムせんべい		ふかし芋、牛乳		クリームパン、カミカミ昆布(以上児)、牛乳		せんべい、チーズ、野菜ジュース	
午前	22	牛乳	23		24	牛乳	25	麦茶	26	スキムミルク	27	麦茶
昼食	中華丼、わかめスープ、さつまいもの甘煮		<p>勤労感謝の日</p>		御飯、すまし汁(花ひ・しめじ)、鮭の柚庵焼き、肉じゃが、柿		御飯、はるさめスープ、マーボー豆腐、もやし中華風和え物		御飯、みそ汁(にら、えのき)、スパニッシュオムレット、ブロッコリーのツナ和え		ハヤシライス、みかんヨーグルト	
午後	フルーチェ				すいとん汁、麦茶		りんご、プチケーキ、牛乳		コメボン、牛乳		スイートポテト、牛乳	
午前	29	スキムミルク	30	牛乳 ★	<p>どちらもお楽しみに♪</p>							
昼食	御飯、みそ汁(小松菜・油揚げ)、タンドリーチキン、人参しりしり		塩ラーメン、お豆とさつま芋のサラダ、ジョア									
午後	フレンチトースト、牛乳		きのこご飯おにぎり、麦茶									

★ 今月のリクエストメニュー ★

- ★星組
 - さん(15日)みかん・チャーハン
- ★月組
 - さん(6日)おすし、さつまいも、フルーツ
 - さん(5日)アイス、からあげ、納豆
 - さん(9日)ラーメン、フルーツポンチ、ポテト

- ★太陽組
 - さん(6日)カレーライス、トマト、なす、アイス
 - さん(10日)うどん、わかめ、いちご、アイス
 - さん(17日)オムライス、ニラ玉スープ、ピザ、焼肉、チョコケーキ
 - さん(19日)ハンバーグ、マカロニサラダ、バニラアイス
 - さん(30日)ラーメン、ポテト、果物、からあげ



今月の平均給与栄養量

	今月の平均給与栄養量					
	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)	
未満児	平均値	451	17.3	14.1	225	1.4
	目標値	462	18	14.2	210	1.4
以上児	平均値	551	19.9	17.3	204	1.7
	目標値	560	22	18	260	1.6

※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11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。