



| | 月曜日 | | 火曜日 | | 水曜日 | | 木曜日 | | 金曜日 | | 土曜日 | |
|----|---|------|---|----------|-------------------------------------|----------|--|----------|-----------------------------|-------|--------------------|----|
| 午前 | | | 1 | スキムミルク | 2 | 麦茶 | 3 | | 4 | 牛乳 ★★ | 5 | 麦茶 |
| 昼食 | 御飯、みそ汁(小松菜・豆腐)、鮭のフライ、切干大根の中華和え | | 御飯、みそ汁(もやし・なめこ)、回鍋肉、白菜のおかかチーズ和え、オレンジ | | 文化の日 | | 御飯、みそ汁(舞茸・生揚げ)、ハンバーグ、春雨サラダ、果物の盛り合わせ | | カレーライス、ピーチヨーグルト、ヤクルト | | | |
| 午後 | ふかし芋、クッキー、牛乳 | | ガーリックトースト、牛乳 | | | | 型抜きいちごチーズ、カルシウムせんべい、ヤクルト | | クレープ、牛乳 | | | |
| 午前 | 7 | 牛乳 | 8 | 麦茶 | 9 | スキムミルク ★ | 10 | 牛乳 ★ | 11 | 麦茶 | 12 | 麦茶 |
| 昼食 | 御飯、みそ汁(さつまいも・ねぎ)、タンドリーチキン、大豆入りひじきの煮物 | | 御飯、豚汁、骨まで食べるさんまの煮つけ、ビーフン炒め、キウイフルーツ | | チキンカレー、コールスロー、フルーツポンチ | | ミートソーススパゲティ、コンソメスープ、ポパイソテー、りんご | | 御飯、けんちん汁、メンチカツ、さつまいもの甘煮、納豆 | | マーボー豆腐丼、型抜きチーズ、バナナ | |
| 午後 | セサミトースト、牛乳 | | ヨーグルトのクレープ、牛乳 | | ツナコンドリア、麦茶 | | 鮭わかめおにぎり、麦茶 | | 茨城県産栗のムース、カミカミ昆布(以上児) | | スティックパン、牛乳 | |
| 午前 | 14 | 麦茶 | 15 | スキムミルク ★ | 16 | 牛乳 | 17 | スキムミルク ★ | 18 | 麦茶 ★ | 19 | 麦茶 |
| 昼食 | 御飯、みそ汁(切干大根・ほうれん草)、豚肉のすき焼き風煮物、サラスパサラダ | | チャーハン、中華スープ、焼きぎょうざ、バナナ | | 御飯、みそ汁(もやし・たまねぎ)、鶏肉の治部煮、フロコリーのマヨサラダ | | 食パン、コーンスープ、きのこソースハンバーグ、カラフルサラダ | | 御飯、具沢山汁、鶏のから揚げ、韓国風和え物 | | ハヤシライス、オレンジ、ジョア | |
| 午後 | さつまいも蒸しパン、牛乳 | | ソファールヨーグルト、ビスコ | | ミルクちゃんぽん風うどん、麦茶 | | 塩おにぎり、麦茶 | | かぼちゃプリン、せんべい(以上児) | | ぶどうゼリー、ビスコ | |
| 午前 | 21 | 麦茶 ★ | 22 | スキムミルク | 23 | | 24 | 牛乳 | 25 | 麦茶 | 26 | 麦茶 |
| 昼食 | きのこうどん、お豆腐ナゲット、型抜きチーズ、グレープフルーツ | | ひよこ豆キーマカレー、白菜スープ、フルーツヨーグルト | | 勤労感謝の日 | | 御飯、すまし汁(麩・しめじ)、鮭の柚庵焼き、肉じゃが、柿 | | キッズピビンバ、お豆とさつまいものサラダ、ぶどうゼリー | | 焼きそば、わかめスープ、プリン | |
| 午後 | ココアケーキ、牛乳 | | お麩のラスク、野菜チップ、りんごジュース(未満児)、オレンジジュース(以上児) | | | | にゅうめん、麦茶 | | コーンフレーククッキー、牛乳 | | せんべい、ヤクルト | |
| 午前 | 28 | 麦茶 | 29 | スキムミルク | 30 | 牛乳 ★ | どちらもお楽しみに♪ ●13日は「茨城県民の日」です♪ 園では11日に茨城県にちなんだ食材を使った給食を提供いたします。 ●24日は「和食の日」です♪ 和食の良さを味わえる献立にしました。 | | | | | |
| 昼食 | わかめ御飯、すまし汁(豆腐・しめじ)、たららの西京焼き、にんじんサラダ、キウイフルーツ | | 御飯、みそ汁(えのきたけ・ほうれん草)、豚肉の生姜炒め、切干大根のサラダ | | 醤油ラーメン、シュウマイ、みかん | | | | | | | |
| 午後 | フライドポテト、牛乳 | | ホットドッグ、牛乳 | | きつねおにぎり、麦茶 | | | | | | | |

★ 今月のお誕生日リクエストメニュー

★月組

さん(15日) ラーメン、ぎょうざ、ぶどうゼリー
 さん(21日) からあげ、チーズ、ケーキ

※太陽組

さん(5日) いちごケーキ、ハンバーグ、ヨーグルト
 さん(6日) ハンバーグ、チョコケーキ、からあげ
 さん(6日) さつまいも、のり巻き、くだもの
 さん(9日) ラーメン、フルーツポンチ、ポテト
 さん(10日) ミートソースパスタ、チョレギサラダ、ぶどう
 さん(17日) オムライス、ハンバーグ、チョコドーナツ
 さん(19日) からあげ、枝豆、コーンスープ
 さん(30日) 醤油ラーメン、プレーンヨーグルト、ハム・きゅうりのサラダ

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 | 472 | 17.1 | 15.1 | 218 | 1.3 |
| | 目標値 | 462 | 18 | 14.2 | 210 | 1.4 |
| 以上児 | 平均値 | 583 | 20.5 | 18.7 | 216 | 1.6 |
| | 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。