



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日		
午前	<p>●13日は「茨城県民の日」です！ 13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！ 22日に和食の献立を提供します。</p>				1 スキムミルク	2 麦茶		
昼食					御飯、みそ汁(かぶ・切干大根)、あじのパン粉焼き、人参しりしり		カレーライス、バナナ、野菜ジュース	
午後					焼き芋、麦茶		メロンパン、牛乳	
午前	4	5 牛乳	6 麦茶	7 スキムミルク	8 牛乳	9 麦茶		
昼食	<p><b>振替休日</b></p>							
午後							御飯、ふりかけ、みそ汁(えのき・生揚げ)、豚肉の生姜炒め、マセドアンサラダ	
午後	黒糖蒸しパン、牛乳		さつま芋と栗のタルト、牛乳		ドライカレーピラフ、麦茶			
午前	11 牛乳	12 スキムミルク	13 麦茶	14 牛乳	15 スキムミルク	16 麦茶		
昼食	御飯、もずくスープ、マーボー豆腐、もやしの中華風和え物	ナポリタン、野菜スープ、ぶどうゼリー	御飯(玄米)、けんちん汁、メンチカツ、さつまいもの甘煮、納豆	御飯、みそ汁(白菜・油揚げ)、さけのムニエル、れんこんとツナのマヨあえ	チャーハン、中華スープ、春巻き、みかん	ブルコギ丼、わかめスープ、バナナ		
午後	コーンフレーククッキー、牛乳	ほうれん草蒸しパン、牛乳	茨城県産さつま芋プリン、カミカミ昆布(以上児)	カルシウムトースト、牛乳	焼きそば、麦茶	ビスケット、牛乳		
午前	18 牛乳	19 スキムミルク	20 麦茶	21 牛乳	22 スキムミルク	23		
昼食	御飯、みそ汁(なめこ・ねぎ)、銀だらの粕漬け焼き、春雨サラダ	具だくさんうどん、さつまいもの天ぷら、アセロラゼリー	御飯、ふりかけ、みそ汁(さつま芋・高野豆腐)、鶏肉の香味焼、キャベツちくわの和風サラダ、オレシジ	御飯(玄米)、みそ汁(しめじ・小松菜)、ハンバーグ、お豆とささみのサラダ	御飯、すまし汁(ほうれん草・えのき)、鮭の柚庵焼き、肉じゃが、柿	<p>勤労感謝の日</p>		
午後	ポップコーン、バナナ、牛乳	梅おかかおにぎり、麦茶	フライドポテト、牛乳	かぼちゃプリン、カルシウムせんべい	さつま芋の茶巾、牛乳			
午前	25 牛乳	26 麦茶	27 スキムミルク	28 牛乳	29 スキムミルク	30		
昼食	チキンカレー、ごぼうと魚肉ソーセージのサラダ、ストロベリーゼリー	野菜たっぷりみそラーメン、焼きぎょうざ、バナナ	御飯(押麦)、みそ汁(大根・舞茸)、塩から揚げ、カラフルサラダ	中華丼、わかめスープ、かぼちゃの甘煮	御飯、中華スープ、回鍋肉、切干し大根の中華和え、りんご	<p><b>親子観劇会</b> (給食・おやつなし)</p>		
午後	ツナコーンピラフ、麦茶	マシュマロおこし、おやつ昆布(以上児)、牛乳	わかめおにぎり、麦茶	ココアケーキ、牛乳	きな粉トースト、牛乳			

今月のお誕生日リクエストメニュー

☆星組

さん(9日) からあげ、ポテト、ポトフ  
さん(22日) やきいも、くだもの、かぼちゃ

※太陽組

さん(5日) ゼリー、いちご、ハンバーグ  
さん(6日) ちらしずし、ピザ、ケーキ  
さん(9日) ケーキ、からあげ、ナポリタン  
さん(15日) ぎょうざ、チャーハン、ぶどうゼリー  
さん(19日) カレーライス、ラーメン、チョコクッキー  
さん(21日) たい焼き、フライドポテト、おはぎ



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	441	17.2	13.5	222	1.3
	目標値	462	18	14.2	210	1.4
以上児	平均値	540	19.6	16.6	202	1.5
	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。