



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
午前						1	麦茶
昼食						パン、ポトフ、ミートボール、バナナ	
午後						せんべい、野菜ジュース	
午前	3 スキムミルク	4 麦茶	5 牛乳	6 スキムミルク	7 麦茶	8 麦茶	
昼食	御飯(玄米)、みそ汁(なめこ・ほうれん草)、あじの塩こうじ焼き、肉じゃが、オレンジ	れんこんドライカレー、ごぼうと魚肉ソーセージのサラダ、青りんごゼリー	どうもろこしと鮭の混ぜご飯、みそ汁(小松菜・玉ねぎ)、 春巻き 、韓国風和え物、メロン	御飯(麦入り)、コンソメスープ、 ハンバーグ 、春雨サラダ	御飯、豚汁、鮭のムニエル、大豆入りひじきの煮物	豚丼、かぼちゃスープ、ゼリー	
午後	バナナスティックケーキ、牛乳	豆腐パン(いちごジャム添え)、おやつ昆布(以上児)、牛乳	ぶどうゼリー、ぱりんこ	冷や汁風そうめん、麦茶	りんご、クラッカー、牛乳	メロンパン、牛乳	
午前	10 牛乳	11 スキムミルク	12 麦茶	13 牛乳	14 スキムミルク	15 麦茶	
昼食	御飯、みそ汁(大根・ねぎ)、鶏のから揚げ、ほうれん草のごま和え	野菜たっぷりみそラーメン、焼きぎょうざ、アップルコンポート	御飯、みそ汁(白菜・豆腐)、ポークケチャップ、切干大根のさっぱり和え	御飯、みそ汁(高野豆腐・たまねぎ)、鶏肉の治部煮、にんじんサラダ、ふりかけ	御飯(玄米)、みそ汁(大根・小松菜)、白身魚のフライ、コールスローサラダ	ハヤシライス、オレンジ、まめびよ	
午後	ひじきチャーハン、麦茶	野菜チップス、バナナ、牛乳	いちごプリン、カルシウムせんべい	マシュマロサンド、牛乳	わかめとコーンのおにぎり、麦茶	せんべい、豆乳プリン	
午前	17 牛乳	18 スキムミルク	19 麦茶	20 牛乳	21 スキムミルク	22 麦茶	
昼食	焼きそば、中華スープ、シューマイ	御飯(麦入り)、みそ汁(なす・生揚げ)、鶏肉のコーンフレーク焼き、(添)ブロッコリー、人参しりしり	ブルコギ丼、すまし汁(豆腐・しめじ)、わかめとツナの和え物、アセロラゼリー	わかめ御飯、すまし汁(えのき・にら)、鮭の西京焼き、ピーマン炒め、オレンジ	かたつむりスパゲティ、コーンスープ、夏野菜のサラダ、メロン	マーボー豆腐丼、中華スープ、バナナ	
午後	手作りチョコケーキ、牛乳	アップルコンポート、味しらべ、牛乳	カルシウムトースト、牛乳	豆乳バナナ蒸しパン、牛乳	あじさいゼリー、カルシウムせんべい	ビスケット、牛乳	
午前	24 麦茶	25 スキムミルク	26 牛乳	27 麦茶	28 スキムミルク	29 麦茶	
昼食	御飯(玄米)、みそ汁(もやし・ねぎ)、タンドリーチキン、金平ごぼう、ふりかけ	御飯、みそ汁(わかめ・麩)、豆腐の中華煮、ほうれん草とかまぼこのナムル	五目うどん、さつま芋とじゃが芋のポテトサラダ、バナナ	御飯(麦入り)、みそ汁(キャベツ・小ねぎ)、かじきの竜田揚げ、かぼちゃサラダ、五目納豆	豚丼、切昆布の煮物、まめびよ	カレーライス、オレンジ、ゼリー	
午後	マカロニナポリタン、麦茶	手作りポテトチップス、牛乳	天かすおかかおにぎり、麦茶	みかんゼリー、ハッピーターン	メロンパン、牛乳	米粉スイーツ、牛乳	

今月のお誕生日リクエストメニュー

※太陽組

- さん(9日) いちごショートケーキ、おでんの大根、ハンバーグ
- さん(12日) ハンバーガー、ハンバーグ、チョコケーキ
- さん(18日) しょうゆラーメン、ぎょうざ、いちご
- さん(18日) うどん、ゼリー、フライドポテト(ケチャップ付き)
- さん(23日) ラーメン、春巻き、焼きそば
- さん(26日) チョコケーキ、魚、ラーメン



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	445	17.8	13.4	211	1.4
	目標値	462	18	14.2	210	1.4
以上児	平均値	553	20.8	16.6	202	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。