



平均給与量	エネルギー	脂質	たんぱく質
幼児	563kcal	17.9g	22.6g
乳児	450kcal	14.3g	18.1g

※仕入れの都合などにより献立が変更になることがあります

●…血や肉となる ●…熱や力となる ●…調子をととのえる

日	曜	昼食	おやつ
1	水	ごはん みそ汁 タラの甘酢あん 白菜のお浸し フルーツ	牛乳 きのこスパゲッティ
2	水	ごはん みそ汁 豚肉のジューシー焼き 長芋とチンゲン菜の炒め物 寒天ゼリー	牛乳 フライドポテト
4	土	デミスパゲティ 鶏のスープ シーチキンサラダ ヨーグルト	牛乳 ホットケーキ
6	月	ドライビーンズ もやしのスープ ちくわのシーザーサラダ フルーツ	牛乳 黒糖蒸しパン
7	火	ごはん みそ汁 鮭の焼き漬け(新潟県の郷土料理) 大根と豚ばら肉の炒め煮 フルーツ	牛乳 焼きそば
8	水	ごはん すまし汁 和風ハンバーグ 切り干し大根の煮物 フルーツ	麦茶 スイートポテトコロッケ
9	木	きのこごはん 芋汁 鶏のから揚げ 塩昆布キャベツ フルーツ	牛乳 あみじゃが
10	金	ごはん みそ汁 ぶりの塩麹焼き 筑前煮 フルーツ	牛乳 卵サンド
11	土	豚キャベツ丼 豆腐スープ ヨーグルト フルーツ	牛乳 ハッシュドポテト
13	月	三色丼 すまし汁 キャベツとツナの甘酢和え フルーツ	牛乳 五平もち
14	火	ねぎとじゃこのチャーハン ワンタンスープ 蒸し鶏の中華和え フルーツ	麦茶 豚汁うどん
15	水	ごはん すまし汁 カジキの甘辛だれ 肉じゃが フルーツ	牛乳 ジャムサンド

今月のいちおしメニュー (マーク)

鮭とポテトのグラタン

子ども達に人気のグラタンに、旬の鮭とじゃが芋を組み合わせました。牛乳とチーズでカルシウムもたっぷりとれます。寒くなってきた季節に体をあたためてくれるメニューです。



日	曜	昼食	おやつ
16	木	ごはん みず菜と豆腐のスープ ごま焼肉 野菜炒め フルーツヨーグルト	牛乳 チヂミ
17	金	ミルクロール ジュリエンスープ 鮭とポテトのグラタン 洋風サラダ フルーツ	麦茶 さつま芋のドーナツ
18	土	スパゲティミートソース 野菜スープ コールスロー ゼリー	牛乳 フルーツサンド
20	月	チキンカレー 白菜とベーコンのスープ 柿サラダ フルーツ	麦茶 チーズおかかおにぎり
21	火	ごはん のっぺ汁(熊本県の郷土料理) カレイのみりん焼き ひじき煮 フルーツ	牛乳 スイートプール
22	水	ピラフ 千切りスープ ミートローフ グリーンサラダ フルーツ	麦茶 パフェ
24	金	ごはん すまし汁 サバの味噌煮 ほうれん草とハムの和え物 寒天ゼリー	牛乳 ポテトのみたらし
25	土	豚すき焼き丼 みそ汁 ヨーグルト フルーツ	牛乳 ホットサンド
27	月	餃子丼 わかめスープ もやしのナムル フルーツ	麦茶 みそラーメン
28	火	ごはん すまし汁 かじきのおろしソース ブロッコリーのおかかあえ フルーツ	牛乳 肉まん
29	水	茶飯 みそ汁 豆腐とはんぺんのふわふわ揚げ えのきと小松菜の和え物 フルーツ	牛乳 スイートポテト
30	木	ごはん 丸かぶのスープ タンドリーチキン かぼちゃサラダ フルーツ	麦茶 じゃこふりかけおにぎり

