



平均給与量	エネルギー	脂質	たんぱく質
幼児	586kcal	25.3g	22.4g
乳児	587kcal	16.4g	22.5g

※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	金	ごはん すまし汁 鮭の味噌マヨ焼き うの花 フルーツ	牛乳 豆乳クリームサンド
2	土	焼肉丼 くずし豆腐のスープ 春雨サラダ ゼリー	牛乳 お麩ラスク
4	月	チキンカレー もやしのスープ のり酢あえ フルーツ	麦茶 肉うどん
5	火	ごはん みそ汁 かれのい照り焼き 長いもと竹輪のきんぴら フルーツ	牛乳 さつま芋のあべかわ
6	水	ごはん すまし汁 鶏つくねバーグ あつさり五目煮 フルーツ	麦茶 ホットドッグ
7	木	ごはん かぶのスープ タラのから揚げみぞれあん 和風サラダ フルーツ	牛乳 ハムチーズおにぎり
8	金	ふりかけごはん みそ汁 豚肉の香味焼き えのきと小松菜の和え物 フルーツ	牛乳 カステラ蒸しパン
9	土	スパゲッティ・ミートソース ジュリエンヌスープ キャベツとコーンのサラダ ヨーグルト	牛乳 大学かぼちゃ
11	月	すき焼き丼 切り干し大根のスープ 白菜とりんごのごま酢和え フルーツ	牛乳 練乳ジャムサンド
12	火	ごはん みそ汁 豚肉のマーマレード焼き ほうれん草の中華和え フルーツ	牛乳 ポテのお好み焼き
13	水	ごはん すまし汁 かじきのステーキ風 れんこんとベーコンの炒め煮 フルーツポンチ	牛乳 肉そぼろおにぎり
14	木	人参ごはん わかめスープ ローストチキン コールスロー フライドポテト フルーツ	麦茶 バナナケーキ

今月のいちおしメニュー (マーク)

白菜とりんごのごま酢和え
旬の白菜とりんごをさっぱりしたごま酢で和えます。りんごのシャキシャキした歯触りと甘みが、白菜とよく合います。意外な組み合わせですが、子ども達には人気です。



日	曜	昼食	おやつ
15	金	ごはん みそ汁 鮭のしょうが焼き 炒りどり フルーツ	牛乳 スパゲッティナポリタン
16	土	ドライビーンズ 春雨スープ マカロニサラダ ゼリー	麦茶 クリームスコーン
18	月	麻婆丼 キャベツとわかめのスープ ごぼうサラダ フルーツ	麦茶 ちゃんぽんめん
19	火	ごはん すまし汁 かれのい甘酢あん 五目ビーフン フルーツ	牛乳 カレーおにぎり
20	水	どんどろけ飯(鳥取県の郷土料理) みそ汁 鶏肉のアップルジンジャー 小松菜ともやしの炒め物 フルーツ	牛乳 コーンマヨトースト
21	木	ごはん すまし汁 さばのゆずソース 大根と豚ばら肉の煮物 フルーツ	麦茶 さつま芋のチーズおやき
22	金	ロールパン コーンスープ 和風ハンバーグ ポテトサラダ ゼリー	麦茶 クリスマスケーキ
23	土	五目焼きそば 白菜とベーコンのスープ 温野菜サラダ ヨーグルト	牛乳 セサミラスク
25	月	ハヤシライス 野菜スープ シーチキンサラダ フルーツ	牛乳 いちご蒸しパン
26	火	ごはん みそ汁 鶏肉の甘辛焼き 野菜炒め フルーツ	牛乳 フルーツサンド
27	水	茶飯 すまし汁 かじきの塩麹焼き 大根のそぼろ煮 フルーツ	牛乳 わかめスパゲティ
28	木	ごはん みそ汁 ごま焼肉 もやしのナムル フルーツヨーグルト	麦茶 おかかおにぎり

