


	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日						
	*エネルギー(㎉)、たんぱく質(g)、脂質(g)は月の平均を記載しています。 *昼食、間食は都合により、変更になる場合があります。				1	2						
昼食	<みかんぐみ> 4日は黒糖トーストを食べます。 <みかん・めろんぐみ> 11日のおやつはソーセージを食べます。					けんちゃんうどん、 チンゲン菜のナムル、 りんご	ごはん、肉豆腐、 みそ汁、バナナ					
午後	1か月の平均栄養量 <table border="1" style="display: inline-table; margin-left: 20px;"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> </tr> <tr> <td>546㎉</td> <td>21.9g</td> <td>18.6g</td> </tr> </table>					エネルギー	たんぱく質	脂質	546㎉	21.9g	18.6g	牛乳、クランチポテト
エネルギー	たんぱく質	脂質										
546㎉	21.9g	18.6g										
	4	5	6	7	8	9						
昼食	ごはん、赤魚の照り焼き、 もやしとにらの和え物、 豚汁	なすとベーコンの ナポリタン、スープ、 バナナ	ロールパン、ほうれん草と チーズのハンバーグ、 春雨サラダ、スープ	ごはん、さばの塩焼き、 小松菜のごま和え、 みそ汁	冬野菜ハヤシ、 スープ、みかん	中華丼、スープ、 パイナップル						
午後	牛乳、 黒糖ココロラスク	牛乳、きな粉ケーキ	牛乳、ゆかりおにぎり	牛乳、 さつまいもクッキー	牛乳、ココアオムレット	牛乳、じゃがバター						
	11	12	13	14	15	16						
昼食	ごはん、メルルーサの タルト焼き、切り干し 大根とひじき煮、みそ汁	キャロットロール、 ベーコンとほうれん草の コンソメスープ、 ポテマカサラダ、りんご	とんこつラーメン、 きゅうりとワカメの 酢の物、バナナ	ごはん、鮭のみそ焼き、 さつまいも煮、すまし汁	ごはん、 鶏肉のマーマレード焼き、 小松菜のじゃこ和え、みそ汁	生活発表会						
午後	牛乳、フランクフルト	お茶、鮭広島菜おにぎり	牛乳、 マーブル蒸しケーキ	牛乳、マヨチーズパン	牛乳、しぼりクッキー							
	18	19	20	21	22	23						
昼食	ごはん、赤魚の煮付け、 ナムル、みそ汁	あんかけうどん、 もやしと豆苗の和え物、 みかん	ロールパン、ウインナーと きのこのコンソメスープ、 和風マカロニサラダ、 パイナップル	大根ごはん、ホキの マヨネーズ焼き、 五目豆、みそ汁	雪だるまカレー、 スープ、ゼリー	ごはん、牛肉と春雨の すき煮、みそ汁、 バナナ						
午後	牛乳、ざくざくクッキー	牛乳、じゃこトースト	牛乳、わかめおにぎり	牛乳、 麩のラスク(チーズ味)	牛乳、 ツリー型スイートポテト	牛乳、 クラッカージャムサンド						
	25	26	27	28	29	30						
昼食	ごはん、鮭の塩焼き、 五色和え、みそ汁	みそ豚丼、すまし汁、 オレンジ	そぼろあんかけ丼、 みそ汁、りんご	ごはん、豚肉と じゃがいもの炒めもの、 みそ汁、みかん	ピラフ、スープ、 バナナ	休園日						
午後	牛乳、あんクッキー	牛乳、 さつまいものフラン	牛乳、チョコシリアル	牛乳、菓子	牛乳、菓子							

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	*昼食、間食は都合により、変更になる場合があります。 *0歳児の離乳食(9～11ヶ月頃)は別に作成しています。 <さくらんぼぐみ> 27日のおやつは菓子を食べます。 				1	2
昼食					 けんちゃんうどん、 チンゲン菜のナムル、 りんご	ごはん、肉豆腐、 みそ汁、バナナ
午後					牛乳、クランチポテト	牛乳、菓子
	4	5	6	7	8	9
昼食	ごはん、赤魚の照り焼き、 もやしとにらの和え物、 豚汁	なすとベーコンの ナポリタン、スープ、 バナナ	ロールパン、ほうれん草と チーズのハンバーグ、 春雨サラダ、スープ	ごはん、鮭の塩焼き、 小松菜のごま和え、 みそ汁	冬野菜ハヤシ、 スープ、みかん	中華丼、スープ、 パイナップル
午後	牛乳、黒糖トースト	牛乳、きな粉ケーキ	牛乳、ゆかりおにぎり	牛乳、 さつまいもクッキー	牛乳、ココアオムレット	牛乳、じゃがバター
	11	12	13	14	15	16
昼食	ごはん、メルルーサの タルト焼き、切り干し 大根とひじき煮、みそ汁	キャロットロール、 ベーコンとほうれん草の コンソメスープ、 ポテマカサラダ、りんご	とんこつラーメン、 きゅうりとワカメの 酢の物、バナナ	ごはん、鮭のみそ焼き、 さつまいも煮、すまし汁	ごはん、 鶏肉のマーマレード煮、 小松菜のじゃこ和え、みそ汁	生活発表会
午後	牛乳、ソーセージ	お茶、鮭広島菜おにぎり	牛乳、 マーブル蒸しケーキ	牛乳、マヨチーズパン	牛乳、しぼりクッキー	
	18	19	20	21	22	23
昼食	ごはん、赤魚の煮付け、 ナムル、みそ汁	あんかけうどん、 もやしと豆苗の和え物、 みかん	ロールパン、ウインナーと きのこのコンソメスープ、 和風マカロニサラダ、 パイナップル	大根ごはん、ホキの マヨネーズ焼き、 五目煮、みそ汁	雪だるまハヤシ、 スープ、ゼリー	ごはん、牛肉と春雨の すき煮、みそ汁、 バナナ
午後	牛乳、クッキー	牛乳、じゃこトースト	牛乳、わかめおにぎり	牛乳、 麩のラスク（チーズ味）	牛乳、 ツリー型スイートポテト	牛乳、 クラッカージャムサンド
	25	26	27	28	29	30
昼食	ごはん、鮭の塩焼き、 五色和え、みそ汁	みそ豚丼、すまし汁、 オレンジ	そぼろあんかけ丼、 みそ汁、りんご	ごはん、豚肉と じゃがいもの炒めもの、 みそ汁、みかん	ピラフ、スープ、 バナナ	休園日
午後	牛乳、あんクッキー	牛乳、 さつまいものフラン	牛乳、シリアル	牛乳、菓子	牛乳、菓子	