




		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日		
		*エネルギー(kcal)、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。 毎月おやつに、お米の種類を変えて塩おむすびを入れています。 <みかんぐみ> 7日のおやつは黒糖トースト、26日のおやつはクッキーを食べます。 <みかん・めろんぐみ> 14日のおやつはソーセージを食べます。						1	2
昼食						ごはん、赤魚の照り焼き、高野豆腐の卵とし、みそ汁	ごはん、鶏じゃが、すまし汁、パイナップル		
午後						牛乳、きな粉パン	牛乳、菓子		
		4	5	6	7	8	9		
昼食		ごはん、ホキのマヨネーズ焼き、煮浸し、みそ汁	ホワイトロール、ひじきたっぷり鶏肉のハンバーグ、春雨サラダ、スープ	ミートスパゲティ、スープ、柿	ごはん、さんまの塩焼き、もやしとにらの和え物、すまし汁	ごはん、牛肉と豆苗のスタミナ炒め、スープ、バナナ			
午後		牛乳、サブレ	牛乳、鮭おにぎり	牛乳、黒糖ココロラスク	牛乳、ココアケーキ	牛乳、さつまいものバター焼き			
		11	12	13	14	15	16		
昼食		ごはん、さばのみそ煮、小松菜としめじのお浸し、すまし汁	ロールパン、ベーコンときのこのコンソメスープ、ポテトサラダ、柿	こんこんカレーライス、スープ、ヨーグルト	さつまいもごはん、カレイのタルタル焼き、切干大根煮、みそ汁	ごはん、鶏肉のマーマレード焼き、小松菜のじゃこ和え、すまし汁	ごはん、回鍋肉、スープ、パイナップル		
午後		牛乳、クリームサンド	牛乳、広島菜おにぎり	牛乳、白あんクッキー	牛乳、フランクフルト	牛乳、カップケーキ	牛乳、菓子、ウエハース		
		18	19	20	21	22	23		
昼食		ごはん、鮭の塩焼き、五目豆、みそ汁	キャロットロール、豆苗とウインナーのコンソメスープ、さつまいもサラダ、バナナ	ごはん、赤魚の煮付け、ほうれん草のお浸し、すまし汁	かやくうどん、もやしと豆苗の和え物、パイナップル	そぼろあんかけ丼、みそ汁、オレンジ			
午後		牛乳、フライドポテトコンソメ味	牛乳、鮭昆布おにぎり	牛乳、人参ケーキ	牛乳、麩のラスク	牛乳、ごまクッキー			
		25	26	27	28	29	30		
昼食		ごはん、ホキのオーロラソース焼き、キャベツのゆかり和え、すまし汁	みそラーメン、きゅうりとワカメの酢の物、バナナ	ロールパン、クリームシチュー、和風マカロニサラダ、パイナップル	ごはん、鮭のみそ焼き、じゃがいものそぼろ煮、すまし汁	牛丼、みそ汁、オレンジ	ごはん、豚バラ大根、すまし汁、バナナ		
午後		牛乳、ドーナツ	牛乳、チョコ入りクッキー	お茶、塩おむすび	牛乳、ウインナー蒸しケーキ	牛乳、さつまいもクリームサンド	牛乳、シリアルチーズ焼き		

1か月の平均栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質
	548kcal	22.4g	19.3g

	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> 16日のおやつは菓子のみを食べます。				1	2				
昼食					ごはん、 赤魚の照り焼き、 高野豆腐の卵とし、 みそ汁	ごはん、 鶏じゃが、 すまし汁、 パイナップル				
午後									牛乳、きな粉パン	牛乳、菓子
	4 振替休日	5	6	7	8	9				
昼食		ごはん、 ホキのマヨネーズ焼き、 煮浸し、 みそ汁	ホワイトロール、ひじき たっぴり鶏肉のハンバーグ、 春雨サラダ、 スープ	ミートスパゲティ、 スープ、 オレンジ	ごはん、 鮭の塩焼き、 もやしとにらの和え物、 すまし汁	ごはん、 牛肉と豆苗のスタミナ炒め、 スープ、 バナナ				
午後						牛乳、サブレ	牛乳、鮭おにぎり	牛乳、黒糖トースト	牛乳、ココアケーキ	牛乳、さつまいものバター焼き
	11	12	13	14	15	16				
昼食	ごはん、 ホキのみそ煮、 小松菜としめじのお浸し、 すまし汁	ロールパン、ベーコンと きのこのコンソメスープ、 ポテトサラダ、 オレンジ	こんこんハヤシライス、 スープ、 ヨーグルト	さつまいもごはん、 カレイのタルタル焼き、 切干大根煮、 みそ汁	ごはん、 鶏肉のマーマレード煮、 小松菜のじゃこ和え、 すまし汁	ごはん、 回鍋肉、 スープ、 パイナップル				
午後					牛乳、クリームサンド	牛乳、広島菜おにぎり	牛乳、白あんクッキー	牛乳、ソーセージ	牛乳、カップケーキ	牛乳、菓子、ウエハース
	18	19	20	21	22	23 勤労感謝の日				
昼食	ごはん、 鮭の塩焼き、 五目煮、 みそ汁	キャロットロール、豆苗と ウインナーのコンソメスープ、 さつまいもサラダ、 バナナ	ごはん、 赤魚の煮付け、 ほうれん草のお浸し、 すまし汁	かやくうどん、 もやしと豆苗の和え物、 パイナップル	そぼろあんかけ丼、 みそ汁、 オレンジ					
午後					牛乳、フライドポテトコンソメ味		牛乳、鮭昆布おにぎり	牛乳、人参ケーキ	牛乳、麩のラスク	牛乳、ごまクッキー
	25	26	27	28	29	30				
昼食	ごはん、 ホキのオーロラソース焼き、 キャベツのゆかり和え、 すまし汁	みそラーメン、 きゅうりとワカメの酢の物、 バナナ	ロールパン、 クリームシチュー、 和風マカロニサラダ、 パイナップル	ごはん、 鮭のみそ焼き、 じゃがいものそぼろ煮、 すまし汁	牛丼、 みそ汁、 オレンジ	ごはん、 豚バラ大根、 すまし汁、 バナナ				
午後					牛乳、ドーナツ	牛乳、クッキー	お茶、塩おむすび	牛乳、ウインナー蒸しケーキ	牛乳、さつまいもクリームサンド	牛乳、シリアルのチーズ焼き