

	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。					
昼食	<みかんぐみ> 30日のおやつはシュガートーストを食べます。					
午後	<みかん・めろんぐみ> 20日の給食は五目煮、21日のおやつはソーセージを食べます。					
	1か月の平均栄養量			エネルギー	たんぱく質	脂質
				548	22.4g	18.6g
	6	7	8	9	10	11
昼食	中華丼、スープ、パイナップル	ごはん、鮭の塩焼き、七福煮なます、七草入りおすまし	けんちんうどん、もやしと豆苗の和え物、みかん	ロールパン、ベーコンときのこのコンソメスープ、和風マカロニサラダ、バナナ	ごはん、赤魚の照り焼き、煮浸し、みそ汁	ごはん、豚肉とキャベツのチャンプルー、スープ、バナナ
午後	牛乳、マーマレードクッキー	牛乳、ココアクリームサンド	牛乳、麩のラスク(黒糖)	牛乳、しそわかめおにぎり	牛乳、ココアケーキ	牛乳、菓子、ウエハース
	13 成人の日	14	15	16	17	18
昼食		ごはん、煮しめ、紅白なます、すまし汁	マーボー丼、スープ、みかん	みそラーメン、きゅうりとワカメの酢の物、バナナ	ごはん、カレイの塩焼き、高野豆腐の含め煮、すまし汁	ごはん、鶏じゃが、みそ汁、パイナップル
午後		牛乳、ココアケーキ	牛乳、マヨチーズトースト	牛乳、鮭おにぎり	牛乳、お好み焼き	牛乳、クラッカーあんサンド
	20	21	22	23	24	25
昼食	ごはん、鮭のみそ焼き、五目豆、すまし汁	水菜とツナの和風スパゲティ、スープ、みかん	キャロットロール、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、赤魚の煮付け、ほうれん草のお浸し、すまし汁	冬野菜ハヤシ、スープ、ヨーグルト	生活発表会 (0~2歳児)
午後	牛乳、ジャムサンド	牛乳、フランクフルト	牛乳、焼きおにぎり	牛乳、バナナカップケーキ	牛乳、あんクッキー	牛乳、菓子
	27	28	29	30	31	
昼食	ごはん、プリのタルタル焼き、切干大根煮、みそ汁	カレーうどん、もやしとにらの和え物、みかん	ホワイトロール、豆苗とウインナーのコンソメスープ、コロコロサラダ、バナナ	ごはん、さばの塩焼き、小松菜のごま和え、すまし汁	巻き寿司・焼きうるめ、大根とひき肉のあんかけ、みそ汁	
午後	牛乳、しぼりクッキー	牛乳、フライドポテト(あおさ)	塩おむすび	牛乳、コロコロラスク	牛乳、きなこ蒸しケーキ	



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
昼食 *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> 11日のおやつは菓子のみです。							
午後							
6	7	8	9	10	11		
中華丼、 スープ、 パイナップル	ごはん、 鮭の塩焼き、 七福煮なます、 七草入りおすまし	けんちんうどん、 もやしと豆苗の和え物、 みかん	ロールパン、ベーコンと きのこのコンソメスープ、 和風マカロニサラダ、 バナナ	ごはん、 赤魚の照り焼き、 煮浸し、 みそ汁	ごはん、豚肉と キャベツのチャンプルー、 スープ、 バナナ		
牛乳、 マーメイドクッキー	牛乳、 ココアクリームサンド	牛乳、 麩のラスク（黒糖）	牛乳、 しそわかめおにぎり	牛乳、ココアケーキ	牛乳、菓子、ウエハース		
13	14	15	16	17	18		
成人の日 	ごはん、 煮しめ、 紅白なます、 すまし汁	マーボー丼、 スープ、 みかん	みそラーメン、 きゅうりとワカメの酢の物、 バナナ	ごはん、 カレイの塩焼き、 高野豆腐の含め煮、 すまし汁	ごはん、 鶏じゃが、 みそ汁、 パイナップル		
	牛乳、ココアケーキ	牛乳、 マヨチーズトースト	牛乳、鮭おにぎり	牛乳、お好み焼き	牛乳、 クラッカーあんサンド		
20	21	22	23	24	25		
ごはん、 鮭のみそ焼き、 五目煮、 すまし汁	水菜とツナの和風スパゲティ、 スープ、 みかん	キャロットロール、 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、 赤魚の煮付け、 ほうれん草のお浸し、 すまし汁	冬野菜ハヤシ、 スープ、 ヨーグルト	生活発表会 (0～2歳児)		
牛乳、ジャムサンド	牛乳、ソーセージ	牛乳、焼きおにぎり	牛乳、 バナナカップケーキ	牛乳、あんクッキー	牛乳、菓子		
27	28	29	30	31			
ごはん、 ホキのタルタル焼き、 切干大根煮、 みそ汁	肉うどん、 もやしとにらの和え物、 みかん	ホワイトロール、豆苗と ウィナーのコンソメスープ、 コロコロサラダ、 バナナ	ごはん、 さばの塩焼き、 小松菜のごま和え、 すまし汁	三色ごはん、 大根とひき肉のあんかけ、 みそ汁			
牛乳、しぼりクッキー	牛乳、 フライドポテト（あおさ）	牛乳、塩おむすび	牛乳、シュガートースト	牛乳、きなこ蒸しケーキ			