






	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・めろんぐみ※ 8日のおやつはソーセージを食べます。 ※みかんぐみ※				 ごはん、赤魚の照り焼き、 鳴門煮、みそ汁	
間食	22日のお茶は牛乳になります。				 3～5歳児 運動会	
	1か月の平均栄養量				エネルギー	たんぱく質
					554㎉	23.5g
					脂質	18.8g
	4	5	6	7	8	9
昼食	ごはん、鮭のチーズ焼き、 春雨ときゅうりの中華風酢 の物、みそ汁	ミートスパゲティ、 スープ、梨	ごはん、鶏肉のマーマレード 焼き、切干大根煮、 みそ汁	ごはん、さばの塩焼き、 煮浸し、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、ブ ロッコリーとかぼちゃのツ ナサラダ、オレンジ	ごはん、牛肉とじゃがいも の炒めもの、みそ汁、 バナナ
間食	牛乳、きな粉ケーキ	牛乳、梅おかかおにぎり	牛乳、マヨチーズパン	牛乳、さつまいも クッキー	牛乳、フランクフルト	牛乳、クラッカー ベリークリームサンド
	11	12	13	14	15	16
昼食	ごはん、さわらの照り焼 き、高野豆腐の卵とし、 すまし汁	ちゃんぽん麺、もやしとに らの和え物、バナナ	秋のきのこハヤシ、 スープ、パイナップル	ごはん、さばのおろし煮、 小松菜とえのきの和え物、 みそ汁	キャロットロール、鶏肉と キャベツの豆乳ごまシ チュー、春雨サラダ、梨	そぼろあんかけ丼、 みそ汁、ぶどうゼリー
間食	牛乳、つぶつぶみかん ゼリー、ウエハース	牛乳、さつまいもバターパ ン	牛乳、お好み焼き	牛乳、オムレット	牛乳、鮭おにぎり	牛乳、菓子、小魚
	18	19	20	21	22	23
昼食	ごはん、ホキのマヨネーズ 焼き、ジャーマンポテト、 スープ	そばめし、みそ汁、みかん	さつまいもごはん、鶏肉の 塩焼き、キャベツと人参の ツナ和え、みそ汁	みそ豚丼、にゅうめん汁、 梨	ロールパン、鮭のミルク スープ、和風マカロニサラ ダ、パイナップル	ごはん、豚肉となすのみそ 炒め、スープ、バナナ
間食	牛乳、かぼちゃのフラン	牛乳、フライドポテト	牛乳、みかんケーキ	牛乳、じゃこトースト	お茶、ゆかりおにぎり	牛乳、シリアル のヨーグルトかけ
	25	26	27	28	29	30
昼食	ごはん、味付けのり、赤魚 の煮付け、豚汁、オレンジ	あんかけうどん、ほうれん 草のおかか和え、バナナ	カレー丼、スープ、 ヨーグルト	ごはん、鮭の塩焼き、さつ まいものそぼろあんかけ、 すまし汁	キャロットロール、豆腐 ハンバーグ、大根サラダ、 スープ	 0～2歳児 運動会
間食	牛乳、チーズマドレーヌ	牛乳、黒糖コロコロ ラスク	牛乳、ポップコーン 塩味、小魚	牛乳、スノーボール クッキー	牛乳、わかめおにぎり	牛乳、菓子

※「日本食品標準成分表2020年度版（八訂）」への改訂に伴い、園でも目標値を変更しています。

	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(7、8ヶ月頃・9～11ヶ月頃)は別に作成しています。				1	2
昼食	※さくらんぼぐみ※ 11日のウエハースは付きません。				ごはん、赤魚の照り焼き、鳴門煮、みそ汁	 3～5歳児 運動会
間食					牛乳、クッキー	牛乳、菓子
	4	5	6	7	8	9
昼食	ごはん、鮭のチーズ焼き、春雨ときゅうりの中華風酢の物、みそ汁	ミートスパゲティ、スープ、梨	ごはん、鶏肉のマーマレード煮、切干大根煮、みそ汁	ごはん、鮭の塩焼き、煮浸し、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、ブロッコリーとかぼちゃのツナサラダ、オレンジ	ごはん、牛肉とじゃがいもの炒めもの、みそ汁、バナナ
間食	牛乳、きな粉ケーキ	牛乳、梅おかかおにぎり	牛乳、マヨチーズパン	牛乳、さつまいもクッキー	牛乳、ソーセージ	牛乳、クラッカー ベリークリームサンド
	11	12	13	14	15	16
昼食	ごはん、鮭の照り焼き、高野豆腐の卵とじ、すまし汁	ちゃんぽん麺、もやしとにらの和え物、バナナ	秋のきのこハヤシ、スープ、パイナップル	ごはん、ホキのおろし煮、小松菜とえのきの和え物、みそ汁	キャロットロール、鶏肉とキャベツの豆乳ごまシチュー、春雨サラダ、梨	そぼろあんかけ丼、みそ汁、ぶどうゼリー
間食	牛乳、つぶつぶみかんゼリー、ウエハース	牛乳、さつまいもバターパン	牛乳、お好み焼き	牛乳、オムレット	牛乳、鮭おにぎり	牛乳、菓子
	18	19	20	21	22	23
昼食	ごはん、ホキのマヨネーズ焼き、ジャーマンポテト、スープ	そばめし、みそ汁、みかん	さつまいもごはん、鶏肉の塩煮、キャベツと人参のツナ和え、みそ汁	みそ豚丼、にゅうめん汁、梨	ロールパン、鮭のミルクスープ、和風マカロニサラダ、パイナップル	ごはん、豚肉となすのみそ炒め、スープ、バナナ
間食	牛乳、かぼちゃのフラン	牛乳、フライドポテト	牛乳、みかんケーキ	牛乳、じゃこトースト	牛乳、ゆかりおにぎり	牛乳、シリアル のヨーグルトかけ
	25	26	27	28	29	30
昼食	ごはん、味付けのり、赤魚の煮付け、豚汁、オレンジ	あんかけうどん、ほうれん草のおかか和え、バナナ	牛丼、スープ、ヨーグルト	ごはん、鮭の塩焼き、さつまいものそぼろあんかけ、すまし汁	キャロットロール、豆腐ハンバーグ、大根サラダ、スープ	 0～2歳児 運動会
間食	牛乳、チーズマドレーヌ	牛乳、黒糖ラスク	牛乳、ポップコーン 塩味	牛乳、スノーボール クッキー	牛乳、わかめおにぎり	牛乳、菓子



※「日本食品標準成分表2020年度版（八訂）」への改訂に伴い、園でも目標値を変更しています。