

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日							
	1		2		3		4		5		6							
昼食	ごはん、メルルーサのタルタル焼き、チンゲン菜のナムル、みそ汁		ロールパン、クリームシチュー、キャベツの和風サラダ、柿		文化の日		きのこベーコンの和風パスタ、スープ、バナナ		ごはん、さばの塩焼き、煮浸し、すまし汁		ごはん、そば肉じゃが、みそ汁、パイナップル							
間食	牛乳、黒糖クッキー		お茶、炊き込みおにぎり				牛乳、ツナマヨサンド		牛乳、りんご蒸しケーキ		牛乳、菓子							
	8		9		10		11		12		13							
昼食	ごはん、赤魚の煮付け、きゅうりとワカメの酢の物、みそ汁		ごはん、鶏のからあげ、小松菜とえのきの和え物、すまし汁		こんこんカレー、スープ、ヨーグルト		キャロットロール、秋野菜のポトフ、ココロサラダ、柿		肉うどん、鳴門煮、りんご		ごはん、豚バラ大根、みそ汁、みかん							
間食	牛乳、ドーナツ		牛乳、生クリームジャムサンド		牛乳、みかんケーキ		牛乳、鮭わかめおにぎり		牛乳、ぶどうゼリー、小魚		牛乳、さつまいものバター焼き							
	15		16		17		18		19		20							
昼食	ごはん、鮭のチャンチャン焼き、ひじきと高野豆腐の煮物、すまし汁		トントン丼、みそ汁、パイナップル		ロールパン、野菜ハンバーグ、大根サラダ、スープ		ごはん、赤魚の照り焼き、春雨の炒めもの、みそ汁		とんこつラーメン、もやしと豆苗の和え物、みかん		ごはん、肉豆腐、みそ汁、バナナ							
間食	牛乳、ホットドック		牛乳、シリアルのチーズ焼き		牛乳、鮭わかめおにぎり		牛乳、チョコチップクッキー		牛乳、さつまいもケーキ		牛乳、菓子							
	22		23		24		25		26		27							
昼食	わかめごはん、ホキのマヨネーズ焼き、切干大根煮、みそ汁		勤労感謝の日		ごはん、鮭の塩焼き、五目豆、すまし汁		キャロットロール、ベーコンときのこのコンソメスープ、春雨サラダ、みかん		にゅうめん、キャベツと人参のツナ和え、バナナ		マーボー丼、にら卵スープ、柿							
間食	牛乳、マドレーヌ				牛乳、クランチポテト		牛乳、ポップコーン塩味		牛乳、しそわかめおにぎり		牛乳、チョコシリアル							
	29		30	*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。 ※みかんぐみ※ 2日のお茶は牛乳になります。 ☆12日は3~5歳児遠足のためお弁当です。														
昼食	ごはん、さばのみそ煮、小松菜の海苔和え、すまし汁		ごはん、鶏肉の照り焼き、さつまいもサラダ、みそ汁															
間食	牛乳、きな粉コロコロラスク		牛乳、チーズ蒸しケーキ		<table border="1"> <tr> <td>1か月の平均栄養量</td> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> </tr> <tr> <td></td> <td>550kcal</td> <td>22.3g</td> <td>19.6g</td> </tr> </table>			1か月の平均栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質		550kcal	22.3g	19.6g			
1か月の平均栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質															
	550kcal	22.3g	19.6g															

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
	1		2		3		4		5		6	
昼食	ごはん、メルルーサのタルタル焼き、チンゲン菜のナムル、みそ汁		ロールパン、クリームシチュー、キャベツの和風サラダ、オレンジ		文化の日		きのこベーコンの和風パスタ、スープ、バナナ		ごはん、鮭の塩焼き、煮浸し、すまし汁		ごはん、そばろ肉じゃが、みそ汁、パイナップル	
間食	牛乳、黒糖クッキー		牛乳、炊き込みおにぎり				牛乳、ツナマヨサンド		牛乳、りんご蒸しケーキ		牛乳、菓子	
	8		9		10		11		12		13	
昼食	ごはん、赤魚の煮付け、きゅうりとワカメの酢の物、みそ汁		ごはん、鶏のからあげ、小松菜とえのきの和え物、すまし汁		ハヤシライス、スープ、ヨーグルト		キャロットロール、秋野菜のポトフ、ココロサラダ、バナナ		肉うどん、鳴門煮、りんご		ごはん、豚バラ大根、みそ汁、みかん	
間食	牛乳、ドーナツ		牛乳、生クリームジャムサンド		牛乳、みかんケーキ		牛乳、鮭わかめおにぎり		牛乳、ぶどうゼリー		牛乳、さつまいものバター焼き	
	15		16		17		18		19		20	
昼食	ごはん、鮭のチャンチャン焼き、ひじきと高野豆腐の煮物、すまし汁		トントン丼、みそ汁、パイナップル		ロールパン、野菜ハンバーグ、大根サラダ、スープ		ごはん、赤魚の照り焼き、春雨の炒めもの、みそ汁		とんこつラーメン、もやしと豆苗の和え物、みかん		ごはん、肉豆腐、みそ汁、バナナ	
間食	牛乳、ソーセージ		牛乳、シリアルのチーズ焼き		牛乳、鮭わかめおにぎり		牛乳、クッキー		牛乳、さつまいもケーキ		牛乳、菓子	
	22		23		24		25		26		27	
昼食	わかめごはん、ホキのマヨネーズ焼き、切干大根煮、みそ汁		勤労感謝の日		ごはん、鮭の塩焼き、五目煮、すまし汁		キャロットロール、ベーコンときのこのコンソメスープ、春雨サラダ、みかん		煮込みうどん、キャベツと人参のツナ和え、バナナ		マーボー丼、にら卵スープ、オレンジ	
間食	牛乳、マドレーヌ				牛乳、クランチポテト		牛乳、ポップコーン塩味		牛乳、しそわかめおにぎり		牛乳、シリアル	
	29		30	*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。 ※さくらんぼぐみ※ 16日・25日・27日のおやつは菓子になります。								
昼食	ごはん、ホキのみそ煮、小松菜の海苔和え、すまし汁		ごはん、鶏肉の照り煮、さつまいもサラダ、みそ汁									
間食	牛乳、きな粉ラスク		牛乳、チーズ蒸しケーキ									

