



		月	火	水	木	金	土
昼食	おやつ						1
							パン スープ 果物
		3	4	5	6	7	8
昼食		ご飯 みそ汁 煮魚 胡麻酢和え	にゅうめん ポテトサラダ	麻婆茄子丼 おかか和え 中華スープ	ご飯 みそ汁 南瓜そばろ煮 酢の物	バターロール クリームシチュー りんごサラダ 牛乳	パン スープ 果物
おやつ		牛乳 そばめし	牛乳 二色サンド	牛乳 パイン寒天	牛乳 人参蒸しパン	白湯 おにぎり	牛乳 せんべい
		10	11	12	13	14	15
昼食		ご飯 みそ汁 魚のカレームニエル 甘酢漬け	ミートソースパグティ 大根サラダ スープ	ミックスピラフ 春雨サラダ 豚汁	ご飯 みそ汁 鶏の照り焼き 三色漬け	レーズンパン 肉団子スープ マカロニサラダ 牛乳	パン スープ 果物
おやつ		牛乳 ホットケーキ	牛乳 焼きおにぎり	牛乳 みかんゼリー	牛乳 コーン蒸しパン	白湯 おにぎり・煮干し	牛乳 せんべい
		17	18	19	20	21	22
昼食		ご飯 すまし汁 魚の味噌煮 ごまサラダ	塩焼きそば わかめサラダ 野菜スープ	中華丼 粉ふき芋 スープ	ご飯 みそ汁 豚肉生姜焼き 春雨酢の物	ロールパン コーンシチュー みかんサラダ 牛乳	パン スープ 果物
おやつ		牛乳 マカロニきな粉	牛乳 チャーハン	牛乳 りんご寒天	牛乳 チーズ蒸しパン	白湯 おにぎり	牛乳 せんべい
		24	25	26	27	28	29
昼食		ご飯 みそ汁 魚の竜田揚げ 即席漬け	きつねうどん ツナサラダ	カレーライス コールスロー わかめスープ	ご飯 みそ汁 ハンバーグ 茹で野菜	食パン チキンスープ パインサラダ	パン スープ 果物
おやつ		牛乳 お好み焼き	牛乳 ぶどうゼリー	牛乳 お楽しみクッキー	牛乳 小豆蒸しパン	白湯 おにぎり・煮干し	牛乳 せんべい

1ヵ月の平均栄養量 (1日の昼食量)	エネルギー	291kcal
	たんぱく質	11.4g
	カルシウム	55mg
	鉄	2.9mg
	ビタミンC	29mg

間食献立表 (延長保育を希望される場合に提供)

月	火	水	木	金
おにぎり スープ 果物	おにぎり みそ汁 果物	おにぎり すまし汁 果物	おにぎり スープ 果物	おにぎり みそ汁 果物

※材料は 納品状況などにより、メニューの変更がある場合があります。
 ※朝のおやつは せんべいと牛乳、又はビスケットと牛乳などがあります。
 ※土曜保育のお申込みは、前月の20日までにお願い致します。
 ※延長おやつは、せんべいと牛乳、又はビスケットと牛乳が付きます。

