



# 6がつ



月		火	水	木	金	土
昼食		1 ミートソーススパゲテ フレンチサラダ スープ	2 豚丼 しらすサラダ さつま汁	3 ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグ 和風サラダ	4 レーズンパン パンブキンシチュー みかんサラダ	5 パン スープ 果物
	おやつ	牛乳 お麩スナック	牛乳 ぶどうゼリー	牛乳 黒糖蒸しパン	白湯 おにぎり・煮干し	牛乳 せんべい
昼食	7 ご飯 みそ汁 魚のサクサクソテー スティック野菜	8 きつねうどん ツナサラダ	9 そばろ丼 春雨サラダ けんちん汁	10 ご飯 みそ汁 タンドリーチキン コーンサラダ	11 食パン 肉団子スープ マカロニサラダ	12 パン スープ 果物
	おやつ	牛乳 二色サンド	牛乳 ごはんせんべい	牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳 レーズンホットケーキ	牛乳 おにぎり・煮干し せんべい
昼食	14 ご飯 みそ汁 魚の照り焼き 甘酢漬け	15 味噌ラーメン 卵入りサラダ	16 ひじきご飯 南瓜サラダ つくね味噌汁	17 ご飯 みそ汁 豚肉生姜焼き ごまサラダ	18 バターロール コーンシチュー りんごサラダ	19 パン スープ 果物
	おやつ	牛乳 ジャーマンポテト	牛乳 五平餅	牛乳 わらび餅	牛乳 パイン蒸しパン	牛乳 おにぎり・煮干し せんべい
昼食	21 魚の蒲焼き丼 胡麻酢和え みそ汁	22 にゅうめん ひじきポテサラ	23 カレーライス コールスロー スープ	24 ご飯 みそ汁 鶏つくね 茹で野菜	25 ロールパン チキンスープ パインサラダ	26 パン スープ 果物
	おやつ	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 焼きおにぎり	牛乳 りんごゼリー	牛乳 ホットケーキ	牛乳 おにぎり・煮干し せんべい
昼食	28 ご飯 みそ汁 魚の香味焼き 酢の物	29 塩焼きそば 大根サラダ わかめスープ	30 チキンライス 醤油フレンチ スープ	☆ ☆お知らせ☆ ☆ 今月は、おたよりにのせた ☆『歯を丈夫にする食べ物』や食感を☆ 楽しめるような献立になっています♪ ☆ ☆ ☆		
	おやつ	牛乳 ツナサンド	牛乳 オレンジ寒天			

1ヵ月の平均栄養量	エネルギー	460kcal
	たんぱく質	17.8g
	カルシウム	215mg
	鉄	1.8mg
	ビタミンC	30mg

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日までにお問い合わせください。
- ※延長おやつは、パンと牛乳、又はビスケットと牛乳が付きます。
- ※間食をご利用いただく場合は、ご利用いただく 前週の水曜日の朝までにお知らせください。
- ※昼食には、オレンジ・キウイ・バナナ・りんご・パインなどの果物が付きます。季節・入荷により変更が有りま
- ※線より下は午後おやつになります。 ※金曜日は、昼食に牛乳を飲みます。

