

日	曜	献立	主な材料	おやつ	3歳以上児 Kcal
1	月	玄米ごはん 鶏肉のアップルジンジャーソース ナムル、中華風スープ	鶏肉、りんご/もやし、きゅうり、人参、ほうれん草、ハム みかん缶/白菜、人参、たけのこ、干し椎茸、豆腐、卵	ゴーフレット🐷	452
				ギョウザピザ🍕🌸	
2	火	ごはん、竹輪のお好み揚げ おひたし、さつま汁	竹輪、青のり、紅生姜/ほうれん草、もやし、人参、コーン/ さつま芋、鶏肉、大根、人参、玉葱、ごぼう、つきこん しめじ、油揚げ	オレンジ	477
				ベジたべる🐷	
3	水	和風スパゲティ かぼちゃサラダ、ふわふわスープ	スパゲティ、ベーコン、人参、玉葱、しめじ、えのきたけ マッシュルーム、海苔/かぼちゃ、人参、きゅうり、レーズン ブロッコリー、チーズ、ハム/卵、玉葱、人参、わかめ	ビスケット🐷	535
				若菜おにぎり🌸	
4	木	カレーライス、海藻サラダ ぶどうゼリー、お茶	豚肉、人参、玉葱、じゃが芋、グリーンピース/海藻ミックス ツナ、キャベツ、きゅうり、人参	源氏パイ🐷	457
				ヨーグルト	
5	金	五目ごはん 海苔酢あえ、大根汁	ひじき、ごぼう、干し椎茸、人参、しらたき、鶏肉、油揚げ かまぼこ/もやし、ほうれん草、ツナ、海苔/大根、人参 えのきたけ、長葱、豆腐	味しらべ	397
				豆乳ココアプリン🌸	
8	月	鮭ごはん 焼肉サラダ、かぼちゃの味噌汁	鮭/豚肉、人参、きゅうり、キャベツ、もやし/かぼちゃ 玉葱、小松菜、油揚げ、しめじ	ビスコ🐷	405
				以：芋けんぴ 未：野菜かりんとう	
9	火	ごはん、スナックレバー おかかあえ、豆腐汁	レバー、鶏肉、さつま芋、大豆/ほうれん草、もやし、人参 コーン/豆腐、人参、長葱、わかめ	チーズ	578
				クッキー🐷	
10	水	焼きそば さっぱりサラダ、むらくも汁	焼きそば、豚肉、人参、キャベツ、玉葱、もやし、ピーマン /もやし、きゅうり、コーン、カニカマ/卵、人参、玉葱 チンゲン菜、ベーコン	カルシウム せんべい🐷	498
				シュガー トースト🍞🌸	
11	木	野沢菜納豆ごはん ごまあえ、キャベツの味噌汁	納豆、野沢菜、人参/ほうれん草、もやし、コーン/キャベツ 長葱、人参、えのきたけ、油揚げ	青りんごゼリー🌸	459
				バナナ	
12	金	玄米ごはん、肉団子 なめたけあえ、どさんこ汁	豚挽肉、玉葱/ほうれん草、人参、もやし、なめたけ/豚肉 人参、玉葱、もやし、キャベツ、コーン、わかめ	ぱりんこ	505
				星たべよ	
15	月	🌸👩🎁👴🌸👩			

※誕生会のおやつは、次の日に提供します。

※午前おやつは未満児のみ提供します。

※㊟はスキムミルク、🐄は牛乳、🌸は手作りおやつの日。

《脂質 14.2 g/タンパク質 19.3 g/塩分 2 g 一か月平均値》

(脂: 11.3~17.0g/ タ: 16.6~22.5g/ 塩: 2.1g 未満 一か月目標量)