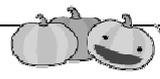
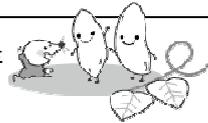


日付	10時	昼		3時
		献立名	主な食品	
2 (金)	牛乳 せんべい	鮭ごはん さといもの煮物 味噌汁	米,塩ざけ / 鶏肉,里いも,大根,しらたき,人参,れんこん,生揚げ,さば節 等 / はくさい,小松菜,焼ふ,さば節,味噌 等	牛乳 梨 ビスケット
3 17 (土)	牛乳 せんべい	ピラフ 味噌スープ みかん	米,たまねぎ,人参,鶏肉,グリーンピース(冷),ブイヨン 等 / 豆腐,かぼちゃ,チンゲンツアイ,味噌,ブイヨン 等 / みかん	牛乳 パン いりこ 
5 19 (月)	牛乳 せんべい	ごはん すきやき風煮 ゆかり煮	米 / 牛肉,しらたき,豆腐,はくさい,たまねぎ,人参,焼ふ,葉ねぎ,さば節 等 / きゅうり,ゆかり 等	牛乳 なし おかき
6 20 (火)	牛乳 梨	ごはん  煮魚 茹で野菜 味噌汁	米 / カラスガレイ,しょうが 等 / 人参,小松菜 等 / 揚げ,たまねぎ,じゃがいも,わかめ,さば節,味噌 等	牛乳 大根餅
7 21 (水)	牛乳 りんご	ごはん ポークビーンズ 野菜のソテー	米 / 豚肉,じゃがいも,人参,たまねぎ,だいず,トマトケチャップ,ブイヨン 等 / 人参,キャベツ,コーン(冷) 等	牛乳 大学芋 
8 22 (木)	牛乳 おかき	ごはん 野菜炒め 味噌汁	米 / 牛肉,人参,たまねぎ,小松菜,キャベツ 等 / 豆腐,大根,緑豆もやし,わかめ,さば節,味噌 等	牛乳 みかん ビスケット
9 23 (金)	牛乳 かき	ごはん なべしぎ すまし汁	米 / 茄子,人参,豚肉,生揚げ,たまねぎ,ピーマン,味噌,さば節 等 / しめじ,小松菜,さば節 等	牛乳 スパゲティのミートソース煮
10 24 (土)	牛乳 せんべい	そぼろごはん 味噌汁 みかん 	米,鶏ひき肉,しょうが,人参,ほうれん草,コーン(冷) 等 / さつまいも,たまねぎ,切干し大根,葉ねぎ,さば節,味噌 等 / みかん	牛乳 レーズンパン いりこ 
12 26 (月)	牛乳 せんべい	ごはん 照り焼き魚 煮浸し 味噌汁	米 / ぎんだら 等 / はくさい,小松菜,人参 等 / 里いも,大根,千切りごぼう,葉ねぎ,さば節,味噌 等	牛乳 梨 クラッカー
13 27 (火)	牛乳 おかき	ごはん ポークカレー 甘酢煮 みかん	米 / 豚肉,じゃがいも,たまねぎ,人参,グリーンピース(冷),たまねぎ,にんにく,しょうが,カレー粉,ブイヨン,トマトケチャップ,チャツネ,上新粉 等 / きゅうり,れんこん 等 / みかん	(13日)牛乳 (13日)ジャムサンド (27日)牛乳 (27日)ジャムクラッカー
14 28 (水)	牛乳 りんご	ふりかけごはん ポトフ 炒めサラダ 	米,ふりかけ / 鶏肉,ウィンナー,じゃがいも,人参,たまねぎ,キャベツ,さやいんげん,ブイヨン 等 / 切干し大根,人参,わかめ 等	牛乳 フルーツゼリー
15 29 (木)	牛乳 梨	ごはん さんまの蒲焼き風 煮浸し さつまい汁	米 / さんま,片栗粉 等 / はくさい,人参 等 / さつまいも,人参,千切りごぼう,しらたき,葉ねぎ,さば節,味噌 等	牛乳 いもパン いりこ
16 30 (金)	牛乳 おかき	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ みかん	米 / 絹豆腐(冷),豚ひき肉,たまねぎ,人参,葉ねぎ,ブイヨン,味噌,片栗粉 等 / はるさめ,わかめ,きゅうり,ボンレスハム 等 / みかん	牛乳 ひじきごはん
31 (土)	牛乳 梨	ケチャップライス 野菜スープ	米,ブイヨン,たまねぎ,グリーンピース(冷),鶏肉,トマトケチャップ 等 / じゃがいも,人参,たまねぎ,ウィンナー,ブイヨン 等	牛乳 アップルパン いりこ 
誕生会 1 (木)	牛乳 おかき	のりごはん ハンバーグ,野菜のソテー 野菜スープ みかん	米,焼きのり / 牛ひき肉,豚ひき肉,たまねぎ,人参,じゃがいも,パン粉,トマトケチャップ 等 / ほうれん草,キャベツ 等 / たまねぎ,にら,ベーコン,ブイヨン, 等 / みかん	牛乳 かぼちゃ蒸しパン 



月平均栄養価(3歳以上児) エネルギー 637kcal たんぱく質 23.5g 脂質 17.4g  
 月平均栄養価(3歳未満児) エネルギー 544kcal たんぱく質 20.2g 脂質 15.6g  
 \*運動会の日までの黄・青・白組[10時に味噌スープが出ます。]

○献立は諸事情により、変更することがあります。

