

	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	白菜のみそ汁 鮭の塩焼き 三色ごま和え 果物	花心のすまし汁 チキンステーキ ブロッコリーサラダ こどもの日ゼリー	(憲法記念日) 	(みどりの日) 	(こどもの日) 	豚丼 麩のみそ汁 果物
午後	牛乳 ビスケット	ミロ プリッツ				牛乳 パン
	8	9	10	11	12	13
昼食	豆腐のみそ汁 豚肉のケチャップ炒め アスパラのおひたし 果物	キャベツのみそ汁 鶏のマーマレード焼き 南瓜のサラダ 果物	キーマカレー ナムル野菜 ヨーグルト 果物	さつまい 麻婆豆腐 ブロッコリーのおかか和え 果物	麺スープ ホックのしょうゆ漬け焼き キャベツの中華風サラダ 果物	親子丼 わかめのみそ汁 果物
午後	牛乳 サンドイッチ	フルーチェ せんべい	牛乳 ビスケット	牛乳 蒸しケーキ	牛乳 バームロール	牛乳 パン
	15	16	17	18	19	20
昼食	チンゲン菜のスープ 鶏の照り焼き マカロニサラダ 果物	かきたまみそ汁 タラのパン粉焼き ひじき炒め煮 果物	~いつもより、ごはんを少なめに持ってきてください~ なめこうどん チキンナゲット 果物	えのきと豆腐のみそ汁 肉じゃが ブロッコリーのおひたし 果物	もずくスープ 松風焼き 小松菜のじゃこ和え 果物	五目中華丼 春雨スープ 果物
午後	プリン せんべい	牛乳 バームクーヘン	牛乳 マーラーカオ	ミロ プリッツ	牛乳 ビスケット	牛乳 パン
	22	23	24	25	26	27
昼食	玉ねぎのみそ汁 鯖の香り焼き コールスローサラダ 果物	なめこのみそ汁 チャプチェ チヂミ 果物	ハヤシライス わかめとコーンのスープ 肉団子 果物	もやしのみそ汁 鶏の塩焼き サラスパサラダ 果物	麺スープ じゃが芋のそぼろ煮 アスパラのおひたし 果物	肉丼 豆腐のみそ汁 果物
午後	バナナ ヨーグルト	牛乳 バームロール	牛乳 ビスケット	牛乳 米粉スティックケーキ	牛乳 ツナサンド	牛乳 パン
	29	30	31	『給食の栄養について』 乳幼児期は心身の発育、発達が生涯で最も旺盛な時期です。この時期の成長には、多くの栄養素が必要になります。園での給与目標量は、3~5歳児で、1日に必要な量の45%を、1、2歳児で50%です。この栄養素に基づき、給食の献立を作成しております。また、1、2歳児は3~5歳児に比べ、一度に摂取できる食事量が少ないため、午前おやつとして牛乳と菓子を提供していきます。献立表の下記に今月予定の栄養量を表記致しますので、ご確認ください。 給与目標量3~5歳児：エネルギー386kcal(主食は家庭より持参 平均120g=187kcalプラスになります)、たんぱく質17.5g、脂質16.8g、カルシウム235mg、鉄分2.3mg 塩分1.6g 1、2歳児：エネルギー457kcal、たんぱく質16.5g、脂質13.8g、カルシウム209mg、鉄分2.1mg、塩分1.5g		
昼食	かぶのみそ汁 豚肉のしょうが焼き キャベツのゆかり和え 果物	なすのみそ汁 鶏むね肉のパン粉焼き ポテトサラダ さくらんぼゼリー	きのこスープ 豚肉とキャベツのみそ炒め シューマイ 果物			
午後	牛乳 あんぱん	牛乳 バームクーヘン	牛乳 ビスケット			

・献立は物流の状況により、変更になる場合があります。
ご了承くださいませようお願いいたします。



◎毎日はおしぼり、コップを忘れずに持ってきてください。
◎カレー、シチュー、丼ぶり、午後のおやつでスプーンマークの日は、スプーンを持ってきてください。

今月の1人当たりの栄養量は 399Kcal たんぱく質19.4g 脂質16.4g カルシウム210mg 鉄分2.1mg 塩分1.6g