

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1	2	3	4
昼食	<b>免疫力を高めよう</b> 栄養バランスを考えた食事をし、風間はしっかり体を動かして遊び、たっぷり睡眠を取りましょう。規則正しい生活を心がけることで免疫力が高まり、元気に過ごせるようになります。 		キャベツのみそ汁 豚肉のケチャップ炒め 小松菜のコーン和え 果物	麺スープ 中華チキン 春雨サラダ 果物	文化の日 	親子丼 豆腐のみそ汁 果物
	午後			牛乳 パームロール	牛乳 ブッセ	
	6	7	8	9	10	11
昼食	さつまい汁 ホッケの塩焼き 厚揚げともやしのみそ炒め 果物	花ふとえのきのすまし汁 チンジャオロース 三色ごま和え 果物	白菜のみそ汁 豚しゃぶ ポテトサラダ 果物	わかめのみそ汁 肉団子 ブロッコリーナムル 果物	野菜スープ 鶏のマーマレード焼き バンサンスー 果物	肉丼 麩のみそ汁 果物
午後	牛乳 ビスケット	牛乳 米粉スティックケーキ	ミロ プリッツ	牛乳 スティックパン	牛乳 パームクーヘン	牛乳 せんべい
	13	14	15	16	17	18
昼食	玉ねぎのみそ汁 さんまのみぞれ煮 小松菜のベーコン炒め 果物	カレーライス サラスパサラダ ヨーグルト 果物	かぶのみそ汁 麻婆豆腐 ブロッコリーのおかか和え 果物	ニラたまスープ タンドリーチキン コールスローサラダ 果物	青菜のみそ汁 豚肉の春雨炒め もやしのゆかり和え 果物	<b>生活発表会</b> 
午後	牛乳 ビスケット	牛乳 パームクーヘン	牛乳 マーラーカオ	牛乳 原宿ドッグ	牛乳 ビスケット	
	20	21	22	23	24	25
昼食	なすのみそ汁 鶏焼肉 さつまいもの塩きんぴら 果物	～いつもより、ごはんを少なめに持ってきて下さい～ ナポリタン 肉団子と野菜のスープ 小松菜のツナ和え 果物	なめこのみそ汁 じゃがいものそぼろ煮 ブロッコリーのおひたし 果物	<b>勤労感謝の日</b> 	かぼちゃの豆乳みそスープ タラのパン粉焼き ひじき炒め煮 果物	ハヤシライス コーンとわかめのスープ 果物
午後	ミロ プリッツ	牛乳 カステラサンド	フルーチェ せんべい		牛乳 パームロール	牛乳 せんべい
	27	28	29	30	<b>よい姿勢で食べよう</b> 食事の正しい姿勢とは、背筋を伸ばし背もたれに背中を付ける、足は床に付ける、体と机の間はこぶしひとつ分くらい空ける、机にひじを付けない、食器を持つなどです。 よい姿勢で食べると消化もよくなります。 	
昼食	えのきと豆腐のみそ汁 鶏むね肉のピカタ ほうれん草のじゃこ和え 果物	芋の子汁 鮭の香味みそ焼き 切り干し大根の炒め煮 果物	シチュー メンチカツ キャベツの中華風サラダ 果物	もずくスープ おからハンバーグ サクサクレンコンサラダ 果物		
午後	牛乳 ビスケット	ヨーグルト せんべい	牛乳 サンドイッチ	牛乳 スイートポテトパイ		

◎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。

◎毎日しを忘れずに持ってきてください。

・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。  
 今月の1人当たりの栄養量 389kcal たんぱく質19.5g 脂質16.4g カルシウム231mg 鉄分1.9mg 塩分1.4g

