






	月曜日 2	火曜日 3	水曜日 4	木曜日 5	金曜日 6	土曜日 7
昼食	花麩のすまし汁 タラの西京漬け焼き かぼちゃのサラダ 果物	切り干し大根のみそ汁 豚肉の塩野菜炒め さつまいものオレンジ煮 果物	ニラたまスープ 照り焼きチキン ナムル野菜 果物	もやしのみそ汁 豚肉のケチャップ炒め 青のりこふき芋 果物	玉ねぎのみそ汁 麻婆豆腐 ブロッコリーのおひたし 果物	
午後	牛乳 バームクーヘン	牛乳 ビスケット	牛乳 米粉スティックケーキ	牛乳 バームロール	牛乳 スティックパン	
	9 (スポーツの日)	10	11	12	13	14
昼食		麺スープ 鶏のごまみそ焼き キャベツのゆかり和え 果物	チキンカレー マカロニサラダ ヨーグルト 果物	白菜のみそ汁 焼き肉 小松菜のおひたし 果物	芋の子汁 さんまのレモン煮 ほうれん草のベーコン炒め 果物	親子丼 わかめのみそ汁 果物
午後		牛乳 ブッセ	牛乳 ビスケット	ミロ プリッツ	牛乳 サンドイッチ	牛乳 せんべい
	16	17	18	19	20	21
昼食	キャベツのみそ汁 豚肉のしょうが焼き さつまいもサラダ 果物	豚汁 赤魚のみりん漬け焼き ひじき炒め煮 果物	なすのみそ汁 肉じゃが ブロッコリーのおかか和え 果物	チンゲン菜スープ やみつきチキン 春雨サラダ 果物	シチュー 肉しゅうまい キャベツの塩昆布和え 果物	五目中華丼 麩のみそ汁 果物
午後	牛乳 バームロール	牛乳 クリームパン	牛乳 スティックパイ	牛乳 ビスケット	牛乳 原宿ドック	牛乳 せんべい
	23	24	25	26	27	28
昼食	青菜のみそ汁 豚しゃぶ ポテトサラダ 果物	きりたんぼ汁 鮭の塩焼き 三色ごま和え 果物	~いつもより、ごはんを少なめに 持ってきてください~ 野菜みそラーメン 春巻き 果物	もずくスープ 豚肉のパン粉焼き コールスローサラダ 果物	なめこのみそ汁 筑前煮 小松菜のツナ和え 果物	ビビンバ丼 春雨スープ 果物
午後	牛乳 カステラサンド	牛乳 さつまいもタルト	牛乳 ビスケット	フルーチェ せんべい	ミロ プリッツ	牛乳 せんべい
	30	31	<div data-bbox="862 1157 1153 1412" style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;">                     24日の きりたんぼ汁は、 ばら・さくら組さんが きりたんぼを作ります (〇)                 </div> <div data-bbox="1064 1284 1176 1412" style="display: inline-block;">  </div> <div data-bbox="1176 1157 1377 1412" style="display: inline-block;">                     子どもと新米を 炊いてみよう                       米を炊くのはもっともシンプルな調理。それでいて、ごはんは食事の主役となるため、炊飯は、家庭での親子クッキングにおすすめ。まずは、ポウルの中にざるを入れ、その中に米を入れて、いっきに水を加えて軽くかき混ぜます。水が白くなっている点に着目。その後は「グルグルギョッ」と、手のひらで研ぐ手本を見せます。好きな、具材を入れてたり混ぜ込んだりしてラップおにぎりに作るのも楽しそうですね。                 </div> <div data-bbox="2004 1173 2072 1220" style="display: inline-block;">  </div> <div data-bbox="2004 1236 2072 1412" style="display: inline-block;">  </div>			
昼食	さつまいも汁 松風焼き サラスパサラダ 果物	ハヤシライス チキンナゲット ブロッコリーのおひたし ゼリー				

・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。

◎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。

◎毎日はいしを忘れずに持ってきてください。 393Kcal たんぱく質19.5g 脂質17.1g カルシウム220mg 鉄分1.9mg 塩分1.5g