

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	<p>おなかがすくヒカが出ない</p> <p>朝ごはんを食べていなかったり、お菓子やジュースを朝ごはん代わりにしたりしていませんか？すくにおなかがすいたり、疲れが出て集中力が低下したりします。体に必要なエネルギーが不足すると、脳が「疲れ」を感じさせ、体の動きを抑制します。元気に過ごすには、毎食バランスよく食べることがいちばんです。</p>				1	2
昼食					豆腐とえのきのみそ汁 タラののみりん漬け焼き 筑前煮 果物	肉丼 わかめのみそ汁 果物
午後					牛乳 ビスケット	牛乳 パン
	4 (文化の日 振替休日)	5	6	7	8	9
昼食		キャベツのみそ汁 鶏のマーマレード焼き ナムル野菜 果物	カレーライス チンゲン菜スープ ヨーグルト 果物	もやしのみそ汁 豚肉のケチャップ炒め ブロッコリーのおかか和え 果物	『いい歯の日』 さつまいもとごぼうのみそ汁 アジフライ 切り干し大根のごまサラダ 果物	～ごはんが必要な方は持って きてください～ なめこうどん ぶどうゼリー 果物
午後		牛乳 ビスケット	牛乳 パームロール	プリン せんべい	幼児スポロン ビスケット	牛乳 パン
	11	12	13	14	15	16
昼食	大根のみそ汁 ホッケの醤油つけ焼き ブロッコリーのツナサラダ 果物	青菜のみそ汁 豚しゃぶ 三色ごま和え 果物	～ごはんが必要な方は持って きてください～ 焼きそば もずくスープ たこさんウィンナー りんごゼリー 果物	さつまい サバたまカレー煮 コールスローサラダ 果物	おにぎりデー 五色麩のすまし汁 ピレカツ かぼちゃのチーズ焼き 果物	生活発表会 
午後	牛乳 ミニチョコクロワッサン	ミロ プリッツ	牛乳 プチカップケーキ	牛乳 ビスケット	牛乳 ココアワッフル	
	18	19	20	21	22	23 (勤労感謝の日)
昼食	豚汁 鮭の塩焼き 卵焼き 果物	バターロール シチュー チキンナゲット キャベツの中華和え 果物	すき焼き風丼 なすのみそ汁 ミニゼリー 果物	麺スープ 鶏肉の磯辺パン粉焼き りんごサラダ 果物	なめこのみそ汁 和風ハンバーグ ほうれん草のじゃこ和え 果物	
午後	ヨーグルト せんべい	牛乳 スティックパイ	ヤクルト ビスケット	牛乳 クリームブッセ	牛乳 ウィンナーロール	
	25	26	27	28	29	30
昼食	芋の子汁 さんまのおかか煮 パンサンスー 果物	玉ねぎのみそ汁 麻婆豆腐 ポイルブロッコリー 果物	～ごはんが必要な方は持って きてください～ 肉うどん ほうれん草のおひたし マスカットゼリー 果物	花麩のすまし汁 コロッケ もやしのゆかり和え 果物	チキンカレーライス わかめスープ 果物	親子丼 麩のみそ汁 果物
午後	牛乳 サンドイッチ	牛乳 ビスケット	ミロ プリッツ	フルーチェ せんべい	牛乳 肉まん	牛乳 パン

◎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。

◎毎日お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 386kcal たんぱく質18.6g 脂質16.2g カルシウム230mg 鉄分1.9mg 塩分1.7g