

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	 <p>食べ物の好き嫌い</p> <p>子どもは3歳ごろから好き嫌いが出てきます。口当たり・苦み・においなど、嫌いな原因はいろいろありますが、味覚が発達してくると食べられるようになってきます。切り方や調理のしかたを工夫したりして、楽しく食べることがいちばんですね。</p> 		1 牛乳 ビスケット	2 牛乳 クラッカー	3 文化の日	4 牛乳 せんべい
昼食			ごはん 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	ごはん 麺スープ 中華チキン 春雨サラダ 果物		親子丼 豆腐のみそ汁 果物
午後			牛乳 ひじきおにぎり	牛乳 豆腐焼きドーナツ		牛乳 せんべい
午前	6 牛乳 ウエハース	7 牛乳 ビスコ	8 牛乳 せんべい	9 牛乳 サブレ	10 牛乳 リッツ	11 牛乳 ビスケット
昼食	ごはん さつま汁 ホッケの塩焼き 厚揚げともやしのみそ炒め 果物	ごはん 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	ごはん 白菜のみそ汁 豚しゃぶ ポテトサラダ 果物	ごはん わかめのみそ汁 肉団子 ブロッコリーナムル 果物	ごはん 野菜スープ 鶏のマーマレード焼き ハンサンスー 果物	肉丼 麩のみそ汁 果物
午後	牛乳 マーラーカオ	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 ブッセ	プリン せんべい	牛乳 ぶかし芋	牛乳 せんべい
午前	13 牛乳 クラッカー	14 牛乳 せんべい	15 牛乳 ウエハース	16 牛乳 ビスケット	17 牛乳 サブレ	18 生活発表会
昼食	ごはん 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	ごはん かぶのみそ汁 麻婆豆腐 ブロッコリーのおかか和え 果物	ごはん こらたまスープ タンドリーチキン コールスローサラダ 果物	ごはん 青菜のみそ汁 豚肉の春雨炒め もやしのゆかり和え 果物	
午後	牛乳 チャーハンおにぎり	牛乳 原宿ドック	牛乳 お麩ラスク	牛乳 鮭わかめおにぎり	牛乳 サンドイッチ	
午前	20 牛乳 リッツ	21 牛乳 ビスケット	22 牛乳 クラッカー	23 勤労感謝の日	24 牛乳 ビスコ	25 牛乳 せんべい
昼食	ごはん なすのみそ汁 鶏焼肉 さつまいもの塩きんぴら 果物	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	ごはん 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		ごはん 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	牛乳 スティックパン	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 ホットケーキ		牛乳 マカロニきな粉	牛乳 せんべい
午前	27 牛乳 ウエハース	28 牛乳 サブレ	29 牛乳 せんべい	30 牛乳 クラッカー	<p>よくかんで食べよう</p> <p>右左右左と、順番によくかんで食べると、あごの発育や虫歯予防、肥満予防につながります。</p>  	
昼食	ごはん 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	ごはん 芋の子汁 鮭の香味みそ焼き 切り干し大根の炒め煮 果物	ごはん シチュー メンチカツ キャベツの中華風サラダ 果物	ごはん 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	ヨーグルト せんべい	牛乳 スイートポテトパイ	麦茶 きつねうどん	牛乳 あんぱん		

・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 452kcal たんぱく質19.0g 脂質16.0g カルシウム254mg 鉄分2.1mg 塩分1.3g