

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	食育の日  <p>毎月19日は「食育の日」です。 「食」に対して興味や関心を持てるように園でも取り組んでいきます。 おうちでも、食事の用意をいっしょにしたり、食べ物について会話を楽しんでいたりして過してみてくださいね。</p>		1 牛乳 ウエハース	2 牛乳 せんべい	3 憲法記念日	4 みどりの日
昼食			ごはん なめこのみそ汁 豚しゃぶ 三色ごま和え 果物	ごはん 花心のすまし汁 照り焼きチキン 春雨サラダ こどもの日ゼリー		
午後			牛乳 お麩ラスク	牛乳 スティックパン		
午前	6 振替休日	7 牛乳 リッツ	8 牛乳 ビスケット	9 牛乳 クラッカー	10 牛乳 サブレ	11 牛乳 ウエハース
昼食		ごはん 麺スープ やみつきちキン ナムル野菜 果物	ごはん 青菜のみそ汁 鮭の塩焼き ひじき炒め煮 果物	ごはん コーンスープ 若鶏の焼きつくね フロコリーのおひたし 果物	ごはん もやしのみそ汁 肉じゃが 青菜の彩り和え 果物	親子丼 麩のみそ汁 果物
午後		牛乳 きつねおにぎり	牛乳 ジャムサンド	プリン せんべい	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 せんべい
午前	13 牛乳 ビスコ	14 牛乳 ウエハース	15 牛乳 せんべい	16 牛乳 ビスケット	17 牛乳 リッツ	18 牛乳 クラッカー
昼食	ごはん わかめのみそ汁 豚肉とキャベツのみそ炒め ポリポリ胡瓜 果物	ごはん 豚汁 鯖の香り焼き 切り干し大根の炒め煮 果物	カレーライス コールスローサラダ ヨーグルト 果物	ごはん えのきと豆腐のみそ汁 豚肉のしょうが焼き 三色おひたし 果物	ごはん 大根のみそ汁 鶏のさっぱり焼き マカロニサラダ 果物	五目中華丼 もやしスープ 果物
午後	牛乳 ひじきおにぎり	牛乳 ビスケットパン	牛乳 豆腐焼きドーナツ	牛乳 鮭わかめおにぎり	牛乳 米粉スティックケーキ	牛乳 せんべい
午前	20 牛乳 ビスケット	21 牛乳 サブレ	22 牛乳 ウエハース	23 牛乳 クラッカー	24 牛乳 ビスコ	25 牛乳 ビスケット
昼食	ごはん さつま汁 鶏のごまみそ焼き ほうれん草のじゃこ和え 果物	ごはん きのこのみそ汁 タラの西京漬け焼き アスパラサラダ 果物	塩野菜ラーメン しゅうまい 果物	ごはん キャベツのみそ汁 松風焼き もやしの華風和え 果物	ごはん 麺スープ 鶏のマーマレード焼き ポテトサラダ 果物	鶏丼 豆腐のみそ汁 果物
午後	牛乳 フルーチェ せんべい	牛乳 マーラーカオ	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 スティックパイ	牛乳 焼きおにぎり	牛乳 せんべい
午前	27 牛乳 リッツ	28 牛乳 ウエハース	29 牛乳 せんべい	30 牛乳 ビスケット	31 牛乳 サブレ	
昼食	ごはん 玉ねぎのみそ汁 麻婆豆腐 フロコリーのおかか和え 果物	ごはん チンゲン菜スープ 鶏むね肉のパン粉焼き キャベツのごまドレサラダ 果物	ごはん 油揚げのみそ汁 豚肉のケチャップ炒め アスパラのおひたし 果物	ごはん もずくスープ 焼き肉 ほうれん草のツナ和え 果物	ごはん 白菜のみそ汁 さんまのレモン煮 サラスパサラダ 果物	
午後	牛乳 鮭おにぎり	牛乳 ホットケーキ	牛乳 チャーハンおにぎり	牛乳 原宿ドッグ	ヨーグルト せんべい	

- ・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。
- ・今月の午後おやつは、馴染みのある「おにぎり」の回数を増やしております。
- ・今月の1人当たりの栄養量は、452kcal たんぱく質19.0g 脂質16.2g カルシウム255mg 鉄分2.0mg 塩分1.3g