

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	おなかがすくと力が出ない				1 牛乳 せんべい	2 牛乳 せんべい
昼食	<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？                  すぐ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>				ごはん 豆腐とえのきのみそ汁 タラのみりん漬け焼き 筑前煮 果物	肉丼 わかめのみそ汁 果物
午後					麦茶 わかめおにぎり	牛乳 パン
午前	4 文化の日 振替休日	5 牛乳 ビスケット	6 牛乳 せんべい	7 幼児りんご ビスコ	8 ヤクルト せんべい	9 牛乳 せんべい
昼食		ごはん 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	ごはん 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』 ごはん 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	なめこうどん ぶどうゼリー 果物
午後		麦茶 しそかつおおにぎり	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 ミニクロワッサン	麦茶 ひじきおにぎり	牛乳 パン
午前	11 牛乳 せんべい	12 牛乳 ウエハース	13 牛乳 せんべい	14 牛乳 リッツ	15 牛乳 せんべい	16 生活発表会
昼食	ごはん 大根のみそ汁 ホッケの醤油づけ焼き ブロッコリーのツナサラダ 果物	ごはん 青菜のみそ汁 豚しゃぶ 三色ごま和え 果物	焼きそば もずくスープ たこさんウインナー りんごゼリー 果物	ごはん さつまい サバたまカレー煮 コールスローサラダ 果物	ごはん 五色麩のすまし汁 ヒレカツ かぼちゃのチーズ焼き 果物	
午後	麦茶 わかめおにぎり	ジョア プチカップケーキ	麦茶 カレーピラフ	フルーチェ せんべい	牛乳 ココアワッフル	
午前	18 牛乳 せんべい	19 牛乳 ビスコ	20 牛乳 せんべい	21 牛乳 サブレ	22 牛乳 せんべい	23 勤労感謝の日
昼食	ごはん 豚汁 鮭の塩焼き 卵焼き 果物	ごはん 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	ごはん 麺スープ 鶏肉の磯辺パン粉焼き りんごサラダ 果物	ごはん 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	牛乳 スティックパイ	プリン せんべい	麦茶 お魚ふりかけおにぎり	牛乳 ホットケーキ	麦茶 わかめおにぎり	
午前	25 牛乳 せんべい	26 幼児スポン ロッツ	27 牛乳 せんべい	28 牛乳 クラッカー	29 牛乳 せんべい	30 牛乳 せんべい
昼食	ごはん 芋の子汁 さんまのおかか煮 パンサンスー 果物	ごはん 玉ねぎのみそ汁 麻婆豆腐 ポイルブロッコリー 果物	肉うどん ほうれん草のおひたし マスカットゼリー 果物	ごはん 花ふのすまし汁 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 ビスケットスティック	麦茶 ウインナーピラフ	牛乳 お麩ラスク	ヨーグルト せんべい	牛乳 肉まん	牛乳 パン

・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願いたします。  
 今月の1人当たりの栄養量 441kcal たんぱく質17.6g 脂質14.5g カルシウム218mg 鉄分1.7mg 塩分1.3g