

|    | 月曜日   | 火曜日   | 水曜日   | 木曜日   | 金曜日  | 土曜日                              |
|----|---|---|---|---|--|----------------------------------|
| 午前 |   | 1 牛乳 リッツ  | 2 牛乳 せんべい                                     | 3 牛乳 ビスケット  | 4 牛乳 せんべい                                      | 5 牛乳 せんべい                        |
| 昼食 |  | ごはん<br>なめこのみそ汁<br>ホッケの醤油漬け焼き<br>ポテトサラダ<br>果物  | ごはん<br>わかめのみそ汁<br>豚しゃぶ<br>キャベツの中華和え<br>果物     | ごはん<br>オニオンスープ<br>鶏のマーメレード煮<br>ほうれん草のじゃこ和え<br>果物  | ごはん<br>すまし汁<br>豚肉のケチャップ炒め<br>ブロッコリーのおひたし<br>果物 | 鶏丼<br>豆腐のみそ汁<br>果物               |
| 午後 |   | 麦茶 わかめおにぎり  | 牛乳 お麩ラスク                                      | 麦茶 プリン せんべい   | 麦茶 ひじきおにぎり                                     | 牛乳 せんべい                          |
| 午前 | 7 幼児りんご せんべい  | 8 牛乳 ウエハース  | 9 牛乳 パン                                       | 10 牛乳 ビスコ   | 11 牛乳 せんべい                                     | 12 牛乳 せんべい                       |
| 昼食 | ごはん<br>豚汁<br>鮭の塩こうじ焼き<br>切り干し大根の炒め煮<br>果物   | ごはん<br>かぶのみそ汁<br>鶏のごまみそ焼き<br>もやしゆかり和え<br>果物   | 焼きそば<br>もずくスープ<br>たこさんウインナー<br>果物             | ごはん<br>えのきと豆腐のみそ汁<br>サバたまカレー煮<br>春雨サラダ<br>フルーツゼリー   | ごはん<br>わかめスープ<br>ハンバーグ<br>ポリポリ野菜<br>果物         | 焼き肉丼<br>麩のみそ汁<br>果物              |
| 午後 | 麦茶 コーンピラフ   | フルーチェ せんべい  | 麦茶 鮭わかめおにぎり                                   | 牛乳 スティックパン  | 牛乳 マカロニきな粉                                     | 牛乳 せんべい                          |
| 午前 | 14 牛乳 せんべい  | 15 牛乳 クラッカー   | 16 牛乳 せんべい                                    | 17 牛乳 サブレ   | 18 牛乳 せんべい                                     | 19 牛乳 せんべい                       |
| 昼食 | ごはん<br>麺スープ<br>照り焼きチキン<br>コールスローサラダ<br>果物   | ごはん<br>さつまい<br>タラの西京漬け焼き<br>人参のそぼろ煮<br>果物   | ハヤシライス<br>コンスープ<br>チキンナゲット<br>ヨーグルト           | ごはん<br>もやしのみそ汁<br>豚肉のしょうが焼き<br>ブロッコリーのおかか和え<br>果物   | ごはん<br>けんちん汁<br>さんまのレモン煮<br>マカロニサラダ<br>果物      | きつねうどん<br>青菜のおひたし<br>ミニゼリー<br>果物 |
| 午後 | 牛乳 サンドイッチ   | 麦茶 ウインナーピラフ   | 牛乳 くるくるパイ                                     | 麦茶 わかめおにぎり  | 牛乳 ホットケーキ                                      | 牛乳 せんべい                          |
| 午前 | 21 牛乳 せんべい  | 22 牛乳 ビスケット   | 23 牛乳 せんべい                                    | 24 牛乳 パン  | 25 牛乳 せんべい                                     | 26 牛乳 せんべい                       |
| 昼食 | ごはん<br>白菜のみそ汁<br>鶏のさっぱり焼き<br>パンサンスー<br>果物   | 二色丼<br>中華スープ<br>果物  | ごはん<br>玉ねぎのみそ汁<br>赤魚のみりん漬け焼き<br>サラスパサラダ<br>果物 | なめこうどん<br>肉団子<br>小松菜のおひたし<br>果物   | ごはん<br>ニラかまスープ<br>コロケ<br>ナムル野菜<br>いちごゼリー       | 豚丼<br>わかめのみそ汁<br>果物              |
| 午後 | 麦茶 おかかおにぎり  | 牛乳 ミニクロワッサン   | 麦茶 鮭わかめおにぎり                                   | 牛乳 マカロニきな粉  | 麦茶 チャーハン                                       | 牛乳 せんべい                          |
| 午前 | 28 牛乳 せんべい  | 29 昭和の日   | 30 牛乳 せんべい                                    |  <b>元気の源・朝ごはん</b> <br>1日元気に過ごすために、朝ごはんをしっかりと食べましょう。夜寝ている間に体温は下がりますが、朝ごはんを食べることで上がっていき、体を動かす準備や脳が働くためのエネルギーに変わります。朝ごはんを食べていないと集中力に差が出てきます。朝ごはんは大切です。 |  |                                  |
| 昼食 | ごはん<br>根菜汁<br>鮭の塩焼き<br>ひじき炒め煮<br>果物   |  | カレーライス<br>わかめスープ<br>キャベツの塩昆布和え<br>ヨーグルト       |   |  |                                  |
| 午後 | 牛乳 お麩ラスク  |   | 牛乳 マーラーカオ                                     |   |  |                                  |

・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人当たりの栄養量は、438kcal、たんぱく質 17.6g、脂質 15.2g、カルシウム 218mg、鉄分 1.6mg、塩分 1.4g