

	月曜日 2	火曜日 3	水曜日 4	木曜日 5	金曜日 6	土曜日 7
昼食	豆腐のすまし汁 鶏の塩焼き 春雨サラダ 果物	小松菜のみそ汁 ほっけのみりん漬け焼き ひじきの炒め煮 ゼリー	野菜しょうゆラーメン フライドパンプキン ポリポリ胡瓜 果物	厚揚げのみそ汁 鶏肉じゃが ブロッコリーの磯和え 果物	さつまい アジフライ キャベツのゆかり和え 果物	とり丼 チンゲン菜のみそ汁 果物
午後	牛乳 お麩青のりラスク	牛乳 バナナ せんべい	牛乳 クッキー	牛乳 カステラサンド	牛乳 揚げパン	牛乳 パン
	9	10	11	12	13	14
昼食	白菜のスープ サバの豆乳みそ煮 ジャーマンポテト 果物	大根のみそ汁 マーボー豆腐 ナムル野菜 果物	麺スープ メンチカツ キャベツの塩昆和え 果物	かぶのスープ ポークカレー バンサンスー 果物	キャベツのみそ汁 クリスピーチキン マカロニサラダ 果物	ホィコーロー丼 中華スープ 果物
午後	牛乳 ミニたい焼き	牛乳 ミロ蒸しパン	牛乳 せんべい	牛乳 ピザパン	ゼリー せんべい	牛乳 パン
	16	17	18	19	20	21
昼食	ニラ玉スープ 肉団子 サラスパサラダ 果物	けんちん汁 鮭の塩焼き 青菜の中華和え 果物	グラタン風シチュー スティックナゲット 野菜サラダ 果物	もずくのスープ 親子煮 ブロッコリーのごま和え 果物	玉ねぎのみそ汁 ブリのキャベツカツ ポテトサラダ 果物	南瓜カレー 野菜スープ 果物
午後	ミロ プリッツ	牛乳 サンドイッチ	牛乳 ビスケット	牛乳 肉まん	牛乳 あんぱん	牛乳 パン
	23	24	25	26	27	28
昼食	豚汁 さんまのみぞれ煮 三色和え 果物	<お楽しみ献立> ☆白ごはんはいりません☆ はし・おしぼりは、 持ってきてください 		カレーうどん さつまいとりにごのサラダ ゼリー	わかめのみそ汁 サバの香味焼き 切干大根の炒め煮 果物	豆乳みそスープ 鶏のマーマレード煮 コールスローサラダ 果物
午後	牛乳 マーラーカオ	牛乳 マーラーカオ	牛乳 米粉のカップケーキ	牛乳 クッキー	牛乳 チーズスティックパン	牛乳 パン
	30	31	 <p>給食でのひととき</p> <p>「おかわりください」「今日の全部食べたよ」「おいしかった ごちそうさまでした」とお話してくれるお友だちがいたり、「この野菜（果物）は、あそこにある」などランチルームに展示している三色食品群パネルを見比べながら、会話したり、楽しい食事の時間を過ごしています。見て、味わって、聞いて、子どもたちが食に興味を持ち、関心を持つこと、毎日が食育につながっています。子どもたちの笑顔を励みに、これからも安心安全を第一に、食事の提供をしていきます。</p>			
昼食	親子丼 豆腐のみそ汁 果物	チキンカレー わかめのスープ 果物				

今月の1人当たりの栄養量
エネルギー406kcal
たんぱく質19.1g
脂質15.3g
カルシウム201mg
鉄分2.1mg
塩分1.4g

・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。



※ 12月4日、25日は、白ごはんを少し持ってきてください