

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前	1	牛乳 ビスケット	2	牛乳 せんべい	3	憲法記念日	4	みどりの日	5	こどもの日	6	牛乳 ビスケット
昼食	ごはん 花ふのすまし汁 豚肉とキャベツのみそ炒め 玉子焼き 果物		ごはん 玉ねぎの味噌汁 鶏のマーマレード焼き 三色ごま和え こどもの日ゼリー								豚丼 わかめのみそ汁 果物	
午後	牛乳 ゆかりおにぎり		牛乳 原宿ドッグ								牛乳 パン	
午前	8	牛乳 せんべい	9	牛乳 リッツ	10	牛乳 ビスケット	11	牛乳 クラッカー	12	牛乳 せんべい	13	牛乳 ウエハース
昼食	ごはん きのこのスープ 豚肉のケチャップ炒め ブロッコリーのおかか和え 果物		ごはん 大根のみそ汁 ほっけのしょうゆ漬け焼き ひじき炒め煮 果物		焼きそば わかめのスープ チキンナゲット たたき胡瓜 果物		ごはん なめこのみそ汁 鶏の照り焼き キャベツのゆかり和え ふりかけ 果物		ごはん 豚汁 サバの豆乳味噌煮 アスパラのおひたし 果物		親子丼 豆腐のみそ汁 果物	
午後	牛乳 わかめおにぎり		牛乳 パナナ せんべい		ヨーグルト せんべい		牛乳 ごまじゃこおにぎり		牛乳 マカロニきな粉		牛乳 パン	
午前	15	牛乳 ビスケット	16	牛乳 せんべい	17	牛乳 リッツ	18	牛乳 ウエハース	19	牛乳 せんべい	20	牛乳 ビスコ
昼食	ごはん かぶのみそ汁 鶏のさっぱり焼き 小松菜のツナ和え ふりかけ 果物		ごはん もやしのみそ汁 肉じゃが ブロッコリーのおひたし 果物		ごはん 麺スープ 麻婆豆腐 ナムルやさい 果物		ごはん ほうれん草のみそ汁 赤魚のみりん漬け焼き サラスパサラダ 果物		ごはん ふのみそ汁 メンチカツ 野菜サラダ 果物		ハヤシライス キャベツとコーンのスープ 果物	
午後	牛乳 ゆかりおにぎり		牛乳 マーラーカオ ウエハース		プリン せんべい		牛乳 ひじきおにぎり		牛乳 ぶかし芋		牛乳 パン	
午前	22	牛乳 ビスケット	23	牛乳 せんべい	24	牛乳 ウエハース	25	牛乳 クラッカー	26	牛乳 せんべい	27	牛乳 ビスケット
昼食	ごはん 白菜のみそ汁 さんまのみぞれ煮 ポテトサラダ 果物		ごはん いら玉スープ 焼肉 コールスローサラダ 果物		ごはん えのきと豆腐のみそ汁 ミートローフ キャベツの中華和え さくらんぼゼリー		ごはん チンゲンサイのスープ タラフライ かぼちゃサラダ 果物		ごはん さつま汁 鶏の塩焼き 小松菜のコーン和え ふりかけ 果物		五目中華丼 もやしのみそ汁 果物	
午後	牛乳 さけおにぎり		牛乳 揚げパン		牛乳 チャーハンおにぎり		牛乳 スティックパイ		牛乳 蒸しケーキ		牛乳 パン	
午前	29	牛乳 ビスコ	30	牛乳 ウエハース	31	牛乳 せんべい	『給食の栄養について』					
昼食	ごはん 豆乳みそスープ 豚肉のしょうが焼き マカロニサラダ 果物		ごはん 青菜のみそ汁 鮭の塩焼き じゃが芋のそぼろ煮 果物		味噌ラーメン 春巻き 果物		乳幼児期は心身の発育、発達が生涯で最も旺盛な時期です。当然ながら、この時期の成長には多くの栄養素が必要になります。3～5歳児で、1日に必要な量の45%を、1、2歳児で50%です。この栄養素に基づき、給食の献立を作成しております。 また、1、2歳児は3～5歳児に比べ、一度に摂取できる食事が少ないため、午前おやつとして牛乳と菓子を提供していきます。今後、献立表の下記に今月予定のエネルギーと塩分を表記致しますので、ご確認ください。 給与目標量3～5歳児：エネルギー322kcal(主食は家庭より持参 平均120g=187kcalプラスになります)、たんばく質17.4g、脂質13.8g、カルシウム226mg、鉄分2.1mg、塩分1.7g 1、2歳児：エネルギー465kcal、たんばく質18.6g、脂質12.9g、カルシウム215mg、鉄分2.3mg、塩分1.6g					
午後	牛乳 わかめおにぎり		牛乳 きつねうどん		牛乳 ホットケーキ							

・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。

・今月の午後のおやつは、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、476kcal、たんばく質19.0g、脂質17.0g、カルシウム264mg、鉄分2.2mg、塩分1.3g