



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日付		1	2	3	4	5
昼食		・みそ汁(小松菜) ・ポークジンジャー ・白菜のおかか和え ・ラフランス	・のっぺい汁 ・厚揚げのそぼろあんかけ ・ひじきサラダ ・オレンジ	文化の日 	<七五三祝い膳> ・赤飯/・すまし汁(麩) 🍎 れんこんバーグ ・紅白なます/・ゴールドキウイ	・肉野菜あんかけうどん ・チンゲンサイの和え物 ・バナナ
3時		牛乳/キャロットケーキ	牛乳/マシュフレ		牛乳/スイートポテト	牛乳/せんべい
日付	7	8	9	10	11	12
昼食	・すまし汁(はんぺん) ・鮭の香り焼き ・シルバーサラダ ・ラフランス	・中華スープ(かにかま) ・チャブチェ ・かぶサラダ ・りんごジュース	・たまごスープ ・キーマカレー ・キャバツのポン酢和え ・ヨーグルト	・きつねうどん ・ミニシューマイ ・ブロッコリーの中華サラダ ・ゴールドキウイ	・きのこスープ ・チキンのマーマレード焼き ・スパゲティサラダ ・バナナ	・もやしのスープ ・マーボー豆腐 ・水菜とコーンのサラダ ・ミニゼリー
3時	牛乳/マヨコーンパン	牛乳/大学芋	牛乳/ホットドッグ	牛乳/鮭わかめおにぎり	牛乳/ポッキー	牛乳/ビスケット
日付	14	15	16	17	18	19
昼食	・みそ汁(油揚げ) ・ポテトコロッケ ・納豆/・白菜のツナ和え ・バナナ	<<お誕生会>> 🍎 炊き込みきのごはん ・春雨スープ/・エビフライ ・シャキシャキサラダ/・オレンジ	・わかめスープ ・ポークチャップ ・ほうれん草のしらす和え ・柿	・すまし汁(麩) ・カジキの竜田揚げ ポテト添え ・白菜とささみのごまみそ和え ・みかん	・豚汁 ・鮭の照焼き ・切干大根の煮物 ・ラフランス	・鶏肉と野菜のうどん ・ブロッコリーのおかか和え ・バナナ
3時	牛乳/せんべい	牛乳/🍎 ハートパイ	牛乳/ココア蒸しパン	牛乳/フルーツポンチ	牛乳/🍎 きのこピザトースト	牛乳/せんべい
日付	21	22	23	24	25	26
昼食	・コンソメスープ ・ハムフライ ・シーザーサラダ ・ミニゼリー	・すまし汁(そうめん) ・みそチキン ・ミニおでん ・ゴールドキウイ	勤労感謝の日 	・お吸い物(生麩) 🍎 さわらの幽庵焼き ・ひじきの煮物 ・みたらし団子	和食の日 ・すまし汁(わかめ) ・秋サケのホイル焼き ・小松菜のナムル ・ラフランス	・みそ汁(豆腐) ・野菜炒め ・スティックきゅうり ・バナナ
3時	飲むヨーグルト/ミニバウムクーヘン	牛乳/🍎 ポテたこ焼き	牛乳/🍎 じゃがいも	牛乳/🍎 じゃがいも	牛乳/🍎 きなこトースト	牛乳/ビスケット
日付	28	29	30	※4日・15日はご飯の準備必要ありません。 ※麺の日のごはんの量は各ご家庭で調整お願い致します。 ※食材の都合により献立が変わることがあります ※栄養成分表示はごはん110gを含んだ数値です 🍎 新メニューマークです 📖 絵本からのおやつメニューマークです		
昼食	・ポテトのスープ ・サーモンのチーズグリル ・ポパイサラダ ・オレンジ	🍎 カレーラーメン ・肉団子(ミニサラダ付き) ・白ぶどう & ほうれん草のジュース	・中華スープ 🍎 チキンのアップルジンジャー ・コールスローサラダ ・バナナ			
3時	牛乳/りんご蒸しパン	牛乳/ビスケット	牛乳/📖 ノンタンクッキー			

「えほん」
たんたん
じんよの
うび

平均栄養価

エネルギー 538 kcal

たん白質 20.4 g

脂質 19.8 g / 塩分 2.0 g