



	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
10時		ウエハース	クッキー	文化の日 	せんべい	ビスケット
昼食		・ごはん／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	・厚揚げのそぼろあんかけ丼 ・のっぺい汁 ・ひじきサラダ ・オレンジ		<七五三祝い膳> ・赤飯／すまし汁(麩) りんご 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
10時	せんべい	バナナ	ポーロ	せんべい	ウエハース	せんべい
昼食	・ごはん／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	・チャブチェ丼 ・中華スープ(カニカマ) ・かぶサラダ ・ジュース	・ごはん／たまごスープ ・キーマカレー ・キャベツのポン酢和え ・バナナ	・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	・ごはん／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	・マーボー豆腐丼 ・もやしのスープ ・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／ジャムサンド	牛乳／鮭わかめおにぎり	牛乳／ブリッツ	牛乳／ビスケット
日付	14	15	16	17	18	19
10時	ポーロ	せんべい	クッキー	フルーツゼリー	せんべい	ウエハース
昼食	・ごはん／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>> りんご 炊き込みきのことごはん ・春雨スープ／エビフライ ・シャキシャキサラダ／オレンジ	・ごはん／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	・ごはん／すまし汁(麩) ・カジキの竜田揚げ ・白菜とささみのごまみそ和え ・みかん	・ごはん／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／メロンケーキ	牛乳／ココア蒸しパン	牛乳／フルーツポンチ	牛乳／りんごのこびざーとースト	牛乳／せんべい
日付	21	22	23	24	25	26
10時	バナナ	ウエハース	勤労感謝の日 	バナナ	ビスケット	せんべい
昼食	・ごはん／コンソメスープ ・ハムフライ ・シーザーサラダ ・ミニゼリー	・ごはん／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		・ごはん／お吸い物 りんご さわらの幽庵焼き ・ひじきの煮物 ・みかん	・ごはん／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	・ごはん／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／りんご ポテたこ焼き		牛乳／りんご じゃ焼き(あんこ&クリーム)	牛乳／りんご きなこトースト	牛乳／ビスケット
日付	28	29	30	※食材の都合により献立が変わることがあります。 りんご 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 		
10時	フルーツゼリー	バナナ	ポーロ			
昼食	・ごはん／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	りんご 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	・ごはん／中華スープ りんご 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
じんの
よの
う
び

エネルギー 474 kcal
たん白質 18.0 g
脂質 14.1 g
塩分 1.9 g