

月		火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	
園食 10時 3時		ポークカレー うまっこりー オレンジ	わかめうどん アジのムニエル バナナ		ごはん 味噌汁 (キャベツ・あさり) マーボー豆腐 ほうれん草コーンソテー りんご	ごはん 味噌汁 (大根・油揚げ) サワラの漬け焼き アスパラのおかかマヨ炒め オレンジ	
		麦茶 おせんべい	麦茶 ビスケット		麦茶 ビスケット	麦茶 おせんべい	
		牛乳 ビスケット	牛乳 夕焼けごはん		牛乳 フレンチトースト	牛乳 ビスケット	
7		8	9	10	11	12	
園食 10時 3時	薑の和風スパゲティ スープ (納豆・人参) みそドレッシングサラダ オレンジ	ごはん スープ (白菜・高野豆腐) 鶏のマーマレード焼き じゃが芋のバター炒め バナナ	ごはん 味噌汁 (あさり・わかめ) 五目たまご焼き 白菜の煮浸し りんご	ごはん 味噌汁 (キャベツ・青梗菜) アジのおろし煮 ポテトサラダ オレンジ	ウインナーサンドパン コーンスープ 蒸し鶏のサラダ フルーツゼリー	ごはん 味噌汁 (じゃが芋・玉ねぎ) たらのコーンクリーム焼き ほうれん草のベーコンソテー バナナ	
		牛乳 ビスケット	麦茶 おせんべい	麦茶 ビスケット	牛乳 おせんべい	麦茶 ビスケット	麦茶 おせんべい
		牛乳 とうもろこしごはん	牛乳 ビスケット	牛乳 高野豆腐のグラタン風	牛乳 野菜ジュース蒸しパン	牛乳 チーズおかかおにぎり	牛乳 ビスケット
14		15	16	17	18	19	
園食 10時 3時	納豆ご飯 味噌汁 (しめじ・じゃが芋) 高野豆腐のオランダ煮 オースムサラダ ももヨーグルト	ごはん 味噌汁 (キャベツ・玉ねぎ) 鶏肉と大根の旨煮 花野菜ホットサラダ オレンジ	ごはん すまし汁 (大根・ほうれん草) サバのみそ焼き キャベツの煮びたし バナナ	焼きそば わかめスープ のりっこりー オレンジ	ごはん 味噌汁 (わかめ・キャベツ) ハンバーグきのこソース ほうれん草サラダ りんご	ごはん 味噌汁 (かぶ・人参) 鶏肉のパン粉焼き マカロニサラダ バナナ	
		牛乳 ビスケット	麦茶 おせんべい	麦茶 ビスケット	牛乳 おせんべい	麦茶 ビスケット	麦茶 おせんべい
		牛乳 カクテルゼリー・アンパンマンせんべい	牛乳 ビスケット	牛乳 じゃが芋のおやき	牛乳 ツナごはん	牛乳 ココアバナナ蒸しパン	牛乳 ビスケット
21		22	23	24	25	26	
園食 10時 3時	ごはん 味噌汁 (ほうれん草・もやし) 松風焼き 三色きんぴら みかん	ごはん 味噌汁 (ほうれん草・玉ねぎ) サワラのポテト焼き ひじきの煮物 バナナ		パン クラムチャウダー ミートボールフライ りんごサラダ	ごはん 味噌汁 (南瓜・油揚げ) かれないのスタミナ焼 春雨と野菜のサラダ バナナ	ごはん 味噌汁 (キャベツ・なめこ) 豚肉と根菜のゴロゴロ煮 白菜ときのこの炒め物 バナナ	
		牛乳 ビスケット		麦茶 おせんべい	牛乳 おせんべい	麦茶 ビスケット	麦茶 おせんべい
		牛乳 マシュマロサンド		牛乳 ビスケット	牛乳 おいなりさん	牛乳 ひじき入りかぼちゃ芋餅	牛乳 ビスケット
28		29	30				
園食 10時 3時	高野豆腐のそぼろごはん 味噌汁 (わかめ・じゃが芋) ささみとキャベツのサラダ りんご	ごはん すまし汁 (豆腐・わかめ) さばの味噌煮 もやしのお浸し オレンジ	ごはん 味噌汁 (じゃが芋・玉葱) タンドリーチキン 大根のサラダ オレンジ				
		牛乳 ビスケット	麦茶 おせんべい				麦茶 ビスケット
		牛乳 さつま芋のココアボール	牛乳 ビスケット	牛乳 きな粉トースト			

※都合により変更になる場合があります



【今月の栄養給与量】

エネルギー (kcal)	495
たんぱく質 (g)	19
脂質 (g)	15.9
食塩相当量 (g)	1.3