

日付 曜		5～6ヶ月	7～8ヶ月	9～11ヶ月	12～15ヶ月
1 日 土 15 日 土 29 日 土	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		中華丼風かゆ かぼちゃ煮 玉ねぎとわかめの味噌汁	中華丼風かゆ かぼちゃ煮 玉ねぎとわかめの味噌汁 バナナ	中華丼 かぼちゃ煮 油揚げの味噌汁 バナナ
	午後食		ミルク	お茶・おじや	牛乳・菓子
	食材		豚肉・味噌・米 砂糖・片栗粉・白菜・人参・玉ねぎ かぼちゃ・えのき・わかめ	豚肉・味噌・米 砂糖・片栗粉・白菜・人参・玉ねぎ かぼちゃ・えのき・わかめ・バナナ	豚肉・ちくわ・油揚げ・味噌・牛乳・米・ごま油 砂糖・片栗粉・白菜・人参・玉ねぎ かぼちゃ・えのき・わかめ・バナナ
3 日 月 	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		おかゆ 鶏肉と大根の煮物 きのこのすまし汁	やわらかごはん 鶏肉と大根の煮物 きのこのすまし汁	ちらし寿司 鶏肉とさつま揚げの煮物 きのこのすまし汁 一口ゼリー
	午後食		ミルク	お茶・おじや	牛乳・菓子
	食材		鶏肉 米・砂糖・人参 大根・しめじ・えのき・わかめ・長ねぎ	鶏肉 米・砂糖・油・人参 大根・しめじ・えのき・わかめ・長ねぎ	ちくわ・卵・鶏肉・さつま揚げ・牛乳 米・砂糖・油・ごま・人参・れん根・絹さや のり・大根・しめじ・えのき・わかめ・長ねぎ
4 日 火 19 日 水	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		野菜醤油うどん 炒り豆腐	野菜醤油うどん 炒り豆腐	野菜醤油ラーメン 卵焼き
	午後食		ミルク	お茶・青菜かゆ	牛乳・青菜おにぎり
	食材		豚肉・うどん・砂糖・豆腐 米・もやし・玉ねぎ・人参・チンゲン菜 長ねぎ・ほうれん草	豚肉・うどん・油・砂糖・豆腐 米・もやし・玉ねぎ・人参・チンゲン菜 長ねぎ・ほうれん草・小松菜	豚肉・卵・牛乳・中華麺・油・ごま油・砂糖 米・もやし・玉ねぎ・人参・チンゲン菜 長ねぎ・ほうれん草・小松菜
5 日 水 18 日 火	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		おかゆ 豚肉の甘辛煮 野菜の和え物 豆腐とわかめの味噌汁	やわらかごはん 豚肉の甘辛煮 野菜の和え物 豆腐とわかめの味噌汁	ごはん 豚肉の生姜焼き 野菜とハムの和え物 豆腐とわかめの味噌汁
	午後食		ミルク	お茶・鮭かゆ	牛乳・菓子
	食材		豚肉・豆腐・味噌 米・砂糖・もやし きゅうり・人参・わかめ	豚肉・豆腐・味噌・鮭・玉ねぎ 米・油・砂糖・もやし きゅうり・人参・わかめ	豚肉・ハム・豆腐・油揚げ・味噌・牛乳 米・油・砂糖・ごま油・もやし きゅうり・人参・わかめ・玉ねぎ
6 日 木 21 日 金	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・チーズ
	午前食 		おかゆ 鶏肉とじゃが芋の煮物 ひじきの和え物 大根とわかめのスープ	やわらかごはん 鶏肉とじゃが芋の煮物 ひじきの和え物 大根とわかめのスープ	ごはん チキンカレー ひじきの和え物 大根とわかめのスープ
	午後食		ミルク	お茶・豆乳リゾット	牛乳・豆乳もち
	食材		鶏肉・米・じゃが芋 砂糖・片栗粉・人参・玉ねぎ ひじき・小松菜・わかめ・大根	鶏肉・豆乳・きな粉・米・じゃが芋 油・砂糖・片栗粉・人参・玉ねぎ ひじき・小松菜・わかめ・大根	鶏肉・牛乳・チーズ・豆乳・きな粉・米・じゃが芋 油・ごま油・砂糖・ごま・片栗粉・人参・玉ねぎ・クチャップ りんご・ひじき・小松菜・コーン・わかめ・大根
7 日 金 24 日 月	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		おかゆ カレイの味噌煮 人参サラダ かぶと青菜のすまし汁	やわらかごはん カレイの味噌煮 ごぼうサラダ かぶと青菜のすまし汁	ごはん さわらの西京焼き ごぼうサラダ かぶと青菜のすまし汁
	午後食		ミルク	お茶・豆腐かゆ	牛乳・おからケーキ
	食材		カレイ・味噌・米・砂糖 人参・かぶ・ほうれん草	カレイ・味噌・米・砂糖 油・豆腐 ごぼう・人参・かぶ・ほうれん草	鮭・味噌・ハム・牛乳・おから・卵・米・砂糖 油・マヨネーズ・ごま・薄力粉・バター ごぼう・人参・かぶ・ほうれん草
8 日 土 22 日 土	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		豚丼風かゆ 粉ふき芋 もやしときのこの味噌汁	豚丼風かゆ 粉ふき芋 もやしときのこの味噌汁 バナナ	豚丼 粉ふき芋 もやしと油揚げの味噌汁 バナナ
	午後食		ミルク	お茶・おじや	牛乳・菓子
	食材		豚肉・砂糖・じゃが芋 玉ねぎ・人参・もやし しめじ	豚肉・油・砂糖・じゃが芋 玉ねぎ・人参・もやし・バナナ しめじ	豚肉・牛乳・油揚げ・油・砂糖・じゃが芋 玉ねぎ・人参・もやし・バナナ しめじ

日付 曜		5～6ヶ月	7～8ヶ月	9～11ヶ月	12～15ヶ月
10 日 月 25 日 火	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		ビビンバ丼風かゆ 粉ふき芋 わかめと豆腐のスープ	ビビンバ丼風かゆ 粉ふき芋 春雨スープ	ビビンバ丼 フライドポテト 春雨スープ
	午後食		ミルク	お茶・おふりかゆ	牛乳・ココアおふラスク
	食材		豚肉・豆腐・米・砂糖 じゃが芋・小松菜 人参・もやし・玉ねぎ・わかめ・ふ	豚肉・豆腐・米・砂糖・油 じゃが芋・春雨・小松菜 人参・もやし・玉ねぎ・わかめ・ふ	豚肉・豆腐・牛乳・米・砂糖・油・ごま油 ごま・じゃが芋・春雨・りんご・小松菜 人参・もやし・玉ねぎ・わかめ・ふ・バター
11 日 火 	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		おかゆ 鶏の照り焼き ポテトサラダ 玉ねぎのスープ	やわらかごはん 鶏の照り焼き ポテトサラダ 玉ねぎのスープ	ごはん 鶏のから揚げ ポテトサラダ コーンポタージュ
	午後食		ミルク	お茶・チーズかゆ	麦茶・チーズケーキ
	食材		鶏肉 米・片栗粉・砂糖・じゃが芋・キャベツ 人参・玉ねぎ・きゅうり	鶏肉・チーズ 米・片栗粉・砂糖・じゃが芋・キャベツ 人参・玉ねぎ・きゅうり	鶏肉・スキムミルク・牛乳・クリームチーズ・卵・生クリーム 米・片栗粉・油・砂糖・薄力粉・じゃが芋・マヨネーズ・キャベツ 人参・コーン・玉ねぎ・レモン汁・きゅうり
12 日 水 26 日 水	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・チーズ
	午前食 		おかゆ 鶏肉の照り煮 おひたし 里芋と大根の味噌汁	やわらかごはん 鶏肉の照り煮 おひたし 里芋と大根の味噌汁	ごはん 鶏肉の香味焼 おひたし 里芋と大根の味噌汁
	午後食		ミルク	お茶・おじや	牛乳・菓子
	食材		鶏肉・鰹節・味噌 米・里芋・ほうれん草・白菜 人参・大根・長ねぎ	鶏肉・鰹節・味噌 米・里芋・ほうれん草・白菜 人参・大根・長ねぎ	鶏肉・鰹節・油あげ・味噌・牛乳・チーズ 米・油・里芋・ほうれん草・白菜 人参・大根・長ねぎ
13 日 木 28 日 金	朝おやつ		お茶	お茶	ヨーグルト
	午前食 		おかゆ 豆腐と豚肉の中華炒め ふかし芋 わかめと水菜のすまし汁	やわらかごはん 豆腐と豚肉の中華炒め ふかし芋 わかめと水菜のすまし汁	ごはん 生揚げと豚肉の中華炒め ふかし芋 わかめと水菜のすまし汁
	午後食		ミルク	お茶・食パン	牛乳・ツナコーントースト
	食材		豆腐・豚肉・味噌 米・片栗粉・さつま芋・食パン・人参・玉ねぎ キャベツ・しめじ・わかめ・水菜	豆腐・豚肉・味噌 米・片栗粉・さつま芋・食パン・人参・玉ねぎ キャベツ・しめじ・わかめ・水菜	生揚げ・豚肉・味噌・ヨーグルト・牛乳・ツナ 米・ごま油・片栗粉・さつま芋・食パン・人参・玉ねぎ キャベツ・しめじ・わかめ・水菜・コーンクリーム・チーズ
14 日 金	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		おかゆ 菊花しゅうまい パンサンスー 白菜と豆腐のスープ	やわらかごはん 菊花しゅうまい パンサンスー 白菜と豆腐のスープ	ごはん 菊花しゅうまい パンサンスー 白菜と豆腐のスープ
	午後食		ミルク	お茶・さつま芋かゆ	牛乳・大学芋
	食材		豚肉・味噌・米・片栗粉・豆腐 砂糖・さつま芋・玉ねぎ・もやし きゅうり・人参・白菜・えのき・長ねぎ	豚肉・味噌・米・片栗粉・豆腐 砂糖・さつま芋・玉ねぎ・もやし きゅうり・人参・白菜・えのき・長ねぎ	豚肉・油揚げ・味噌・牛乳・米・片栗粉・ごま油・豆腐 砂糖・しゅうまいの皮・春雨・さつま芋・玉ねぎ きゅうり・人参・白菜・えのき・長ねぎ・ごま・もやし
17 日 月 31 日 月	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		おかゆ 鮭の照り焼き 人参と大根の煮物 具だくさん味噌汁	やわらかごはん 鮭の照り焼き 人参と大根の煮物 具だくさん味噌汁	ごはん 鮭の南部焼き 切り干し大根の煮物 具だくさん味噌汁
	午後食		ミルク	お茶・おじや	牛乳・クラッカー・ジャムサンド
	食材		鮭・豆腐・味噌・米 砂糖・人参・大根 わかめ	鮭・豆腐・味噌・米 砂糖・人参・大根 わかめ	鮭・ちくわ・豆腐・味噌・牛乳・米 ごま・砂糖・切干大根・人参・大根 わかめ・ジャム・油揚げ
27 日 木 	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		ひじきかゆ 肉団子の甘酢あん フレンチサラダ なめこの味噌汁	ひじきかゆ 肉団子の甘酢あん フレンチサラダ なめこの味噌汁	ひじきごはん 肉団子の甘酢あん フレンチサラダ なめこの味噌汁
	午後食		ミルク	お茶・鮭かゆ	牛乳・豆腐ドーナツ
	食材		豚肉・豆腐・味噌 米・片栗粉・砂糖・ひじき・人参 玉ねぎ・きゅうり・水菜・なめこ	豚肉・豆腐・味噌・鮭 米・油・片栗粉・砂糖・ひじき・人参 玉ねぎ・きゅうり・水菜・なめこ	油揚げ・豚肉・卵・ハム・チーズ・豆腐・味噌 米・油・片栗粉・砂糖・H/M・ひじき・人参 玉ねぎ・きゅうり・水菜・なめこ

	午前 おやつ	主食	昼食	3時 おやつ	血や肉や骨 となる 赤の食品	熱や力 となる 黄の食品	体の調子を 整える 緑の食品	エネルギー たんぱく質 脂質・食塩
1日 土 15日 土 29日 土	牛乳 菓子	中華丼	かぼちゃ煮 油揚げの味噌汁 バナナ	牛乳 菓子	ぶたにく ぎゅうにゅう ちくわ あぶらあげ みそ	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ	はくさい えのき にんじん わかめ たまねぎ ばなな かぼちゃ	478kcal 15.9g 脂: 15.6g 塩: 1.5g
3日 月 	牛乳 菓子	ちらし寿司	鶏肉とさつま揚げの煮物 きのこのすまし汁 一口ゼリー	カルピス ひなあられ 菓子	ちくわ さつまあげ たまご ぎゅうにゅう かにかま とりにく	こめ さとう あぶら ごま	にんじん だいこん れんこん しめじ きぬさや えのき・わかめ のり ながねぎ	518kcal 19.2g 脂: 11.5g 塩: 1.7g
4日 火 19日 水	牛乳 菓子	野菜醤油ラーメン	卵焼き オレンジ	牛乳 青菜おにぎり	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう かにかま	ちゅうかめん こめ あぶら ごまあぶら さとう	もやし ながねぎ たまねぎ ほうれんそう にんじん おれんじ ちんげんさい わかめ	457kcal 19.7g 脂: 16.4g 塩: 1.7g
5日 水 18日 火	牛乳 菓子	ごはん	豚肉の生姜焼き 野菜とハムの和え物 豆腐とわかめの味噌汁	牛乳 菓子	ぶたにく みそ はむ ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ	こめ あぶら さとう ごまあぶら	もやし たまねぎ きゅうり にんじん わかめ	482kcal 21.0g 脂: 18.0g 塩: 1.4g
6日 木 21日 金	牛乳 チーズ	ごはん	チキンカレー ひじきの和え物 大根とわかめのスープ	牛乳 豆乳もち	とりにく きなこ ぎゅうにゅう ちーず とうにゅう	こめ さとう じゃがいも ごま あぶら かたくりこ ごまあぶら	にんじん ひじき たまねぎ こまつな けちやっぶ こん・わかめ りんご だいこん	491kcal 18.2g 脂: 18.9g 塩: 1.9g
7日 金 24日 月	牛乳 菓子	ごはん	さわらの西京焼き ごぼうサラダ かぶと青菜のすまし汁	牛乳 おからケーキ	さわら おから みそ たまご はむ ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう はくりきこ あぶら ばたー まよねーず	ごぼう にんじん かぶ ほうれんそう	513kcal 20.9g 脂: 21.0g 塩: 1.5g
8日 土 22日 土	牛乳 菓子	豚丼	粉ふき芋 もやしと油揚げの味噌汁 バナナ	牛乳 菓子	ぶたにく ぎゅうにゅう あぶらあげ	あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ こねぎ にんじん しめじ ばなな ばなな もやし	516kcal 18.7g 脂: 18.3g 塩: 1.1g
10日 月 25日 火	牛乳 菓子	ピビンバ丼	フライドポテト 春雨スープ	牛乳 ココアおふラスク	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう じゃがいも あぶら はるさめ ごまあぶら ふ	りんご たまねぎ こまつな わかめ にんじん もやし	462kcal 16.7g 脂: 19.7g 塩: 1.4g
11日 火 	牛乳 菓子	ごはん	鶏のから揚げ ポテトサラダ コーンポタージュ	麦茶 チーズケーキ	とりにく なまくりーむ すきむみるく たまご ぎゅうにゅう くりーむちーず	こめ はくりきこ かたくりこ じゃがいも あぶら まよねーず さとう	きゃべつ こりーむこーん にんじん れもんじる こーん きゅうり たまねぎ	606kcal 24.8g 脂: 27.3g 塩: 1.2g
12日 水 26日 水	牛乳 チーズ	ごはん	鶏肉の香味焼 おひたし 里芋と大根の味噌汁	牛乳 菓子	とりにく ぎゅうにゅう かつおぶし ちーず あぶらあげ みそ	こめ あぶら さといも	ほうれんそう ながねぎ はくさい にんじん だいこん	480kcal 23.0g 脂: 16.8g 塩: 1.4g
13日 木 28日 金	ヨーグルト	ごはん	生揚げと豚肉の中華炒め ふかし芋 わかめと水菜のすまし汁	牛乳 ツナコーントースト	なまあげ ぎゅうにゅう ぶたにく つな みそ ちーず よーくると	こめ しゃよぼん ごまあぶら かたくりこ さつまいも	にんじん ばせり たまねぎ わかめ きゃべつ みずな しめじ こーん	456kcal 18.7g 脂: 15.1g 塩: 1.9g
14日 金	牛乳 菓子	ごはん	菊花しゅうまい パンサンスー 白菜と豆腐のスープ	牛乳 大学芋	ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ しゃまいのかわ かたくりこ はるさめ ごまあぶら さつまいも さとう ごま	たまねぎ えのき きゅうり ながねぎ にんじん もやし はくさい	528kcal 17.8g 脂: 19.0g 塩: 1.6g
17日 月 31日 月	牛乳 菓子	ごはん	鮭の南部焼き 切り干し大根の煮物 具だくさん味噌汁	牛乳 クラッカージャムサンド	さけ みそ ちくわ ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ	こめ ごま さとう	きりぼしにん じゃむ にんじん だいこん わかめ	451kcal 22.4g 脂: 14.3g 塩: 1.5g
27日 木 	牛乳 菓子	ひじきごはん	肉団子の甘酢あん フレンチサラダ なめこの味噌汁	牛乳 豆腐ドーナツ	あぶらあげ ちーず ぶたにく とうふ たまご みそ はむ かにかま	こめ H/M あぶら かたくりこ さとう	ひじき みずな にんじん なめこ たまねぎ きゅうり	510kcal 21.0g 脂: 24.1g 塩: 1.6g

⇒その他連絡事項

- ・献立を変更する場合があります。ご了承ください。
- ・玄関の前のレシピを少しずつ新しいものを入れようと思っています。確認してみてくださいね。



今月の平均栄養量			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
495kcal	19.8g	18.1g	1.5g

2025年 3月 給食献立表 (幼児)

	主食	昼食	3時 おやつ	血や肉や骨 となる 赤の食品	熱や力 となる 黄の食品	体の調子を 整える 緑の食品	エネルギー たんぱく質 脂質・食塩
1 日 土 15 日 土 29 日 土	中華丼	かぼちゃ煮 油揚げの味噌汁 バナナ	牛乳 菓子	ぶたにく ぎゅうにゅう ちくわ あぶらあげ みそ	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ	はくさい えのき にんじん わかめ たまねぎ ばなな かぼちゃ	525kcal 17.1g 脂: 16.0g 塩: 2.0g
3 日 月 	ちらし寿司	鶏肉とさつま揚げの煮物 きのこのすまし汁 一口ゼリー	カルピス ひなあられ 菓子	ちくわ さつまあげ たまご ぎゅうにゅう かにかま とりにく	こめ さとう あぶら ごま	にんじん だいこん れんこん しめじ きのうさや えのき・わかめ のり ながねぎ	515kcal 19.7g 脂: 8.8g 塩: 2.1g
4 日 火 19 日 水	野菜醤油ラーメン	卵焼き オレンジ	牛乳 青菜おにぎり	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう かにかま	ちゅうかめん 小め あぶら ごまあぶら さとう	もやし ながねぎ たまねぎ ほうれんそう にんじん おれんじ ちんげんさい わかめ	494kcal 21.8g 脂: 16.0g 塩: 2.0g
5 日 水 18 日 火	ごはん	豚肉の生姜焼き 野菜とハムの和え物 豆腐とわかめの味噌汁	牛乳 菓子	ぶたにく みそ はむ ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ	こめ あぶら さとう ごまあぶら	もやし きゅうり にんじん わかめ	534kcal 23.5g 脂: 19.6g 塩: 1.7g
6 日 木 21 日 金	ごはん	チキンカレー ひじきの和え物 大根とわかめのスープ	牛乳 豆乳もち	とりにく きなこ ぎゅうにゅう とうにゅう	こめ さとう じゃがいも ごま あぶら かたくりこ ごまあぶら	にんじん ひじき たまねぎ こまつな けちやつぶ ーん・わかめ りんご だいこん	529kcal 17.5g 脂: 17.5g 塩: 2.0g
7 日 金 24 日 月	ごはん	さわらの西京焼き ごぼうサラダ かぶと青菜のすまし汁	牛乳 おからケーキ	さわら おから みそ たまご はむ ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう はくりきこ あぶら ばたー まよねーず	ごぼう にんじん かぶ ほうれんそう	572kcal 23.4g 脂: 23.3g 塩: 1.7g
8 日 土 22 日 土	豚丼	粉ふき芋 もやしと油揚げの味噌汁 バナナ	牛乳 菓子	ぶたにく ぎゅうにゅう あぶらあげ	あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ こねぎ にんじん しめじ ばなな ばなな もやし	542kcal 19.5g 脂: 16.8g 塩: 1.3g
10 日 月 25 日 火	ビビンバ丼	フライドポテト 春雨スープ	牛乳 ココアおふラスク	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう じゃがいも あぶら はるさめ ごまあぶら ふ	りんご たまねぎ こまつな わかめ にんじん もやし	511kcal 18.2g 脂: 20.8g 塩: 1.7g
11 日 火 	ごはん	鶏のから揚げ ポテトサラダ コーンポタージュ	麦茶 チーズケーキ	とりにく なまくりーむ ずきむみるく たまご ぎゅうにゅう くりーむーず	こめ はくりきこ かたくりこ じゃがいも あぶら まよねーず さとう	きやべつ こりーむーん にんじん れもんじる ーん きゅうり たまねぎ	583kcal 22.9g 脂: 24.5g 塩: 1.5g
12 日 水 26 日 水	ごはん	鶏肉の香味焼 おひたし 里芋と大根の味噌汁	牛乳 菓子	とりにく ぎゅうにゅう かつおぶし あぶらあげ みそ	こめ あぶら さといも	ほうれんそう ながねぎ はくさい にんじん だいこん	515kcal 23.5g 脂: 14.9g 塩: 1.4g
13 日 木 28 日 金	ごはん	生揚げと豚肉の中華炒め ふかし芋 わかめと水菜のすまし汁	牛乳 ツナコーントースト	なまあげ ぎゅうにゅう ぶたにく つな みそ ちーず	こめ しょうばん ごまあぶら かたくりこ さつまいも	にんじん ーん たまねぎ わかめ きやべつ みずな しめじ ばせり	525kcal 20.1g 脂: 16.5g 塩: 2.0g
14 日 金	ごはん	菊花しゅうまい バンサンスー 白菜と豆腐のスープ	牛乳 大学芋	ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ しゅうまいのかわ かたくりこ はるさめ ごまあぶら さつまいも さとう ごま	たまねぎ えのき きゅうり ながねぎ にんじん もやし はくさい	589kcal 18.8g 脂: 19.9g 塩: 1.4g
17 日 月 31 日 月	ごはん	鮭の南部焼き 切り干し大根の煮物 具だくさん味噌汁	牛乳 クラッカー・ジャムサンド	さけ みそ ちくわ ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ	こめ ごま さとう	きりぼしだいこん じゃむ にんじん だいこん わかめ	494kcal 25.3g 脂: 15.0g 塩: 1.8g
27 日 木 	ひじきごはん	肉団子の甘酢あん フレンチサラダ なめこの味噌汁	牛乳 豆腐ドーナツ	あぶらあげ ちーず ぶたにく とうふ たまご みそ はむ かにかま	こめ H/M あぶら かたくりこ さとう	ひじき みずな にんじん なめこ たまねぎ きゅうり	605kcal 25.6g 脂: 29.0g 塩: 2.3g

⇒その他連絡事項

- ・献立を変更する場合があります。ご了承ください。
- ・5日(水)はたけのこ組のお別れ遠足です。
たけのこ組は、弁当を持参してください。(雨天時も)
- ・玄関の前のレシピを少しずつ新しいものを入れようと思っています。確認してみてくださいね。



今月の平均栄養量			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
543kcal	21.6g	18.8g	1.8g