

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前			1	牛乳	2	牛乳	3	牛乳	4	牛乳	5	
昼食			ゆかりごはん、鶏の照り焼き、さつま芋の甘煮、キャベツののり和え、味噌汁		ハムチーズサンド、コーンシチュー、ミモザサラダ、トマト、果物		ごはん、さんまのスッポン煮、わかめの酢の物、切干し大根の煮付け、味噌汁		ごはん、いりどり、きゅうりのゆかり和え、トマト、味噌汁		やき鶏丼、きゅうり・トマト、味噌汁、果物	
午後			マカロニきな粉、チーズ、牛乳		つなそばろおにぎり、塩きゅうり、お茶		ホットケーキ、果物、牛乳		黒糖ゼリー、おせんべい、牛乳		サンドパン、ヨーグルト、果物、お茶	
午前	7	牛乳	8	牛乳	9	牛乳	10	牛乳	11	牛乳	12	
昼食	きつねうどん、根菜のそぼろ煮、きゅうりの昆布あえ、トマト		ごはん、鮭のみそ焼き、白和え、コーン入り酢の物、味噌汁		ごはん、鶏肉の南蛮づけ、レンコンのキンピラ、うずら豆煮付け、味噌汁		スタミナ納豆ご飯、肉じゃが、キャベツの梅和え、きのこの味噌汁		ごはん、鶏手羽の照り焼き、トマト入り酢みそ和え、ひじきの煮付け、豚汁		豚肉丼、きゅうり・トマト、味噌汁、果物	
午後	レーズン蒸しパン、チーズ、牛乳		南瓜のパリパリ焼き、果物、牛乳		クリームパン、果物、牛乳		焼きそば、果物、お茶		焼き芋、小魚、牛乳		サンドパン、ヨーグルト、果物、お茶	
午前	14		15	牛乳	16	牛乳	17	牛乳	18	牛乳	19	
昼食			味噌ラーメン、カレーポテト、小松菜サラダ、トマト		ごはん、さばの塩焼き、さつま芋のあめだき、ひふみ漬、味噌汁		ドライカレー、ブロッコリーのサラダ、野菜スープ、果物		ごはん、豚肉のみそ焼き、小松菜のおかか和え、秋野菜の煮物、味噌汁		炒り豆腐丼、きゅうり・トマト、味噌汁、果物	
午後			チーズおやき、小魚、お茶		フルーツ白玉、クラッカー、牛乳		豆腐ドーナッツ、果物、牛乳		シュガートースト、果物、牛乳		サンドパン、ヨーグルト、果物、お茶	
午前	21	牛乳	22	牛乳	23	牛乳	24	牛乳	25	牛乳	26	
昼食	けんちんうどん、長芋のチーズ焼き、いんげんのおかかあえ、トマト		ごはん、さわらの幽庵焼き、南瓜の甘煮、もやしと胡瓜の酢の物、実沢山みそ汁		ごはん、つくね団子、三色ナムル、トマト、味噌汁		栗ごはん、舞茸のかきあげ、スイート漬、ほうれん草のごまあえ、はんぺんのすまし汁、果物		ごはん、うのはな焼き、中華風きゅうり、里芋と人参の煮付け、味噌汁		ハヤシライス、きゅうり・トマト、味噌汁、果物	
午後	中華風おこわ、塩きゅうり、お茶		さつまいもの巾着しぼり、クラッカー、牛乳		揚げぱん、チーズ、牛乳		りんごケーキ、果物、牛乳		ぶどうゼリー、おせんべい、牛乳		サンドパン、ヨーグルト、果物、お茶	
午前	28	牛乳	29	牛乳	30	牛乳	31	牛乳				
昼食	タンメン、大根のそぼろ煮、きゅうりとわかめの酢の物、トマト		ごはん、松風焼き、三色酢の物、ごぼうのキンピラ、なめこの味噌汁		ごはん、秋刀魚の梅煮、小松菜とひじきの和え物、里芋の煮付け、味噌汁		ホットドッグ、鶏肉のサラダ、かぼちゃのポタージュ、果物					
午後	ポテトアンナ、果物、お茶		パンプリン、チーズ、牛乳		みたらし団子、果物、牛乳		こぎつねごはん、小魚、お茶					

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
3歳以上児	558	20.9	16.6
3歳未満児	498	19.1	16.0

午前の牛乳は1歳クラスのみ提供します。