

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前									1	牛乳	2	
昼食									ごはん、マーボー豆腐、ひんみ漬け、実沢山みそ汁、果物		衣笠丼、きゅうり、トマト、味噌汁、果物	
午後									りんごのコンポート、クッシャー、牛乳		ヨーグルト、サンドパン、果物、お茶	
午前	4		5	牛乳	6	牛乳	7	牛乳	8	牛乳	9	
昼食			けんちんうどん、キャベツののり和え、ベーコンポテト、トマト		ごはん、さんまのスッポン煮、コーン入り酢の物、さつま芋オレンジ煮、味噌汁		ごはん、豚肉のみそ焼き、トマト入り酢みそ和え、ブロッコリーのおかかあえ、味噌汁		ドライカレー、鶏肉のサラダ、白菜のスープ、果物		ビビンバ丼、きゅうり、トマト、味噌汁、果物	
午後			焼きおにぎり、塩きゅうり、おやつ、小魚、お茶		マカロニきな粉、チーズ、牛乳		チーズ入りもちもちパン、果物、牛乳		オレンジゼリー、おせんべい、牛乳		ヨーグルト、サンドパン、果物、お茶	
午前	11	牛乳	12	牛乳	13	牛乳	14	牛乳	15	牛乳	16	
昼食	味噌ラーメン、さつま芋のクリーム煮、きゅうりのゆかり和え、トマト		ロールパン、ミートローフ、ブロッコリーのサラダ、キャベツのスープ、果物		ごはん、さわらの幽庵焼き、わかめの酢の物、ごぼうのキンピラ、味噌汁		ごはん、鶏手羽の照り焼き、里芋の煮付け、スイート漬、味噌汁		ごはん、松風焼き、南瓜の甘煮、ひじきの煮付け、味噌汁		やき鶏丼、きゅうり、トマト、味噌汁、果物	
午後	おふろスク、チーズ、牛乳		そばめし、塩きゅうり、お茶		パリパリ焼き、果物、牛乳		黒糖ゼリー、おせんべい、牛乳		パンプリン、果物、牛乳		ヨーグルト、サンドパン、果物、お茶	
午前	18	牛乳	19	牛乳	20	牛乳	21	牛乳	22	牛乳	23	
昼食	きつねうどん、長芋のそぼろ煮、いんげんのおかかあえ、トマト		ごはん、秋刀魚の塩焼き、三色酢の物、豚汁、果物		茶飯、おでん、人参ときゅうりの即席漬、味噌汁		納豆ご飯、ごぼうと牛肉の炒め煮、さつま芋のあめだし、きのこの味噌汁		ハムチーズサンド、ポルシチ、大根とホタテのサラダ、果物			
午後	蒸しパン、果物、牛乳		フライドポテト、果物、牛乳		おしるこ、果物、牛乳		ぶどうゼリー、おせんべい、牛乳		ぐるぐるごはん、小魚、お茶			
午前	25	牛乳	26	牛乳	27	牛乳	28	牛乳	29	牛乳	30	
昼食	ラーメン、ベーコン南瓜、花野菜のマヨネーズ和え、トマト		ごはん、鶏肉のみそ焼き、切干し大根の煮付け、しらす入り酢の物、味噌汁		ピラフ、スペアリブ、キャベツのサラダ、人参のグッラッセ、ほうれん草のスー、果物		ゆかりごはん、さばの塩焼き、じゃが芋と人参の煮付け、きゅうりの昆布あえ		ごはん、肉豆腐、レンコンのキンピラ、小松菜のおかか和え、味噌汁		カレーライス、きゅうり、トマト、味噌汁、果物	
午後	コーンフレーク、果物、牛乳		大学芋、小魚、牛乳		かぼちゃプリン、果物、牛乳		フルーツヨーグルト、クッシャー、お茶		シュガートースト、果物、牛乳		ヨーグルト、サンドパン、果物、お茶	

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
3歳以上児	563	21.3	17.7
3歳未満児	497	19.2	16.4

午前の牛乳は1歳クラスのみ提供します。