

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前	2	牛乳	3	牛乳	4	牛乳	5	牛乳	6	牛乳	7	
昼食	カレーうどん、かぶのそぼろ煮、きゅうりの昆布あえ、トマト		ごはん、豚肉のくわやき、しらすの酢の物、うずら豆煮付け、味噌汁		ごはん、鯖の梅煮、ひじきの煮付け、さつま芋の甘煮、味噌汁		ごはん、オムレツ、里芋のごまあえ、トマト入り酢みそ和え、味噌汁		ごはん、肉豆腐、ひらみ漬け、味噌汁、果物		豚肉丼、きゅうり、トマト、味噌汁、果物	
午後	こぎつねごはん、小魚、お茶		ぶどうゼリー、おせんべい、牛乳		スープスパゲッティー、果物、お茶		揚げぱん、チーズ、牛乳		焼き芋、小魚、牛乳		ヨーグルト、サンドパン、果物、お茶	
午前	9	牛乳	10	牛乳	11	牛乳	12	牛乳	13	牛乳	14	
昼食	きつねうどん、長芋のチーズ焼き、いんげんのごま和え、トマト		ごはん、ぶりの照り焼き、ゆず大根、ほうれん草のおかか和え、味噌汁		ごはん、豚肉のみそ焼き、三色酢の物、じゃが芋のキンピラ、味噌汁		ピラフ、チキンカツ、ブロッコリーのサラダ、野菜スープ、果物		ごはん、鮭の磯揚げ、小松菜とひじきの和え物、大豆煮、なめこの味噌汁		マーボー丼、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		焼きおにぎり、きゅうりのゆかり和え、小魚、お茶		みたらしかぼちゃ、果物、牛乳		パンプリン、果物、牛乳		リンゴのゼリー、おせんべい、牛乳		ヨーグルト、サンドパン、果物、お茶	
午前	16	牛乳	17	牛乳	18	牛乳	19	牛乳	20	牛乳	21	
昼食	五目うどん、ブロッコリーのおかかあえ、大根の煮物、トマト		わかめごはん、肉じゃが、スイート漬け、味噌汁、果物		ごはん、サンマの蒲焼、もやしと胡瓜の酢の物、さつま芋オレンジ煮、味噌汁		ごはん、鶏肉の照り焼き、三色ナムル、トマト、味噌汁		ごはん、うのはな焼き、南瓜の甘煮、ブロッコリーとじゃこの和え物、味噌汁		牛丼、きゅうり、トマト、味噌汁、果物	
午後	オレンジゼリー、おせんべい、牛乳		五平餅、きゅうりの昆布あえ、お茶		シュガートースト、果物、牛乳		フルーツヨーグルト、クラッカー、お茶		野菜うどん、小魚、お茶		ヨーグルト、サンドパン、果物、お茶	
午前	23	牛乳	24	牛乳	25	牛乳	26	牛乳	27	牛乳	28	
昼食	味噌ラーメン、ベーコンポテト、花野菜のマヨネーズ和え、トマト		ごはん、鶏手羽のさっぱり煮、コーン入り酢みそ和え、にんじんの甘煮、きのこの味噌汁		ロールパン、キャベツのサラダ、ポテトフライ、カレシチュー、果物		スタミナ納豆ご飯、ごぼうと牛肉の炒め煮、小松菜のおかか和え、味噌汁		ごはん、鮭のみそ焼き、レンコンのキンピラ、きゅうりの酢の物、味噌汁		けんちん丼、きゅうり、トマト、味噌汁、果物	
午後	つなそばろおにぎり、塩きゅうり、お茶		ピザトースト、果物、牛乳		いちごのトライフル、牛乳		お好みマカロニ、果物、牛乳		コーンフレーク、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	546	20.7	15.6
3歳未満児	484	18.8	14.9

午前の牛乳は1歳クラスのみ提供します。