

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前											1	
昼食											牛丼、きゅうり、トマト、味噌汁、果物	
午後											ヨーグルト、サンドパン、果物、お茶	
午前	3	牛乳	4	牛乳	5	牛乳	6	牛乳	7	牛乳	8	
昼食	ごはん、いわしのかば焼き、トマト入り酢みそ和え、大豆煮、麩のすまし汁、果物		ごはん、肉豆腐、春雨サラダ、ほうれん草の磯和え、味噌汁		ごはん、オムレツ、レンコンのキンピラ、三色ナムル、味噌汁		ごはん、鶏手羽のさっぱり煮、里芋のごまあえ、ひふみ漬け、味噌汁		ドライカレー、鶏肉のサラダ、チンゲン菜のスープ、果物		ビビンバ丼、きゅうり、トマト、味噌汁、果物	
午後	恵方巻き、果物、お茶		マカロニきな粉、果物、牛乳		ピザトースト、小魚、牛乳		パリパリ焼き、果物、牛乳		シュガートースト、チーズ、牛乳		サンドパン、ヨーグルト、果物、お茶	
午前	10	牛乳	11		12	牛乳	13	牛乳	14	牛乳	15	
昼食	きつねうどん、かぶのそぼろ煮、ブロッコリーのおかかあえ、トマト				ごはん、松風焼き、ひじきの煮付け、コーン入り酢の物、味噌汁		ハムチーズサンド、ミネストローネ、粉ふき芋、花野菜のマヨネーズ和え		ごはん、さばのみそ焼、じゃが芋と人参の煮付け、きゅうりの昆布あえ、味噌汁		やき鶏丼、きゅうり、トマト、味噌汁、果物	
午後	ぐるぐるごはん、塩きゅうり、お茶				フルーツヨーグルト、クラッカー、お茶		おふラスク、果物、牛乳		レーズン蒸しパン、果物、牛乳		サンドパン、ヨーグルト、果物、お茶	
午前	17	牛乳	18	牛乳	19	牛乳	20	牛乳	21	牛乳	22	
昼食	ラーメン、ベーコンポテト、中華風きゅうり、トマト		ごはん、プリの塩焼き、さつま芋オレンジ煮、わかめの酢の物、味噌汁		ごはん、つくね団子、かぼちゃのチーズ焼き、じゃこサラダ、味噌汁		ごはん、レバーの竜田揚げ、大根とホタテのサラダ、きゅうりのゆかり和え、味噌汁		ごはん、鶏肉の照り焼き、小松菜とひじきの和え物、人参しりしり、味噌汁		カレーライス、きゅうり、トマト、味噌汁、果物	
午後	ぶどうゼリー、おせんべい、牛乳		パンプリン、果物、牛乳		二色団子、果物、牛乳		りんごのコンポート、クラッカー、牛乳		コーンフレーク、果物、牛乳		サンドパン、ヨーグルト、果物、お茶	
午前	24		25	牛乳	26	牛乳	27	牛乳	28	牛乳	29	
昼食			五目うどん、大根の煮物、インゲンのおかかあえ、トマト		ロールパン、マカロニグラタン、ブロッコリーのサラダ、ベーコンと白菜スープ、果物		スタミナ納豆ご飯、ごぼうと牛肉の炒め煮、キャベツの梅和え、味噌汁		ごはん、肉じゃが、スイート漬け、ほうれん草の胡麻和え、味噌汁		衣笠丼、きゅうり、トマト、味噌汁、果物	
午後			みたらしかぼちゃ、小魚、牛乳		ブラウニー、果物、牛乳		大学芋、塩きゅうり、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	

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
3歳以上児	559	20.5	16.7
3歳未満児	493	18.6	15.8

午前の牛乳は1歳クラスのみ提供します。