

月	火	水	木	金	土
31					1
白菜の卵とじ丼 米・はくさい・豚肉 ねぎ・えのき 卵・のり					ごはん
チンゲン菜としめじのソテー チンゲン菜・しめじ ベーコン					鶏肉の照り焼き 鶏もも肉・しょうが
中華スープ・フルーツ コーン・わかめ					さつま芋とちくわの炒り煮 さつま芋・ちくわ・人参
牛乳 ココアケーキ					わかめ汁 わかめ・だいこん
エネルギー 556(486) たんぱく質 19.9(17.9) たんぱく質 19.9(17.9) 脂質 17.2(15.9) 糖質 22.1(18.7)					牛乳 プリン エネルギー 539(436) たんぱく質 21.2(18.2) たんぱく質 21.2(18.2) 脂質 15.6(13.5) 糖質 22.1(17.4)
3	4	5	6	7	8
ごはん	ツナサンド 食パン・ツナ	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
鶏の治部煮 鶏もも肉・れんこん いんげん・こんにやく・いんげ ブロッコリーのおかか 和え ブロッコリー・にんじん ちくわ みそ汁 なめこ・ねぎ	豆腐チャウダー 豆腐・ベーコン にんじん・じゃが芋 マッシュルーム・牛乳 フレッシュサラダ キャベツ・きゅうり かにかま・コーン	豚肉と白菜の炒め物 豚肉・はくさい たまねぎ・にんじん 南瓜とひじきの煮物 南瓜・ひじき かき玉汁 たまご・にら	かじきの竜田揚げ かじき ほうれん草の白和え 豆腐・しいたけ・にんじん こんにやく・ほうれん草 みそ汁 さつま芋・なす	鶏肉のカレー風味焼き 鶏肉 五目煮 大豆・里芋・生揚げ ごぼう・さやえんどう すまし汁・フルーツ わかめ・たまねぎ	ひじきの卵焼き 卵・ひじき キャベツの磯和え キャベツ・にんじん みそ汁 じゃが芋・ねぎ
牛乳 さつま芋とりんごの重ね煮	牛乳 五目御飯	牛乳 にゅうめん	牛乳 フルーツコーンフレーク	お茶 にんじんチュロス	牛乳 ゼリー
エネルギー 498(403) たんぱく質 18.1(13.8) たんぱく質 18.1(13.8) 脂質 9.5(9.3) 糖質 17.1(14.4)	エネルギー 589(504) たんぱく質 21.9(18.9) たんぱく質 21.9(18.9) 脂質 21.8(18.8) 糖質 24.2(20)	エネルギー 639(495) たんぱく質 22.1(17.3) たんぱく質 22.1(17.3) 脂質 20.3(16.2) 糖質 33.8(31.7)	エネルギー 576(459) たんぱく質 23.7(20.7) たんぱく質 23.7(20.7) 脂質 17.7(15.7) 糖質 25.4(19.7)	エネルギー 647(519) たんぱく質 24.5(20.3) たんぱく質 24.5(20.3) 脂質 18.6(16.8) 糖質 17.7(15.7)	エネルギー 477(401) たんぱく質 19.4(15.4) たんぱく質 19.4(15.4) 脂質 21.1(17.4) 糖質 21.1(17.4)
10	11	12	13	14	15
体育の日	パセリピラフ たらもサラダ じゃが芋・たらこ 肉団子のトマトスープ 鶏ひき肉・たまねぎ・パプリ にんじん・キャベツ フルーツ	ごはん マーボー豆腐 豆腐・豚挽き肉 ねぎ・しょうが 中華サラダ もやし・パプリカ きゅうり・ツナ スープ・フルーツ えのき・たまねぎ	ごはん 魚のおろし煮 たら 小松菜のカッテージ チーズ和え 小松菜・にんじん カッテージチーズ みそ汁 じゃが芋・ねぎ	豚肉ときのこの和風ス パグッティ パグッティ・しめじ・ほうれん えのき・エリンギ・たまねぎ りんごのマヨネーズサ ラダ りんご・セロリー ハム・コーン 野菜スープ・牛乳 かぶ・にんじん	けんちんうどん うどん・豚肉 白菜・にんじん ねぎ・しいたけ いんげんときさ身の胡 麻ネーズ和え いんげん・鶏ささ身 フルーツ
牛乳 チーズ入り蒸しパン	牛乳 お好み焼き	牛乳 お好み焼き	牛乳 ミートソース	お茶 じゃこおにぎり	牛乳 プリン
エネルギー 498(403) たんぱく質 18.1(13.8) たんぱく質 18.1(13.8) 脂質 9.5(9.3) 糖質 17.1(14.4)	エネルギー 605(514) たんぱく質 20.4(18.0) たんぱく質 20.4(18.0) 脂質 20.9(17.8) 糖質 28.1(23)	エネルギー 542(442) たんぱく質 22.1(19.7) たんぱく質 22.1(19.7) 脂質 17.7(15.7) 糖質 23.5(19.9)	エネルギー 549(444) たんぱく質 23.6(20.2) たんぱく質 23.6(20.2) 脂質 13.7(13.0) 糖質 23.5(20.3)	エネルギー 552(495) たんぱく質 18.6(17.5) たんぱく質 18.6(17.5) 脂質 17.2(16.1) 糖質 27.7(22.2)	エネルギー 396(395) たんぱく質 18.4(18.3) たんぱく質 18.4(18.3) 脂質 21.9(21.7) 糖質 21.9(21.7)
17	18	19	20	21	22
白菜の卵とじ丼 米・はくさい・豚肉 ねぎ・えのき 卵・のり	ツナサンド 食パン・ツナ 豆腐チャウダー 豆腐・ベーコン にんじん・じゃが芋 マッシュルーム・牛乳 フレッシュサラダ キャベツ・きゅうり かにかま・コーン	ごはん 豚肉と白菜の炒め物 豚肉・はくさい たまねぎ・にんじん 南瓜とひじきの煮物 南瓜・ひじき かき玉汁 たまご・にら	ごはん かじきの竜田揚げ かじき ほうれん草の白和え 豆腐・しいたけ・にんじん こんにやく・ほうれん草 みそ汁 さつま芋・なす	ごはん 鶏肉のカレー風味焼き 鶏肉 五目煮 大豆・里芋・生揚げ ごぼう・さやえんどう すまし汁・フルーツ わかめ・たまねぎ	ごはん 鶏肉の照り焼き 鶏もも肉・しょうが さつま芋とちくわの炒り煮 さつま芋・ちくわ・人参 わかめ汁 わかめ・だいこん
牛乳 ココアケーキ	牛乳 五目御飯	牛乳 にゅうめん	牛乳 フルーツコーンフレーク	お茶 にんじんチュロス	牛乳 プリン
エネルギー 556(486) たんぱく質 19.9(17.9) たんぱく質 19.9(17.9) 脂質 17.2(15.9) 糖質 22.1(18.7)	エネルギー 589(504) たんぱく質 21.9(18.9) たんぱく質 21.9(18.9) 脂質 21.8(18.8) 糖質 24.2(20)	エネルギー 639(495) たんぱく質 22.1(17.3) たんぱく質 22.1(17.3) 脂質 20.3(16.2) 糖質 33.8(31.7)	エネルギー 576(459) たんぱく質 23.7(20.7) たんぱく質 23.7(20.7) 脂質 17.7(15.7) 糖質 25.4(19.7)	エネルギー 647(519) たんぱく質 24.5(20.3) たんぱく質 24.5(20.3) 脂質 18.6(16.8) 糖質 17.7(15.7)	エネルギー 539(436) たんぱく質 21.2(18.2) たんぱく質 21.2(18.2) 脂質 15.6(13.5) 糖質 22.1(17.4)
24	25	26	27	28	29
ごはん	パセリピラフ たらもサラダ じゃが芋・たらこ 肉団子のトマトスープ 鶏ひき肉・たまねぎ・パプリ にんじん・キャベツ フルーツ	ごはん マーボー豆腐 豆腐・豚挽き肉 ねぎ・しょうが 中華サラダ もやし・パプリカ きゅうり・ツナ スープ・フルーツ えのき・たまねぎ	ごはん 魚のおろし煮 たら 小松菜のカッテージ チーズ和え 小松菜・にんじん カッテージチーズ みそ汁 じゃが芋・ねぎ	豚肉ときのこの和風ス パグッティ パグッティ・しめじ・ほうれん えのき・エリンギ・たまねぎ りんごのマヨネーズサ ラダ りんご・セロリー ハム・コーン 野菜スープ・牛乳 かぶ・にんじん	けんちんうどん うどん・豚肉 白菜・にんじん ねぎ・しいたけ いんげんときさ身の胡 麻ネーズ和え いんげん・鶏ささ身 フルーツ
牛乳 さつま芋とりんごの重ね煮	牛乳 チーズ入り蒸しパン	牛乳 お好み焼き	牛乳 ミートソース	お茶 じゃこおにぎり	牛乳 プリン
エネルギー 498(403) たんぱく質 18.1(13.8) たんぱく質 18.1(13.8) 脂質 9.5(9.3) 糖質 17.1(14.4)	エネルギー 605(514) たんぱく質 20.4(18.0) たんぱく質 20.4(18.0) 脂質 20.9(17.8) 糖質 28.1(23)	エネルギー 542(442) たんぱく質 22.1(19.7) たんぱく質 22.1(19.7) 脂質 17.7(15.7) 糖質 23.5(19.9)	エネルギー 549(444) たんぱく質 23.6(20.2) たんぱく質 23.6(20.2) 脂質 13.7(13.0) 糖質 23.5(20.3)	エネルギー 552(495) たんぱく質 18.6(17.5) たんぱく質 18.6(17.5) 脂質 17.2(16.1) 糖質 27.7(22.2)	エネルギー 396(395) たんぱく質 18.4(18.3) たんぱく質 18.4(18.3) 脂質 21.9(21.7) 糖質 21.9(21.7)

※食材の仕入れ状況により変わる場合がありますのでご了承ください※栄養価の()は未満

※乳児クラスは午前中に牛乳を提供しています。