



	月	火	水	木	金	土
献立	※完了期のお子様は献立の材料を刻み薄味にして提供しています。 ※材料の調達事情により、献立が変更になる場合があります。 ★午前のおやつに甘酒20kcalを提供しています					
材料						
☆おやつ						
おやつ材料						
栄養価						
献立	休園 3	4	5	6	7	8
材料		①ハヤシライス 225kcal ②ブロッコリーサラダ 38kcal ③バナナ 19kcal	①もずく丼 200kcal ②キャベツと油揚げの味噌汁 57kcal ③魚天ぷら 84kcal ④オレンジ 10kcal	①麦ご飯 135kcal ②チキンのトマトチーズ焼き 123kcal ③冬瓜味噌汁 25kcal ④胡瓜和え 27kcal ⑤柿 13kcal	①あわご飯 131kcal ②春雨チャブチ 67kcal ③青菜中華スープ 22kcal ④もやしナムル 18kcal ⑤みかん 10kcal	①カレーうどん 175kcal ②キノコとベーコンの豆乳スープ 47kcal ③かき揚げ 44kcal ④黄桃 12kcal
☆おやつ						
おやつ材料						
栄養価						
献立	10	11	12	13	14	15
材料	①チキンカレー 187kcal ②マカロニサラダ 99kcal ③バナナ 19kcal	①麦ご飯 135kcal ②肉じゃが 58kcal ③キャベツの味噌汁 49kcal ④大根ツナのサラダ 16kcal ⑤オレンジ 10kcal	①和風きのこパスタ 128kcal ②青菜の味噌汁 16kcal ③じゃがベーコン 49kcal ④柿 13kcal	①あわご飯 131kcal ②魚の味噌マヨ焼き 103kcal ③小松菜のすまし汁 27kcal ④オクラ納豆 38kcal ⑤黄桃 17kcal	①親子丼 187kcal ②湯し豆腐 14kcal ③ツナ白菜おかか和え 45kcal ④オレンジ 10kcal	①麦ご飯 135kcal ②豆腐チャンプルー 68kcal ③アーサー汁 14kcal ④南瓜コロッケ 117kcal ⑤バナナ 19kcal
☆おやつ						
おやつ材料						
栄養価						
献立	17	18	19	20	21	22
材料	①南瓜カレー 6.5kcal ②コールスローサラダ 6kcal ③バナナ 1kcal	①あわご飯 135kcal ②人参シリシリ 39kcal ③イナムルチー 84kcal ④タンドリーチキン 43kcal ⑤ブルーベリーヨーグルト 20kcal	①麦ご飯 135kcal ②酢魚 68kcal ③わかめ中華スープ 15kcal ④法蓮草しらす和え 18kcal ⑤パイン 11kcal	お誕生日会 お弁当日 	①麦ご飯 135kcal ②豆腐ミートグラタン 99kcal ③ミネストローネ 49kcal ④グチャップ煮ソーセージ 40kcal ⑤バナナ 19kcal	①四色丼 111kcal ②もずくスープ 6kcal ③ツナ白菜おかか和え 30kcal ④いちごヨーグルト 16kcal
☆おやつ						
おやつ材料						
栄養価						
献立	休園 24	25	26	27	28	29
材料		①鯖カレー 175kcal ②小松菜白和え 25kcal ③バナナ 19kcal	①あわご飯 131kcal ②鮭のちゃんちゃん焼き 111kcal ③根菜のすまし汁 17kcal ④もずく酢 11kcal ⑤みかん 10kcal	①炊き込みご飯 179kcal ②鶏汁 37kcal ③南瓜の甘煮 13kcal ④柿 13kcal	①麦ご飯 135kcal ②ひじき煮 67kcal ③湯し豆腐汁 14kcal ④ミートボールのトマト煮 84kcal ⑤梨 8kcal	①豚丼 189kcal ②わかめスープ 28kcal ③パンサンズー 41kcal ④バナナ 19kcal
☆おやつ						
おやつ材料						
栄養価						
献立	振替休日					
材料						
☆おやつ						
おやつ材料						
栄養価						