



献立表



	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7
午前おやつ	お菓子・牛乳	飲むヨーグルト	お菓子・麦茶	お菓子・牛乳	お菓子・麦茶	野菜ジュース
昼食	きのこうどん	親子丼	ごはん	ごはん	ごはん	焼き肉丼
	豚肉の香味焼き	キャベツのみそ汁	小松菜スープ	じゃが芋のみそ汁	若竹汁	大根のみそ汁
	ほうれん草とコーンと和え	すき昆布の煮物	れんこん入りハンバーグ	鶏のマヨネーズ焼き	鮭の塩焼き	キャベツのかにかま和え
	バナナ	オレンジ	シーザーサラダ	切干大根サラダ	みそ金平ごぼう	バナナ
午後おやつ	焼きおにぎり 麦茶	芋もち 牛乳	いちごジャムサンド 牛乳	ヨーグルトムース クラッカー・麦茶	アメリカンドッグ 牛乳	お菓子 牛乳
	9	10	11	12	13	14
午前おやつ	お菓子・牛乳	お菓子・麦茶	お菓子・麦茶	お菓子・牛乳	お菓子・牛乳	野菜ジュース
昼食	カミカミカレー	ごはん	スパゲティナポリタン	ごはん	食パン	野菜みそラーメン
	チンゲン菜スープ	いんげんのみそ汁	コーンスープ	豆腐のみそ汁	ミネストローネ	豚肉の漬け焼き
	コールスローサラダ	たらの竜田揚げ	じゃことレタスサラダ	豚肉のバター醤油焼き	鶏肉のコンソメ焼き	オレンジ
	バナナ	納豆野菜和え	パイナップル	人参しりしり	ブロッコリーサラダ	
午後おやつ	プリン・麦茶 カルシウムせんべい	バナナマフィン 牛乳	冷やしスイートポテト 牛乳	フルーチェ ビスケット・麦茶	昆布おにぎり 麦茶	お菓子 牛乳
	16	17	18	食育の日 19	20	21
午前おやつ	飲むヨーグルト	お菓子・牛乳	お菓子・麦茶	お菓子・牛乳	お菓子・麦茶	野菜ジュース
昼食	親子丼	きのこうどん	ごはん	ごはん	ごはん	マーボー丼
	キャベツのみそ汁	豚肉の香味焼き	小松菜スープ	じゃが芋のみそ汁	若竹汁	大根のみそ汁
	すき昆布の煮物	ほうれん草とコーンと和え	れんこん入りハンバーグ	鶏肉の梅風味照り焼き	鮭の塩焼き	キャベツのかにかま和え
	オレンジ	バナナ	シーザーサラダ	切干大根サラダ	みそ金平ごぼう	バナナ
午後おやつ	芋もち 牛乳	焼きおにぎり 麦茶	いちごジャムサンド 牛乳	ブルーベリームース※ クラッカー・麦茶	アメリカンドッグ 牛乳	お菓子 牛乳
	23	24	25	26	27	28
午前おやつ	お菓子・牛乳	お菓子・麦茶	お菓子・麦茶	お菓子・牛乳	お菓子・牛乳	野菜ジュース
昼食	チキンカレー	ごはん	スパゲティナポリタン	ごはん	食パン	そうめん
	チンゲン菜スープ	いんげんのみそ汁	コーンスープ	豆腐のみそ汁	ミネストローネ	豚肉の漬け焼き
	コールスローサラダ	たらの竜田揚げ	じゃことレタスサラダ	豚肉のバター醤油焼き	鶏肉のコンソメ焼き	チンゲン菜のお浸し
	バナナ	納豆野菜和え	パイナップル	人参しりしり	ブロッコリーサラダ	オレンジ
午後おやつ	プリン・麦茶 カルシウムせんべい	バナナマフィン 牛乳	冷やしスイートポテト 牛乳	フルーチェ ビスケット・麦茶	昆布おにぎり 麦茶	お菓子 牛乳
	30					
午前おやつ	お菓子・麦茶	旬の食材 アスパラ じゃが芋 いんげん 梅 さくらんぼ ブルーベリー おいしい「さくらんぼ」の選び方 実の粒が大きく、鮮やかな紅色でハリやツヤがあるものを選びましょう。 また、軸が太くて緑色のものは鮮度が良い証です。				
昼食	ごはん					
	小松菜のみそ汁					
午後おやつ	ブルコギ風					
	胡瓜とわかめの酢の物					
午後おやつ	バナナ					
	チーズ蒸しパン					
午後おやつ	牛乳					

※ 都合により、献立を変更させて頂く場合がございますので、ご了承ください。

※ 4～10日は「歯と口の健康週間」の為、カミカミメニューまたはカルシウムの多い食品を取り入れております。

※ 19日 食育の日は、旬のブルーベリーを使用した「ブルーベリームース」を予定しております。

	給与栄養量					
	エネルギー(Kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
平均給与栄養量	484	18.6	12.2	72.9	218	1.5