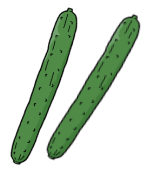




献立表



	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
午前	お菓子・麦茶	お菓子・牛乳	お菓子・麦茶	お菓子・麦茶	お菓子・牛乳	野菜ジュース
昼食	ごはん	ごはん・大根のすまし汁	カレーライス	ごはん	焼きそば	ビビンバ風丼
	チンゲン菜のみそ汁	鶏肉の梅みそ焼き	いんげんスープ	えのきのみそ汁	小松菜スープ	じゃが芋のみそ汁
	焼き肉	ほうれん草の なめたけ和え	キャベツとハムサラダ	焼き魚(鮭)	バンバンジーサラダ	ブロッコリーの和え物
	ナムル	キウイフルーツ	オレンジ	筑前煮	キウイフルーツ	オレンジ
	バナナ			バナナ		
午後	シュガースティックパイ 牛乳	フルーツヨーグルト ウエハース・麦茶	ブルーベリーサンド 牛乳	アメリカンドッグ 牛乳	じゃこおにぎり 麦茶	お菓子 牛乳
	8	9	10	11	12	13
午前	お菓子・牛乳	お菓子・牛乳	飲むヨーグルト	お菓子・牛乳	お菓子・麦茶	野菜ジュース
昼食	食パン	他人丼	ごはん	スパゲティナポリタン	ごはん	きつね野菜温麺
	豆腐スープ	ほうれん草のみそ汁	若竹汁	卵スープ	なめこのみそ汁	豚肉の照り焼き
	れんこん入りハンバーグ	春雨のきんぴら	煮魚(タラ)	ブロッコリーサラダ	鶏のから揚げ	バナナ
	サイコロサラダ	オレンジ	納豆野菜和え	もも	チンゲン菜のお浸し	
	バナナ		パイナップル		オレンジ	
午後	パンナコッタ 麦茶	野菜スティック カルシウムせんべい・麦茶	じゃが芋チヂミ 牛乳	みそ焼きおにぎり 麦茶	きなこホットケーキ 牛乳	お菓子 牛乳
	15	16	17	18	19 食育の日	20
午前	お菓子・麦茶	お菓子・牛乳	お菓子・麦茶	お菓子・麦茶	お菓子・牛乳	野菜ジュース
昼食	ごはん	ごはん・大根のすまし汁	カレーライス	ごはん	焼きそば	三色丼
	チンゲン菜のみそ汁	鶏肉の梅みそ焼き	いんげんスープ	えのきのみそ汁	小松菜スープ	じゃが芋のみそ汁
	焼き肉	ほうれん草の なめたけ和え	キャベツとハムサラダ	焼き魚(鮭)	バンバンジーサラダ※	ブロッコリーの和え物
	ナムル	キウイフルーツ	オレンジ	筑前煮	キウイフルーツ	オレンジ
	バナナ			バナナ		
午後	シュガースティックパイ 牛乳	フルーツヨーグルト ウエハース・麦茶	ブルーベリーサンド 牛乳	アメリカンドッグ 牛乳	じゃこおにぎり 麦茶	お菓子 牛乳
	22	23	24	25	26 誕生会	27
午前	お菓子・牛乳	お菓子・牛乳	飲むヨーグルト	お菓子・牛乳	お菓子・麦茶	野菜ジュース
昼食	食パン	ごはん	ごはん	スパゲティナポリタン	野菜あんかけ丼	肉うどん
	豆腐スープ	ほうれん草のみそ汁	若竹汁	卵スープ	大根のみそ汁	キャベツのごま和え
	チキンステーキ	豚肉と玉葱の卵とじ	煮魚(タラ)	ブロッコリーサラダ	肉団子	オレンジ
	サイコロサラダ	春雨のきんぴら	納豆野菜和え	もも	バナナ	
	バナナ	オレンジ	パイナップル			
午後	パンナコッタ 麦茶	野菜スティック カルシウムせんべい・麦茶	じゃが芋チヂミ 牛乳	みそ焼きおにぎり 麦茶	カップケーキ 牛乳	お菓子 牛乳
	29	30	<p style="text-align: center;">旬の食材</p> <p style="text-align: center;">じゃが芋 胡瓜 アスパラガス 梅 さくらんぼ</p> <p style="text-align: center;">おいしい「胡瓜」の選び方</p> <p>購入する際、ご参考になさってください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・緑色が鮮やかで、表面にハリとツヤがあるもの ・重みがあり、太さが均一のもの ・表面のイボが尖っているもの ※品種によります 			
昼食	ごはん	ごはん				
	オクラのみそ汁	キャベツのみそ汁				
午後	鶏のから揚げ	豚肉の生姜焼き				
	チンゲン菜のお浸し	じゃが芋とツナの煮物				
	オレンジ	バナナ				
午後	メロンパン風トースト 麦茶	フルーツポンチ クッキー・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、旬の胡瓜を使用した「バンバンジーサラダ」です。

今月の平均栄養価					
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)
457	16.5	11.2	65.7	205	1.5