



献立表

	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
午前		お菓子・牛乳	お菓子・麦茶	飲むヨーグルト	お菓子・牛乳	野菜ジュース
昼食		肉うどん 人参しりしり たたき胡瓜 オレンジ	ごはん 豆腐スープ チキングリル ブロッコリーサラダ もも	ごはん ニラのみそ汁 豚肉の塩麴焼き すき昆布の煮物 バナナ	炊き込みごはん 大根のみそ汁 煮魚(タラ) 小松菜のおかか和え オレンジ	野菜醤油ラーメン シュウマイ バナナ
午後		ふりかけおにぎり 麦茶	フルーツサンド 牛乳	お好み焼き 牛乳	プリン クッキー・麦茶	お菓子 牛乳
	7	8	9	10	11	12
午前	お菓子・麦茶	お菓子・麦茶	お菓子・牛乳	お菓子・麦茶	お菓子・牛乳	野菜ジュース
昼食	ごはん じゃが芋のみそ汁 鶏肉の生姜焼き キャベツのしらす和え キウイフルーツ	ネバネバ丼 ほうれん草のみそ汁 胡瓜と竹輪の磯和え バナナ	ごはん キャベツのみそ汁 豚肉の漬け焼き じゃがバター炒め パイナップル	ごはん 茄子のみそ汁 焼き魚(ほっけ) 根菜のそぼろ煮 オレンジ	冷やし中華 鶏肉の甘みそ焼き ブロッコリーの和え物 バナナ	肉豆腐丼 もやしのみそ汁 キャベツのごま和え オレンジ
午後	クロワッサン 牛乳	キャラメル麴ラスク 牛乳	シャーベット カルシウムせんべい・麦茶	きなこ蒸しパン 牛乳	人参チーズおにぎり 麦茶	お菓子 牛乳
	14	15	16	17	18 食育の日	19
午前	お菓子・牛乳	お菓子・麦茶	お菓子・牛乳	飲むヨーグルト	お菓子・牛乳	野菜ジュース
昼食	チキンカレー チンゲン菜スープ 春雨サラダ キウイフルーツ	ごはん 豆腐のみそ汁 肉団子 レタスとハムの和え物 オレンジ	スパゲティナポリタン 南瓜豆乳スープ ミモザサラダ もも	ごはん ニラのみそ汁 豚肉の塩麴焼き すき昆布の煮物 バナナ	炊き込みごはん※ 大根のみそ汁 煮魚(タラ) 小松菜のおかか和え オレンジ	野菜温麺 シュウマイ バナナ
午後	フルーツヨーグルト ビスケット・麦茶	バウムクーヘン 牛乳	じゃこおにぎり 麦茶	お好み焼き 牛乳	プリン クッキー・麦茶	お菓子 牛乳
	21	22	23	24	25 十五夜・誕生会	26
午前				お菓子・牛乳	お菓子・麦茶	野菜ジュース
昼食	敬老の日	国民の休日	秋分の日	ネバネバ丼 茄子のみそ汁 焼き魚(ほっけ) 千草和え オレンジ	わかめうどん 鶏のから揚げ ブロッコリーの和え物 バナナ	焼き肉丼 もやしのみそ汁 キャベツのごま和え オレンジ
午後				二色おはぎ せんべい・麦茶	お月見カップケーキ 牛乳	お菓子 牛乳
	28	29	30	旬の食材 鮭 南瓜 茄子 しめじ 椎茸 ぶどう おいしい「しめじ」の選び方 購入する際、ご参考になさってください。 ・カサが開きすぎず弾力があるもの ・軸が白く太いもの ・パック内に水滴がついていないもの 		
午前	お菓子・牛乳	お菓子・麦茶	お菓子・牛乳			
昼食	チキンカレー チンゲン菜スープ 春雨サラダ キウイフルーツ	ごはん 豆腐のみそ汁 肉団子 レタスとハムの和え物 オレンジ	スパゲティナポリタン 南瓜豆乳スープ ミモザサラダ もも			
午後	フルーツヨーグルト ビスケット・麦茶	バウムクーヘン 牛乳	じゃこおにぎり 麦茶			

※ 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。

※ 18日 食育の日は、旬のきのこを使用した「炊き込みごはん」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)
473	16.9	11.8	67.7	213	1.5