



日	曜	にじ・そよかぜ 朝おやつ	種	献立		給食カロリー	3時のおやつ		おやつ カロリー
1	火	おせんべい ビスケット	炒	ごはん	厚揚げみそ炒め かぼちゃの含め煮 みそ汁	442	牛乳	人参まるぼうろ	123
2	水	バナナ	焼	ごはん	ひじきハンバーグ トマトサラダ みそ汁	400	牛乳	きなこマカロニ	159
3	木	おせんべい ビスケット	焼	ごはん	カレイのチーズピカタ 五目大豆煮 野菜スープ	382	牛乳	黒糖ビスケット	194
4	金	魚肉ソーセージ	揚	ごはん	からあげ スタミナサラダ みそ汁	416	牛乳	マドレーヌ	235
5	土	おせんべい ビスケット	麺	和風スパゲティ フルーツヨーグルト 野菜スープ		390	牛乳	ココアクッキー	202
7	月	おせんべい ビスケット	煮	ごはん	肉じゃが きゅうりのごま酢和え みそ汁	382	牛乳	きなこラスク	200
8	火	バナナ	焼	ごはん	あじのガーリック焼き かぼちゃサラダ みそ汁	401	牛乳	金時煮豆	215
9	水	おせんべい ビスケット	揚	ごはん	チキンカツ おくら納豆 みそ汁	406	牛乳	五色のまぜむすび	186
10	木	魚肉ソーセージ	煮	ごはん	冷やししゃぶしゃぶ もやしゴマネーズ みそ汁	389	牛乳	りんごゼリー	183
11	金	祝日：山の日							
12	土	おせんべい ビスケット	麺	クリームスパゲティ トマトピクルス 野菜スープ		390	牛乳	おせんべい	165
14	月	おせんべい ビスケット	汁	ハヤシライス コールスロー 野菜スープ		403	牛乳	ココアマフィン	250
15	火	おせんべい ビスケット	麺	おにぎり	冷やし中華 わかめスープ バナナ	383	牛乳	お麩ラスク	202
16	水	おせんべい ビスケット	炒	ごはん	豚肉と野菜の華風炒め ひじきの炒り煮 みそ汁	385	牛乳	ホットケーキ	230
17	木	おせんべい ビスケット	揚	ごはん	鮭のオーロラソース 炒り豆腐 みそ汁	394	牛乳	黒糖蒸しパン	194
18	金	おせんべい ビスケット	丼	麻婆丼 甘酢和え スープ		393	牛乳	クッキー	256
19	土	おせんべい ビスケット	麺	ちゃんぽん きゅうりのごま和え 果物		386	牛乳	アイスクリーム	257
21	月	おせんべい ビスケット	炒	ごはん	牛肉の千切り炒め コーンフレークサラダ みそ汁	428	牛乳	ぶどうゼリー	211
22	火	バナナ	煮	ごはん	サバのみそ煮 和風サラダ すまし汁	382	牛乳	人参ジャムサンド	233
23	水	おせんべい ビスケット	汁	おにぎり	タイピーエン ちくわのチーズカレー揚げ	451	牛乳	プリン	233
24	木	魚肉ソーセージ	焼	ごはん	照り焼きチキン もやしナムル 野菜スープ	385	牛乳	小松菜おにぎり	233
25	金	おせんべい ビスケット		ごはん	スペイン風オムレツ ビーンズサラダ 豆乳スープ	434	牛乳	お好み焼	250
26	土	おせんべい ビスケット	汁	ドライカレー コールスロー 野菜スープ		385	牛乳	フルーチェ	186
28	月	おせんべい ビスケット	焼	ごはん	豚肉の生姜焼き 切干大根煮 みそ汁	393	牛乳	かぼちゃスコーン	235
29	火	バナナ	焼	ごはん	魚の照り焼き 小松菜納豆 さつま汁	42	牛乳	もちもちポテト	233
30	水	おせんべい ビスケット	揚	まぜごはん	揚げ出し豆腐野菜添え みそ汁 果物	396	牛乳	水ようかん	155
31	木	魚肉ソーセージ	汁	カレーライス ひじきのさっぱり和え スープ		406	牛乳	バナナカップケーキ	231



は、お誕生日会メニューです。

※献立は仕入れなどにより内容や曜日が変更することがあります。ご了承ください。