



日	曜	種	献立	給食カロリー	3時のおやつ	おやつカロリー
1	金	焼	ごはん ひじきハンバーグ 納豆和え みそ汁	405	牛乳 ココア蒸しパン	238
2	土	麺	パン ナポリタン 野菜スープ	380	牛乳 ビスケット	235
4	月	-	振替休日		-	-
5	火	煮	ごはん 魚のみそ煮 スタミナサラダ すまし汁	401	牛乳 プリン	233
6	水	焼	ごはん スペイン風オムレツ 酢の物 オニオンスープ	413	牛乳 ジャムサンド	233
7	木	揚	ごはん すり身あげ きゅうりとハムのごま酢あえ みそ汁	400	牛乳 チーズ蒸しパン	237
8	金	-	にじ組、そよかぜ組、以上児はお弁当と水筒です。(離乳食のみ給食あり)	-	牛乳 ぶどうゼリー	211
9	土	丼	親子丼 ピクルス みそ汁	381	牛乳 お麩ラスク	202
11	月	焼	ごはん 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ みそ汁	418	牛乳 きなこマカロニ	159
12	火	汁	ごはん 小袖団子汁 ちくわの磯部揚げ みかん	401	牛乳 金時煮豆	215
13	水	焼	ごはん 魚の照り焼き チャプチェ みそ汁	384	牛乳 お好み焼	250
14	木	揚	ごはん 鶏肉の甘辛炒め 切干大根サラダ みそ汁	416	牛乳 りんごゼリー	183
15	金	汁	ハヤシライス フレンチサラダ 豆乳スープ	406	牛乳 マドレーヌ	279
16	土	麺	おにぎり 焼きビーフン みそ汁 果物	393	牛乳 フレンチトースト	224
18	月	焼	ごはん タンドリーチキン 炒り豆腐 スープ	401	牛乳 かみかみいりこ	176
19	火	煮	ごはん 煮魚 ひじきのさっぱり和え みそ汁	381	牛乳 コーンマヨトースト	253
20	水	揚	ごはん からあげ もやしナムル みそ汁	393	牛乳 ふかしいも	216
21	木	焼	ごはん 魚の西京焼き 大根サラダ すまし汁	381	牛乳 クッキー	222
22	金	炒	ごはん 麻婆豆腐 ばんさんす スープ	411	牛乳 パナナカップケーキ	231
23	土	-	勤労感謝の日		-	-
25	月	煮 	ごはん すき焼き風煮 酢の物 みそ汁	404	牛乳 ホットケーキ	234
26	火	揚	ごはん さんまのサクサク揚げ 白和え みそ汁	411	牛乳 きなこラスク	200
27	水	焼	ごはん 鶏肉の味噌だれ焼き 五目大豆煮 すまし汁	409	牛乳 オレンジゼリー	162
28	木	焼	まぜごはん 焼き魚 甘酢和え みそ汁	408	牛乳 スキムクッキー	202
29	金	汁	カレーライス コーンフレークサラダ スープ	412	牛乳 黒糖蒸しパン	247
30	土	麺	おにぎり 焼うどん マッシュポテト	376	牛乳 ざつまいもスティック	250



は、お誕生会メニューです。

～からだを温めて風邪予防～

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、体を温めることが大切です。

ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスのよい食事をとることが風邪の予防になります。

栄養をしっかり取り入れ、生活リズムを整えましょう！

- ・体を温めるメニュー・・・鍋・おでん・うどん・雑炊・スープ・シチュー・グラタン など。
- ・体を温める食品・・・ネギ・ニラ・玉ねぎ・生姜・ニンニク・かぼちゃ・ごぼう・人参・大根 など。

※献立は天候・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。

