

献立予定表

日	曜	主 食	副 食 共 通	お や つ	
				午前(未満児)	午後(共通)
1	火	ご飯	ピーマンの肉詰め じゃが芋の塩昆布和え メロン コーンスープ	牛乳 バナナ	牛乳 ★ボックスクッキー
2	水	ごまご飯	肉じゃが 納豆 ミニトマト キウイ きのことスープ	牛乳 カル鉄スティック	牛乳 ★あべかわ団子
3	木	ご飯	鮭のグラタン ブロッコリー トマト パイン缶 厚揚げの味噌汁	牛乳 ミニゼリー	牛乳 ★芋かりんとう
4	金	カレーライス	ビーフカレー スティックサラダ もも缶 豆腐のスープ	牛乳 小魚スナック	牛乳 おまんじゅう
5	土	モーニングロールパン	焼き豚ラーメン 南瓜のホクホク焼き チキンナゲット ミニゼリー	牛乳★マカロニあべかわ	牛乳 小袋菓子
7	月	ご飯	さばの味噌煮 マカロニサラダ オレンジ もやしスープ	牛乳 きなこおかき	牛乳 ★フルーツゼリー
8	火	にんじんご飯	南瓜コロッケ 線キャベツ ミニトマト 野菜の味噌汁	牛乳 バナナ	牛乳 ★大学芋
9	水	ご飯	栄養きんぴら 卵焼き キウイ わかめとごまのスープ	牛乳 ミルクスティック	牛乳 ★そのぎ茶スコーン
10	木	ご飯	白身魚の利休焼き さつま芋サラダ みかん缶 茄子の味噌汁	牛乳 カットチーズ	牛乳 丸ぼうろ
11	金	カレーライス	チーズカレー スティックサラダ もも缶 豆腐のスープ	牛乳 ポテトチップス	牛乳★ショコラマドレーヌ
12	土	食パン	仲良しうどん 鶏の唐揚げ 枝豆 パイン缶	牛乳 ★ふかし芋	牛乳 小袋菓子
14	月	ご飯	鮭の幽庵焼き ほうれん草のアーモンド和え オレンジ 卵スープ	牛乳 ビスケット	牛乳 ★豆花
15	火	わかめご飯	大豆入り筑前煮 シャウエッセン チーズキャッチ メロン えのき茸のみそ汁	牛乳 バナナ	牛乳 ★フレンチトースト
16	水	ご飯	肉団子のケチャップ煮 マッシュサラダ ミニトマト キウイ 南瓜のポタージュ	牛乳 ひじきスティック	牛乳 ★米粉かりんとう
17	木	ご飯	魚のタルタルソースかけ あっさりサラダ パイナップル そうめんスープ	牛乳 ミニゼリー	牛乳 ★フルーツヨーグルト
18	金	(お誕生会) かえるさんランチ (鶏肉のケチャップソテー スパゲティサラダ すいか きのことスープ)		牛乳 カステラ	牛乳 パピコアイス
19	土	モーニングロールパン	ひじき麺お子様うどん ししゃも 南瓜のごま焼き みかん缶	牛乳 ★リンゴケーキ	牛乳 小袋菓子
21	月	ご飯	あじのムニエル ひじきのサラダ オレンジ 豆腐の味噌汁	牛乳 野菜スティック	牛乳★さつま芋のつきあげ
22	火	ご飯	野菜の牛肉巻き チーズキャッチ トマト メロン 卵スープ	牛乳 バナナ	牛乳 ★ピザパン
23	水	ゆかりご飯	干し大根とひじきの含煮 シャウエッセン キウイ つみれ汁	牛乳 せんべい	牛乳 ★ごま団子
24	木	ご飯	鮭の西京焼き 納豆の中華和え パイナップル 中華スープ	牛乳 ミニゼリー	牛乳 ★フライドポテト
25	金	ご飯	牛丼 三色サラダ もも缶 野菜の味噌汁	牛乳 あられ	牛乳 バナナ蒸しパン
26	土	食パン	長崎ちゃんぽん エビしゅうまい 大豆の煮物 トマト みかん缶	牛乳 ★バナナマフィン	牛乳 小袋菓子
28	月	ご飯	さばの竜田揚げ スパゲティサラダ オレンジ はんぺんスープ	牛乳 クラッカー	牛乳 ★白玉ぜんざい
29	火	ご飯	鶏肉のレモンソースあえ 人参きんぴら ミニトマト キウイ 厚揚げの味噌汁	牛乳 バナナ	牛乳 ★カルピスゼリー
30	水	ご飯	すり身の餃子揚げ 枝豆 パイン缶 卵ときのこのスープ	牛乳 ビスケット	牛乳 ★黒ゴマクッキー

※都合により献立を変更する場合があります
18日(金)お誕生会

★印は手作りおやつです

よくがんで食べると、いいことがいっぱい!

食べ過ぎを
ふせいで、肥満
を予防する



脳を刺激し、
頭の働きを
よくする



食べ物の味がよく
わかり、よりおいしく
感じるようになる



消化を助け、
栄養を吸収
しやすくする



あごの筋肉を
発達させ、歯並
びがよくなる



だ液がたくさん
出て、虫歯を
予防する

