

| 日 | 曜日 | 1.2歳児 朝おやつ | 給食 | 食材 | おやつ | 食材 | 1.2歳児 エネルギー たんぱく質 | 3.4.5歳児 エネルギー たんぱく質 |
|----|----|-------------------------|---|--|----------------------------|-----------------------|-------------------------|---------------------------|
| 18 | 金 | 牛乳 食べる 煮干し | 食パン チキンのトマト煮 ポテトサラダ ぶどう | 食パン バター 鶏もも キャベツ セロリ 玉葱 人参 トマト缶 パセリ ケチャップ じゃが芋 きゅうり 人参 マヨドレ | 牛乳 チャー麺 | 中華麺 豚挽 もやし にら | 453 kcal 21.5 g | 455 kcal 20.5 g |
| 19 | 土 | 麦茶 ウエハース | スパゲッティミートソース じゃが芋としめじのサラダ 人参スープ | スパゲッティ 豚挽 玉葱 人参 ピーマン トマト缶 ケチャップ ソース 薄力粉 じゃが芋 しめじ いんげん ベーコン マヨドレ 人参 玉葱 | 牛乳 カルシウムせんべい ぱりんこ | | 429 kcal 15.8 g | 490 kcal 19.1 g |
| 21 | 月 | 麦茶 ヨーグルト (イチゴジャム) | ごはん 鮭のサラダソースがけ ハムサラダ ポテトスープ | 鮭 薄力粉 れんこん 人参 きゅうり 玉葱 ハム キャベツ きゅうり 人参 油 じゃが芋 玉葱 人参 | 牛乳 シュガーサンド | 食パン バター グラニュー糖 | 445 kcal 21.5 g | 488 kcal 23.9 g |
| 22 | 火 | 牛乳 バナナ | ごはん ハンバーグきのこソース コールスローサラダ チンゲン菜スープ | 豚挽 玉葱 豆乳 パン粉 しめじ 舞茸 えのき ソース ケチャップ バター キャベツ 人参 コーン マヨドレ | 麦茶 お楽しみおやつ | | 480 kcal 15.9 g | 474 kcal 14.6 g |
| 23 | 水 | 牛乳 オレンジ | 豚汁うどん さつま芋のごま和え バナナ | うどん 豚もも 里芋 大根 人参 ねぎ 木綿豆腐 こんにやく さつま芋 ごま | 牛乳 パンプディング | 食パン 牛乳 バター 卵 | 482 kcal 18.3 g | 482 kcal 17.3 g |
| 24 | 木 | 遠足 | | | 牛乳 ココアワッフル カルシウムせんべい | | kcal g | kcal g |
| 25 | 金 | 牛乳 食べる 煮干し | ハヤシライス マカロニサラダ バナナ | 米 豚もも 玉葱 人参 トマト缶 ハヤシルウ マカロニ きゅうり 人参 | 麦茶 すいとん | 薄力粉 人参 ねぎ かまぼこ 油揚げ | 493 kcal 17.8 g | 510 kcal 15.9 g |
| 26 | 土 | 麦茶 ぱりんこ | ガーリックライス コーンブロッコリー オニオンスープ | 人参 玉葱 ピーマン ベーコン にんにく ブロッコリー コーン 玉葱 パセリ | 麦茶 カップヨーグルト ウエハース | | kcal g | kcal g |
| 28 | 月 | 麦茶 ヨーグルト (ブルー) | ごはん 豚レバーのかりん揚げ 納豆和え 味噌汁 | 豚レバー 生姜 すりごま ごま ケチャップ 油 牛乳 チンゲン菜 人参 もやし 納豆 じゃが芋 玉葱 | 麦茶 コーンフロスト フルーツグラノーラ | コーンフロスト 牛乳 | 427 kcal 17.6 g | 503 kcal 21.2 g |
| 29 | 火 | 麦茶 ふかし芋 | ごはん 豆腐とエビのケチャップ煮 春雨サラダ キャベツスープ | 豚ひき肉 えび 人参 玉葱 豆腐 トマト缶 ケチャップ 片栗粉 油 春雨 きゅうり 人参 ごま油 キャベツ 玉葱 | 牛乳 ブルー入り ココア蒸しパン | ミックス粉 豆乳 ブルー ココア | 489 kcal 15.1 g | 540 kcal 18.4 g |
| 30 | 水 | 牛乳 食べる 煮干し | レーズンツイスト チキンのハーブ焼き かぼちゃサラダ 人参スープ | 鶏もも タイム バジル パセリ 南瓜 きゅうり マヨドレ 人参 玉葱 | 麦茶 ひじきおむすび | 米 ひじき 油揚げ 人参 のり | 386 kcal 18.6 g | 384 kcal 16.9 g |
| 31 | 木 | 牛乳 バナナ | ごはん 鶏肉とさつま芋の旨煮 ひじきサラダ 味噌汁 | 鶏もも 片栗粉 さつま芋 玉葱 人参 ピーマン ケチャップ 油 ひじき 鶏胸 大豆 人参 すりごま マヨドレ 大根 油揚げ | 牛乳 メロンパン | | 529 kcal 18.8 g | 537 kcal 18.1 g |

🍎給食室より

今月の給食にはの柿やブドウを出します。
おいしい柿は、ヘタが緑色で、実に張り付くように隙間がないのが特徴です。
ブドウは身に張りがあり、色が綺麗なものを選ぶとおいしいですよ。白く粉っぽい物が付いているのは新鮮な証拠です。

