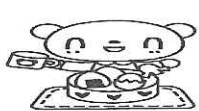


日 曜	昼食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
17 月	玄米ご飯 モロのみそ焼き 卯の花の炒り煮 切干大根の酢づけ みそ汁(豚肉・ねぎ) オレンジ	普通牛乳・めかじき・淡色辛みそ・おから・油揚げ・ぶたかた・木綿豆腐・鶏卵・きな粉	精白米・砂糖・調合油・じゃがいも・板こんにやく・ホットケーキミックス・メープルシロップ	にんじん・ごぼう・根深ねぎ・生しいたけ・切干しいたけ・きょうな・だいこん・ネーブル
18 火	焼き豚チャーハン 肉団子の甘酢あん 小松菜のごま和え かんぴょうの卵とじ汁	焼き豚・ぶたひき肉・淡色辛みそ・木綿豆腐・鶏卵・普通牛乳	精白米・調合油・ごま油・片栗粉・砂糖・ごま・食パン	りんごジュース・根深ねぎ・にんじん・冷凍コーン・グリーンピース・たまねぎ・生しいたけ・たけのこ水煮缶詰・青ピーマン・トマトケチャップ・こまつな・キャベツ・かんぴょう
☆ 19 水	赤飯 チキンカツ 切り昆布の煮付け ナポリ みそ汁(小松菜・えのき) ヨーグルト	普通牛乳・ささげ・若鶏もも・鶏卵・さつま揚げ・ロースハム・淡色辛みそ・ヨーグルト・削り節	精白米・ごま・薄力粉・パン粉・調合油・砂糖・マカロニ・スパゲティ	バナナ・刻み昆布・にんじん・生しいたけ・れんこん・たまねぎ・青ピーマン・エリンギ・トマトケチャップ・こまつな・えのきたけ・りよくとうもやし・乾わかめ・オレンジジュース
20 木	ご飯 ほっけの塩焼き 竹輪と野菜の煮物 酢の物 豚汁	普通牛乳・塩ほっけ・焼き竹輪・ぶたかた・木綿豆腐・淡色辛みそ	精白米・砂糖・親世ふ・じゃがいも・板こんにやく・今川焼	にんじん・れんこん・きゅうり・塩わかめ・赤ピーマン・だいこん・ごぼう・根深ねぎ
21 金	ハヤシライス らっきょう 大豆サラダ 牛乳 もも缶 するめ	ぶたもも・大豆・さつま揚げ・普通牛乳・するめ・ドリンク・ヨーグルト	塩せんべい・精白米・調合油・薄力粉・じゃがいも・マヨネーズ	りんごジュース・たまねぎ・エリンギ・トマトケチャップ・トマト・らっきょう漬・にんじん・アスパラガス・もも缶詰
24 月	ご飯 赤魚の塩麹焼き 生揚げのそぼろ煮 春雨サラダ みそ汁(小松菜・えのき) プチゼリー	普通牛乳・あかうお・生揚げ・ぶたひき肉・ロースハム・淡色辛みそ・乳酸菌飲料	衛生ボーロ・精白米・米こうじ・砂糖・緑豆はるさめ・マヨネーズ・プチゼリー	にんじん・きゅうり・冷凍コーン・こまつな・えのきたけ・りよくとうもやし・乾わかめ・しその葉
25 火	玄米ご飯 かにオムレツ 筍の煮物 花野菜サラダ みそ汁(じゃが芋・わかめ)	鶏卵・かにかまぼこ・油揚げ・淡色辛みそ・普通牛乳・きな粉	塩せんべい・精白米・調合油・砂糖・マヨネーズ・じゃがいも・ホットケーキミックス	ぶどうジュース・たまねぎ・にんじん・トマトケチャップ・たけのこ・ブロッコリー・カリフラワー・にんじん・冷凍コーン・乾わかめ・ぶなしめじ
26 水	たけのこご飯 鶏のてりやき じゃが芋のツナマヨネーズ和え おかか なめこ汁 プリン	普通牛乳・油揚げ・鶏もも・まぐろ油漬缶詰(白)・かつお節・木綿豆腐・赤色辛みそ・ドリンク・ヨーグルト・鶏卵・魚肉ソーセージ	精白米・じゃがいも・マヨネーズ・プリン・薄力粉	バナナ・たけのこ・にんじん・冷凍コーン・ほうれんそう・りよくとうもやし・なめこ水煮缶詰・根深ねぎ・キャベツ・あおのり
27 木	ご飯 天ぷら(ちくわ・たけのこ) きんぴら もやしとにらのお浸し みそ汁(たけのこ・油揚げ)	普通牛乳・焼き竹輪・ロースハム・油揚げ・淡色辛みそ	ビスケット・精白米・薄力粉・調合油・いりごま・砂糖	たけのこ・あおのり・ごぼう・にんじん・りよくとうもやし・にら・トマトケチャップ
28 金	ビーフカレー 福神漬 春野菜サラダ 飲むヨーグルト オレンジ 食べる煮干し	牛かたロース・かにかまぼこ・ドリンク・ヨーグルト・煮干し・普通牛乳	精白米・じゃがいも・調合油・和風ドレッシング	りんごジュース・たまねぎ・にんじん・グリーンピース・トマトケチャップ・福神漬・アスパラガス・赤ピーマン・キャベツ・なばな・冷凍コーン・ネーブル

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	蛋白質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA (β-胡萝卜素:RE)	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
434 Kcal	15.7 g	11.0 g	131 mg	2.0 mg	152 μg	0.22 mg	0.20 mg	27 mg

※ 材料の都合により、献立を変更する場合があります。 ※ 水筒の中身は、水やお茶などをお願いします。
 ※ お箸セットは、毎日きれいに洗って持たせて下さい。 ※ ☆印は、誕生会です。



ご入園・ご進級おめでとうございます。なんでもモリモリ食べ、
 体調を整え、元気に園に来てください。

