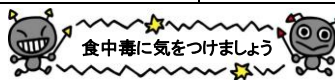





	月	火	水	木	金	土
未満児主食	 <p>食中毒に気をつけましょう</p> <p>【食中毒予防の基本】</p> <p>①菌をよせつけない → 手洗いと洗浄</p> <p>②菌を増やさない → 調理したらすぐ食べる</p> <p>③菌をやっつける → 加熱調理</p>			1	2	3
副食				ごはん にらとじゃこの卵焼き ひじきのごま和え なすの味噌汁 ミニトマト	ごはん 赤魚の味噌焼き 七福ナムル 豚汁 バナナ	ごはん はんぺんのチーズ焼き ツナサラダ 豆麩の味噌汁 キウイフルーツ
おやつ				ミルクゼリー せんべい	石垣もち 牛乳	
未満児主食	5	6	7	8	9	10
副食	ごはん マーボーなす シーフードサラダ 豆腐とほうれん草の味噌汁 ミニトマト	ごはん チキンナゲット 中華風サラダ わかめの味噌汁 オレンジ	親子遠足 手作り弁当 	ごはん 巣ごもり卵 ブロッコリーのお浸し なめこ汁 グレープフルーツ パンキンとん 牛乳	しめじごはん がんもの含め煮 親子サラダ わかめコーンスープ キウイフルーツ	手作り弁当の日 牛乳 
おやつ	もちもちドーナツ 牛乳	たまごサンド 牛乳			ごまポッキー 牛乳	
未満児主食	12	13	14	15	16	17
副食	ごはん 肉豆腐 さつまいもサラダ かきたま汁 さくらんぼ	ごまごはん ポテトオムレツ 野菜ソテー かぶの味噌汁 ミニトマト	ごはん 豆腐の和風ボール 三色サラダ じゃがいもとキャベツの味噌汁 オレンジ	ごはん かつおの煮つけ ひじきの炒り煮 ラーメン入りかきたま汁 バナナ	ごはん 豚肉と野菜の炒め物 大豆サラダ 凍り豆腐の清汁 グレープフルーツ	ごはん 焼きそば ブロッコリーのごま和え しめたま汁 さくらんぼ
おやつ	バナナパイ 牛乳	ずんだだんご 牛乳	人参バターケーキ 牛乳	スイートポテト 牛乳	ココアゼリー せんべい	
未満児主食	19	20	21	22	23	24
副食	しらすごはん エビグラタン わかめサラダ じゃがいもと青菜の味噌汁 グレープフルーツ	ごはん 豆腐だんごのケチャップ煮 大徳寺和え 玉ねぎとわかめの味噌汁 キウイフルーツ	ごはん 豚肉の野菜巻き キャベツの信田煮 白菜と人参の味噌汁 オレンジ	ごはん 五目大豆 なす炒め すいとん汁 さくらんぼ	ごはん 焼きししゃも 千草和え 五目うどん バナナ	ごはん 鶏肉のソテー オーロラサラダ 凍り豆腐の味噌汁 ミニトマト
おやつ	きなこもち 牛乳	あじさいヨーグルト せんべい	かぼちゃのスコーン 牛乳	がんづき 牛乳	ホットドッグ 牛乳	
未満児主食	26	27	28	29	30	
副食	ごはん カレー肉じゃが ごまもやし 油揚げの味噌汁 オレンジ	ロールパン ゆで卵のミートソースかけ ジャーマンポテト かぼちゃとインゲンの味噌汁 キウイフルーツ	ごはん ぶりの照り焼き 油揚げと青菜の煮浸し せんべい汁 グレープフルーツ	お誕生会 ピビンバ カリフラワーサラダ 春雨スープ さくらんぼ	ごはん いが蒸し わかめの煮物 しめじの味噌汁 バナナ	
おやつ	フルーツカスタード 麦茶	なべやき 牛乳	ピーナツサンド 牛乳	オレンジケーキ 牛乳	人参ゼリー ビスケット	



○歯の成分を維持するために、主食、主菜、副菜、汁物をバランスよく食べましょう。



○歯を清潔に保つために、食物繊維の多い食べものをよく噛んで食べましょう。



○歯にダメージを与える食べものを控える
…ジュースや清涼飲料水など、砂糖の摂りすぎに注意しましょう。
おやつは時間を決めて、与えすぎないようにしましょう。

今月の予定平均給与栄養量

・エネルギー … 519kcal
・たんぱく質 … 19.4g
・脂質 … 16.9g

