



日	献立	おやつ(3時)	材料	未満児
1日(土)	運動会			
3日(月)	生姜焼き マッシュポテト 人参グラッセ かきたま汁 キウイフルーツ	オレンジゼリー せんべい	豚肉 じゃが芋 バター 人参 卵 なんと巻 ほうれん草 キャベツ ねぎ キウイフルーツ オレンジジュース ゼラチン	ごはん
4日(火)	みそおでん 吉野汁	ごま和え グレープフルーツ	牛乳 芋かりんとう	ごはん
5日(水)	チキンナゲット 茄子の味噌汁	マカロニサラダ ミニトマト	牛乳 五平餅	ごはん
6日(木)	カレー肉じゃが もやしのみそ汁	大徳寺和え ぶどう	牛乳 フレンチトースト	ごはん
7日(金)	カツオの甘露煮 すいとん汁	ひじきのごま和え 梨	牛乳 チーズクッキー	ごはん
8日(土)	手作り弁当の日			
10日(月)	体育の日			
11日(火)	炒り豆腐 青菜の味噌汁	若布マヨネーズサラダ りんご	牛乳 がんづき	ごはん
12日(水)	鶏真薯 きのこのスープ	三色ソテー キウイフルーツ	サブレ 豆乳プリン	しらすごはん
13日(木)	煮魚 豚汁	千草和え バナナ	牛乳 ふかし芋	ごはん
14日(金)	エビグラタン 若布スープ	もやしの炒め物 ぶどう	牛乳 豆銀糖	ごはん
15日(土)	焼うどん 豆腐の味噌汁	さつま芋甘煮 ミニトマト	うどん ベーコン 玉葱 しめじ キャベツ ピーマン さつま芋 豆腐 人参 白菜 ねぎ みそ ミントマト	ごはん
17日(月)	肉豆腐 里芋の味噌汁	きゅうりと春雨のサラダ オレンジ	牛乳 ココアケーキ	ごはん
18日(火)	オムレツ 五目スープ	大豆サラダ りんご	牛乳 白玉団子黒蜜かけ	ごはん
19日(水)	鮭のムニエル せんべい汁	切干サラダ 梨	牛乳 りんごパイ	ごはん
20日(木)	中華ローストチキン カレー汁	親子サラダ グレープフルーツ	せんべい ヨーグルトゼリー	ごはん
21日(金)	スパゲティナポリタン 花麴の清まし汁	唐揚げ サラダ ぶどう	牛乳 ケーキ	ナポリタン
22日(土)	豚肉の味噌炒め にらたま汁	コーンサラダ バナナ	牛乳 ハムサンド	ごはん
24日(月)	えびと豆腐のケチャップ煮 肉団子入り中華スープ	キャベツ甘酢和え キウイフルーツ	牛乳 ポッキー	ごはん
25日(火)	筑前煮 なめこ汁	小松菜のごま和え 梨	牛乳 甘食	ごはん
26日(水)	つくね焼き 南瓜の味噌汁	じゃが芋サラダ ぶどう	牛乳 いが栗坊や	ごはん
27日(木)	魚の夕焼けソース ほうれん草の清汁	りんごサラダ ミニトマト	牛乳 ハムサンド	卵ごはん
28日(金)	ベーコンエッグ かぶの味噌汁	きんぴらごぼう オレンジ	せんべい 杏仁豆腐	ごはん
29日(土)	変り納豆 青菜の味噌汁	南瓜の甘煮 バナナ		ごはん
31日(月)	豚肉と野菜の炒め煮 しめじの味噌汁	若布酢味噌和え りんご	牛乳 南瓜マフィン	ごはん



ゆっくりと食べてますか？

お腹がすいていると特に、口いっぱいに入れて、急いで食べてしまいがちですが、食事はゆっくり、よく噛んで食べることが大切です。ゆっくり食べると食べ過ぎを抑えられ、よく噛む事でだ液が出て虫歯を予防し、また胃腸の働きもよくしてくれます。

～今月の平均栄養価～

	未満児	以上児
エネルギー	538kcal	415kcal
たんぱく質	20.1g	18.5g
脂	17.5g	16.9g

