

	朝食	昼食	夕食		朝食	昼食	夕食		朝食	昼食	夕食
1 水				11 土	パン キッシュ ミニサラダ 牛乳	ほうとう風うどん とり天 付け合わせ野菜	ご飯 チーズタッカルビ ほうれん草ナムル 塩スープ	21 火	パン チーズ肉団子 枝豆ツナサラダ 牛乳	ご飯 チーズはんぺんフライ マカロニサラダ 里芋肉みそ炒め 白菜塩昆布和え マンゴー缶	ご飯 ビビンバの具 水餃子スープ
2 木				12 日	食パン(セルフサンド) (チーズ・ジャム) たまごサラダ 付け合わせ野菜 ミルクスープ	ポークカレー コールスローサラダ	ご飯 麻婆豆腐 中華和え えびだんごスープ	22 水	ご飯 いわし生姜煮 ごぼうサラダ みそ汁	チキンライス ポテトもち かにかまサラダ ブロッコリー ゼリー	ご飯 ミートグラタン ほうれん草ツナサラダ 豆乳コーンポタージュ
3 金				13 月	ご飯 玉子焼き ごぼう鶏そぼろ みそ汁	豚キムチ丼 春巻き 付け合わせ野菜	ご飯 鶏甘みそ炒め 大根和風サラダ かきたま汁	23 木	パン かぼちゃグラタン キャベツソテー 牛乳	ご飯 しいたけ肉詰めフライ きんぴらごぼう じゃがいもおかか煮 ツナナムル 黄桃缶	チキンカレー スパゲティサラダ 付け合わせ野菜
4 土				14 火	パン ラザーニャ さつまいもサラダ 牛乳	ご飯 白身魚フライ タルタルソース ミニやきそば 人参ツナきんぴら ブロッコリーごま和え	ご飯 和風ハンバーグ もやしと青菜の和え物 豆乳汁	24 金	ご飯 焼売 大根みそ煮 すまし汁	ご飯 若鶏のごま照り焼き ほうれん草甘辛炒め さつまいも甘煮 エビチリ チーズ	ご飯 カレイ煮つけ キャベツごまマヨ和え 白玉汁
5 日				15 水	ご飯 ミートボール もやしごま和え みそ汁	チャーハン えびしゅうまい いんげんマヨ和え コンソメポテト ゼリー	ご飯 ぶり照り焼き ささみ梅和え 豚汁	25 土	パン チキンピカタ タラモサラダ 牛乳	みそラーメン かぼちゃの挟み揚げ 付け合わせ野菜	ご飯 チャプチェ 白菜ツナピリ辛和え ワンタンスープ
6 月				16 木	パン チーズオムレツ カルボナーラバスタサラダ 牛乳	ご飯 鶏つくね チンゲン菜ソテー もやしナムル エビマヨ チーズ	ペッパーライス ミニドッグ マセドアンサラダ 野菜スープ	26 日	食パン(セルフサンド) (チーズ・ジャム) ポテトサラダ 付け合わせ野菜 かぼちゃのポタージュ	焼き鳥丼 磯香和え	ご飯 ポークチャップ ツナコーンサラダ シチュー
7 火	パン ハムチーズピカタ キャベツソテー 牛乳	ご飯 タンドライーチキン にんじんしりしり きゅうりゆかり和え のり塩ポテト 煮玉子	ご飯 鮭マヨコーン焼き キャベツレモンサラダ ころころトマトスープ	17 金	ご飯 鮭塩焼き 切干大根煮 みそ汁	パンセット		27 月	ご飯 炒り豆腐包み焼 野沢菜の煮物 みそ汁	ご飯 鶏竜田揚げ たまご焼き ブロッコリー・トマト こんにゃくピリ辛煮 黄桃缶	ご飯 鮭チーズムニエル 小松菜とトマトのサラダ 根菜カレーチャウダー
8 水	ご飯 れんこん焼肉照り焼き ツナごま和え みそ汁	そぼろ弁当 イカフリッター ほうれん草甘辛炒め さつまいも甘煮 ゼリー	ご飯 八宝菜 ささみキムチ和え にらたまスープ	18 土				28 火	パン トマトミートオムレツ ほうれん草ソテー 牛乳	ご飯 メンチカツ ピーマンみそ炒め にんじんしりしり きゅうりゆかり和え チーズ	☆3年生を送る会☆
9 木	パン ウインナー卵焼き かぼちゃサラダ 牛乳	ご飯 チーズ大葉チキンカツ ミートボール パブリカナムル キャベツおかか和え 黄桃缶	ご飯 豚肉の塩だれ炒め かぼちゃ煮 けんちん汁	19 日				29 水	ご飯 鶏と野菜の焼きつくね ひじき煮 みそ汁	塩焼きそば チキンナゲット 枝豆コーンサラダ ブロッコリー ゼリー	ご飯 豚肉のしょうが焼き じゃがいもおかかマヨ 冬野菜のみそ汁
10 金	ご飯 さばみそ煮 ヘルシーサラダ みそ汁	ご飯 ミニハンバーグ こぶきいも もやし焼肉ソテー ブロッコリーハムサラダ	ご飯 納豆 カレイから揚げ かにかまサラダ いものこ汁	20 月	ご飯 じゃがいもそぼろ煮 れんこんきんぴら みそ汁	ご飯 黒胡椒チキン 糸こんにゃく炒め なすピリ辛煮 いんげんごま和え 黄桃缶	ご飯 さば塩焼き だし巻きたまご きゅうりとさつま揚げの酢の物 肉じゃが	30 木	パン ハムエッグ マカロニサラダ 牛乳	ご飯 ぎょうざフライ 大豆とじゃこの甘辛炒め チンゲン菜ナムル にんじんもやしポン酢 煮玉子	ご飯 豆腐ハンバーグ キャベツの塩昆布和え さつま汁
備考	※材料の関係で献立を変更することがあります。							31 金	ご飯 ウインナー なすそぼろ煮 みそ汁	ご飯 旨からチキン ミニポリタン 小松菜ちくわみそマヨ和え のり塩ポテト マンゴー缶	チュモツバ風混ぜご飯 春巻き 切干し大根のナムル トック入りキムチスープ

今月の平均給与栄養量				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
1655kcal	64.4g	61.4g	219.8g	7.7g