



＜3歳以上＞ 昼食	＜未満児＞ おやつ
主食	
おやつ	
エネルギー・たんぱく質 脂質・食塩相当量 	

6日(月) 園長会		7日(火)		8日(水)		9日(木)		10日(金)餅つき献立・食育の日	
カレー キャベツのサラダ オレンジ	牛乳 アンパンマン ビスケット ご飯	七草風みそ汁 魚の照り焼き きのこ入りサラダ	お茶 ふかし芋 ご飯	生揚げの含め煮 ごま酢和え りんご	お茶 ふわふわ せんべい ご飯	沢煮椀 さばのミルク味噌煮 春雨サラダ	牛乳 卵ボーロ ご飯	もち・ぼたもち とうふ汁 おなます みかん	ヨーグルト もち・ぼたもち
牛乳 クッキー		牛乳 干し柿入り蒸しパン		牛乳 揚げパン		クリーム和え		牛乳 麩のココアラスク	
エネルギー446kcal たんぱく質17.3g 脂質20.5g 食塩相当量2.0g		エネルギー452kcal たんぱく質24.6g 脂質21.6g 食塩相当量2.1g		エネルギー425kcal たんぱく質21.0g 脂質18.4g 食塩相当量1.6g		エネルギー309kcal たんぱく質13.7g 脂質14.1g 食塩相当量1.8g		エネルギー417kcal たんぱく質18.2g 脂質17.0g 食塩相当量2.2g	
13日(月) 成人の日		14日(火)		15日(水) 給食担当者会		16日(木)		17日(金)	
		野菜スープ 鮭のサクサク揚げ ごま和え	みかん ご飯	麻婆豆腐 和風サラダ バナナ	お茶 アンパンマン せんべい ご飯	なめこ汁 魚のピカタ コーンフ레이크サラダ	牛乳 アンパンマン ビスケット ご飯	丸パン ABCスープ 豆腐ハンバーグ ダイコンサラダ	お茶 ふかし芋 丸パン
		牛乳 ヨーグルトリングケーキ		お茶 サラダせんべい		牛乳 手作りポテチ		お茶 わかめおにぎり	
		エネルギー461kcal たんぱく質23.1g 脂質24.9g 食塩相当量2.1g		エネルギー333kcal たんぱく質17.1g 脂質14.1g 食塩相当量2.0g		エネルギー412kcal たんぱく質22.8g 脂質24.4g 食塩相当量2.2g		エネルギー410kcal たんぱく質16.8g 脂質18.3g 食塩相当量1.9g	
20日(月)		21日(火)		22日(水) 主任会・給食担当者交流会		23日(木)		24日(金)	
わかめスープ タンドリーチキン 添え野菜	お茶 こふき芋 ご飯	粉豆腐の卵とじ ごぼうのかりかりサラダ バナナ	お茶 チーカマ ご飯	肉じゃが しらす和え みかん	お茶 アンパンマン せんべい ご飯	五目うどん汁 焼き魚 青菜のごま和え	お茶 ふわふわ せんべい ご飯	コッペパン マカロニシチュー ツナサラダ りんご	ヨーグルト コッペパン
牛乳 かいじゅうドーナツ		プリン		牛乳 バウムクーヘン		牛乳 カルピスマドレーヌ		お茶 ゆかりおにぎり	
エネルギー387kcal たんぱく質22.8g 脂質16.8g 食塩相当量1.9g		エネルギー328kcal たんぱく質17.7g 脂質11.5g 食塩相当量1.8g		エネルギー400kcal たんぱく質18.3g 脂質17.0g 食塩相当量1.6g		エネルギー409kcal たんぱく質22.2g 脂質20.1g 食塩相当量1.9g		エネルギー319kcal たんぱく質12.5g 脂質10.6g 食塩相当量1.3g	
27日(月)		28日(火)		29日(水)		30日(木)		31日(金)	
すまし汁 コロケ 添え野菜	お茶 おやつ ソーセージ ご飯	凍り豆腐のミルク炒め にらとささみのナムル オレンジ	ヨーグルト ご飯	ワンタン汁 揚げがんと 土佐酢和え	お茶 チーカマ ご飯	ジュリアンスープ 魚の角煮 いそあえ	お茶 ふわふわ せんべい ご飯	小型コッペパン 五目焼きそば かき玉汁 ブロッコリー、みかん	牛乳 卵ボーロ 小型コッペパン
牛乳 きな粉マカロニ		お茶 のりつきいももち		お茶 こうやもち		牛乳 ホットケーキ		飲むヨーグルト サブレ	
エネルギー396kcal たんぱく質18.4g 脂質19.2g 食塩相当量2.0g		エネルギー332kcal たんぱく質13.7g 脂質16.0g 食塩相当量1.6g		エネルギー366kcal たんぱく質18.1g 脂質16.2g 食塩相当量2.0g		エネルギー434kcal たんぱく質23.4g 脂質16.5g 食塩相当量2.1g		エネルギー408kcal たんぱく質17.3g 脂質9.7g 食塩相当量2.3g	