

いちご組
ちゅうりっぷ組



よていこんだてひょう

みたけこども園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
午前	<p>よく噛んで食べましょう </p> <p>食事をよく噛んで食べると、唾液が出て食べものの消化・吸収がよくなります。また、唾液にはむし歯を予防する効果もあります。よく噛んで食べることは、あごの発達を促し、食べすぎを防ぐことにもつながります。よく噛む習慣を身につけたいですね。</p>				<p>今年度目標エネルギー エネルギー 465kcal たんぱく質 17.4g 脂質 13.9g 塩分 1.5g 今月一人あたりの栄養量 エネルギー 466kcal たんぱく質 17.8g 脂質 15.1g 塩分 1.5g</p>	1 牛乳	
昼食						<p>午前中、飲み物の他に 幼児用お菓子がつきます。</p>	<p>ごはん 鶏肉の照り焼き おかかやさい かぼちゃの甘煮 根菜みそ汁 デザート</p>
午後							牛乳、幼児用おやつ
午前	3 牛乳	4 牛乳	5 牛乳	6 牛乳	7 牛乳	8 牛乳	
昼食	うどん 肉じゃが ヨーグルト	ごはん 豚肉とごぼうのしぐれ煮 青菜のおひたし 麩のみそ汁 歯と口の健康週間ゼリー	親子丼 きゅうりゴマ酢 大根と小松菜のみそ汁 バナナ	ひき肉カレーライス クックドソーセージ 醤油フレンチ ショア	ロールパン 鶏のコーンフレーク焼き フレンチサラダ トマト かぼちゃクリームスープ 幼児りんごジュース	ごはん いわしのトマト煮 アスパラのお浸し ふのりのみそ汁 デザート	
午後	麦茶、いなりずし	まめびよココア、ドーナツ	牛乳、サクサク野菜クラッカー	洋なしシャーベット、ハッピータン	牛乳、こつぶっこあられ	牛乳、幼児用おやつ	
午前	10 牛乳	11 幼児牛乳	12 牛乳	13 幼児牛乳	14 幼児牛乳	15 牛乳	
昼食	ぼたっごごはん 切干大根のナムル 豆腐となめこのみそ汁 バナナ	ハヤシライス ミートオムレツ キャベツとしらすのサラダ 麦茶	ごはん のりふりかけ 豚肉のしょうが焼き マカロニポテトサラダ レタス もずくスープ オレンジ	ごはん インド煮 うまっこりー インゲンのみそ汁 アセロラゼリー	ごはん 若鶏のレモン煮 トマトとツナの冷製パスタ 卵スープ コンポート	ごはん 秋刀魚のりんご煮 いりどりおひたし えのきのみそ汁 デザート	
午後	牛乳、ピザ風トースト	ヨーグルト、ビスケット	牛乳、ふんわり名人	おやつうどん	牛乳、おさかなサブレ	牛乳、幼児用おやつ	
午前	17 牛乳	18 牛乳	19 野菜と果実のジュース	20 牛乳	21 幼児りんごジュース	22 牛乳	
昼食	ごはん ふりかけ さばのカレー焼き 梅風味サラダ 南瓜のみそ汁 オレンジ	ごはん コーンコロッケ ブロッコリー-サラダ 豚汁 ゼリー	ごはん 赤魚の煮魚 キャベツのカニ風味サラダ ごぼうのみそ汁 グレープフルーツ	ごはん 焼肉 やさいのナムル ふのりのみそ汁 ヤクルト65	スパゲティー ミートソース ツナと野菜サラダ エリンギのスープ あじさいゼリー	ごはん ハンバーグ 温野菜のサラダ オニオンスープ デザート	
午後	フルーツヨーグルト、クラッカー	牛乳、豆乳かりんとうせんべい	牛乳、Caせんべい	麦茶、やきおにぎり	牛乳、お誕生日ケーキ	牛乳、幼児用おやつ	
午前	24 飲むヨーグルト	25 牛乳	26 ショア	27 牛乳	28 幼児牛乳	29 牛乳	
昼食	ごはん ポークチャップ きゅうりの昆布あえ 茄子のみそ汁 くだもの	ごはん ほっけのみりん焼き トマトと油揚げのナムル 金時豆の煮豆 根菜のみそ汁 オレンジ	チキンカレーライス きんぴらサラダ いっぼバナナ 麦茶	ごはん ひじきふりかけ ミックスフライ (ハムサンド・海老カツ) 野菜のサラダ トマト わかめみそ汁 ミニゼリー	ひじき混ぜごはん ポイルウインナー クリームシチュー 気になる野菜ジュース	ごはん さばのみそ煮 青菜おひたし かぼちゃの甘煮 大根のみそ汁 デザート	
午後	牛乳、おにぎりせんべい	ミニクワッサン、冷たいスープ	牛乳、マドレーヌ	もものデザート、味小魚	さくらんぼゼリー、せんべい	牛乳、幼児用おやつ	