



よていこんだてひょう

ちゅうりっぷ組

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	免疫力を高めよう			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 488kcal たんぱく質 19.1g 脂質 15.3g 塩分 1.5g	1 牛乳	2 幼児牛乳
昼食	季節の変わり目で寒暖差が激しく、空気が乾燥し始める頃は風邪をひきやすい時季です。風邪をひかないようにするには、免疫力を高めることが大切になります。栄養バランスの整った食事で、風邪に負けない体をつくりましょう。 				ごはん 鶏肉のマーマレード煮 春雨サラダ 根菜のみそ汁 りんご	ごはん いわしのトマト煮 青菜のおひたし 玉葱のみそ汁 デザート
午後	つくりましょう。				牛乳、もっちりスイートポテト	幼児牛乳、幼児用お菓子
午前	4	5 牛乳	6 牛乳	7 牛乳	8 飲むヨーグルト	9 幼児牛乳
昼食	振替休日	ハヤシライス チキンナゲット ツナと野菜サラダ みかん 麦茶	親子丼 ぶりののみそ汁 ソフール	ごはん カレー納豆 肉野菜炒め さつま芋とごぼうのみそ汁 ラ・フランスゼリー	ごはん 鯖の味噌煮 きんぴらごぼう ゆでブロッコリー 芋の子汁 バナナ	パン プチハンバーグ ゆでやさい 人参のラペ コンソメスープ デザート
午後		牛乳、せんべい	牛乳、動物ビスケット	きつねうどん	牛乳、アップルパイカントリー風	幼児牛乳、幼児用お菓子
午前	11 牛乳	12 野菜ジュース	13 牛乳	14 幼児牛乳	15 牛乳	16
昼食	肉うどん コーンコロッケ 三色おひたし オレンジゼリー	ひじきごはん しゅうまい さつま芋のシチュー バナナ	ごはん カレイの煮つけ サクサクれんこんサラダ なめこのみそ汁 ヤクルト65 りんご	ごはん 佃煮のり 豆腐のグラタン 白菜のコンソメスープ みかん	ごはん 鮭のネギみそ焼き もやしの彩り和え きりたんぼ汁 柿	おゆうぎかい  バームクーヘン と果汁が出ます
午後	麦茶、手作りわかめおにぎり	牛乳、おやつ小魚、バジタバる	マシュマロヨーグルト ミレービスケット	お茶、今川焼	牛乳、せんべい	
午前	18 牛乳	19 牛乳	20 牛乳	21 飲む野菜と果実	22 幼児牛乳	23
昼食	ごはん さばのカレー風味 和風サラダ 豚汁 りんご	ごはん しらすふりかけ 筑前煮 えのきのみそ汁 デザート	中華丼 まいたけのみそ汁 バナナ	バターロールパン ハンバーグ 焼きポテト うまっこりー コーンクリームスープ 幼児りんごジュース	お誕生日 ごはん ふりかけ さつまいもと鶏肉のからめ煮 中華スープ みかん	勤労感謝の日 
午後	牛乳、かりんとう	フルーツヨーグルト、クラッカー	牛乳、ピザトースト	牛乳、ケーキ	牛乳、クリームブッセ	
午前	25 牛乳	26 牛乳	27 牛乳	28 牛乳	29 牛乳	30 幼児牛乳
昼食	ひき肉カレーライス クックドソーセージ 醤油フレンチ ジョア	ごはん ビーフン海老野菜のカレーソテー マーボ豆腐風スープ 野菜ジュース	ごはん さんまのかば焼き キャベツのサラダ ゆでブロッコリー ミニトマト わかめのみそ汁 りんご	ごはん 焼き肉 野菜サラダ 納豆汁 バナナ	ごはん いわしの梅煮 切干大根のナムル 金時煮豆 麩のすまし汁 みかん	ごはん ポークチャップ きゅうりの昆布あえ かぼちゃのみそ汁 デザート
午後	牛乳、クッキー	牛乳、ブラウンシュガーラスク	まめびよココア、せんべい	野菜ワンタンスープ、クラッカー	牛乳、こつぶっこ	幼児牛乳、幼児用お菓子