



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前			1 麦茶	2 スキムミルク	3	4 麦茶
昼食			御飯、みそ汁(かぶ・切干大根)、かれのいパン粉焼き、人参しりしり	御飯、みそ汁(えのき・生揚げ)、豚肉の生姜炒め、マセドアンサラダ、オレンジ	文化の日	ブルコギ丼、中華スープ、バナナ
午後			ピザトースト、牛乳	ソファールヨーグルト、ビスコ		ビスケット、牛乳
午前	6 麦茶	7 スキムミルク	8 牛乳	9 麦茶	10 麦茶	11 麦茶
昼食	ハヤシライス、ブロッコリーのおかか和え、バナナ、ジョア	御飯(玄米)、みそ汁(じゃが芋・小松菜)、カツオカツ、十種のお豆とささみのサラダ、みかん	中華丼、味噌けんちん汁、かぼちゃの甘煮	御飯、もずくスープ、マーボー豆腐、もやし中華風和え物、りんご	貝たかさんうどん、さつまいもの天ぷら、ヤクルト	カレーライス、型抜きチーズ、みかん
午後	マーラーカオ、牛乳	手作りプリン	さつまいもと栗のタルト、牛乳	コーンフレーククッキー、牛乳	おかかチーズおにぎり、麦茶	メロンパン、牛乳
午前	13 麦茶	14 麦茶	15 麦茶	16 麦茶	17 牛乳	18 麦茶
昼食	御飯、みそ汁(白菜・油揚げ)、さけのムニエル、納豆サラダ、オレンジ	ナポリタン、野菜スープ、ぶどうゼリー	御飯、コーンスープ、ハンバーグ、春雨サラダ	御飯、きのこのスープ、塩から揚げ、カラフルサラダ	チャーハン、中華スープ、型抜きチーズ、みかん	豚丼、豆乳スープ、ゼリー
午後	ほうれん草蒸しパン、牛乳	ドライカレーピラフ、麦茶	ポップコーン、バナナ、牛乳	フルーツサンド、牛乳	焼きそば、麦茶	クレープ、野菜ジュース
午前	20 牛乳	21 スキムミルク	22 麦茶	23	24 麦茶	25 麦茶
昼食	パン、チキンカレー、ごぼうと魚肉ソーセージのサラダ、ヨーグルト	御飯、みそ汁(玉ねぎ・豆腐)、白身魚のフライ、韓国風和え物	野菜たっぷり塩ラーメン、しゅうまい、バナナ	勤労感謝の日	御飯(押麦)、すまし汁(麩・万能ねぎ)、鶏肉のみそ漬焼、ポテトサラダ、りんご	焼きそば、わかめスープ、プリン
午後	ツナコーンドリア、麦茶	焼き芋、麦茶	マッシュマロおこし、おやつ昆布(以上児)、牛乳		お豆腐ドーナツ、牛乳	せんべい、ビスコ、ヤクルト
午前	27 麦茶	28 牛乳	29 麦茶	30 スキムミルク	●13日は「茨城県民の日」です！ 園では13日に茨城県にちなんだ食材を使った給食を提供いたします。 ●24日は「和食の日」です！ 和食の良さを味わえる献立にしました。	
昼食	御飯、みそ汁(さつまいも・高野豆腐)、鶏肉のアンダレスソース、キャベツとチーズのサラダ、オレンジ	御飯、みそ汁(なめこ・ねぎ)、銀だらの粕漬焼、さつまいもの甘煮	御飯、わかめスープ、回鍋肉、切干し大根の中華和え、りんご	御飯、みそ汁(にら・もやし)、メンチカツ、マカロニサラダ		
午後	フライドポテト、牛乳	みかん、カルシウムせんべい、麦茶	きな粉トースト、牛乳	桃ゼリー		

今月のお誕生日リクエストメニュー

★星組

- さん(1日) カレー、ふりかけごはん、プリン
- さん(11日) からあげ、バナナ、コンソメスープ
- さん(12日) からあげ、バナナ、ラーメン
- さん(15日) スパゲッティ、ヨーグルト、カレー

※太陽組

- さん(15日) ラーメン、ぎょうざ、りんご
- さん(21日) ハンバーグ、ゼリー、納豆巻き
- さん(5日) アイス、鮭の塩焼き、ハンバーグ
- さん(6日) やきいも、ぶどう、ラーメン
- さん(9日) 焼きそば、いちごケーキ、コーンクリームコロッケ
- さん(19日) ラーメン、枝豆コーン、桃ゼリー
- さん(6日) からあげ、カレーライス、卵焼き
- さん(10日) ラーメン、ぎょうざ、トマト
- さん(30日) 醤油ラーメン、じゃが芋のみそ汁、りんご

今月の平均給与栄養量

		エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	食塩相当量
		(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(g)
未満児	平均値	435	16.4	14.5	242	1.3
	目標値	462	18	14.2	210	1.4
以上児	平均値	557	20.1	18.5	250	1.6
	目標値	560	22	18	260	1.6

※上記の通り、1ヶ月の必要栄養量は目標値を元に作成しております。

注意：3歳以上児は10時のおやつありません。☆材料の都合で変更する場合があります。