

月	火	水	木	金	土										
1 納豆ご飯 ちむしんじ 切干しいりちー みかん きなこトースト 保育園ミルク	2 胚芽ご飯 魚の竜揚げ ピーマンの細切炒め キャブツの味噌汁 米粉のリンゴケーキ むぎちや	3 《ひな祭りランチ》 ちらし寿司(鮭) ♥鶏のいも風味焼 ほうれん草のナムル 花麩のお吸い物  ひなあられ オレンジゼリー 保育園ミルク	4 胚芽ご飯 ♥鮭のグラタン 春野菜炒め そうめん汁 オレンジ ♥スイートポテト むぎちや	5 スパゲティミートソース さつまいものマヨサラダ ビーンズスープ おにぎり(ツナみそ) むぎちや	6 さかなそぼろご飯 肉じゃが アーサ汁 やきいも 保育園ミルク										
8 ♥タコライス ♥マッシュポテト オニオンスープ みかん ♥ふむふむ 味付けいりこ 保育園ミルク	9 胚芽ご飯 ♥豚生姜焼き ♥ブロッコリーとコーン炒め 大根の味噌汁 ぼーぼー 保育園ミルク	10 《カレーパーティ》 ♥カツカレー グリーンサラダ もずく汁  紫芋チップ ブルー むぎちや	11 胚芽ご飯 鶏のいも風味焼 五目きんぴら炒め なめこの味噌汁 スコーン 保育園ミルク	12 ♥フィッシュバーガー キャベツサラダ コンスープ くふあじゅーしー むぎちや	13 五目ご飯 豆腐ちゃんぶるー 小松菜と油揚げの味噌汁 味付けいりこ 保育園ミルク バナナ										
15 胚芽ご飯 麻婆豆腐 ほうれん草ごま和え かきたま汁 オレンジ ♥カラフルトースト むぎちや	16 胚芽ご飯 ♥白身魚のみそマヨネーズ焼き ひじき炒め 高野豆腐のすまし汁 たかはしもち 保育園ミルク	17 胚芽ご飯 ♥魚の西京焼き 切干大根サラダ 豆腐とワカメのスープ オレンジ プリン 保育園ミルク リッツクラッカー(3枚)	18 おべんとう  お祝いケーキ 保育園ミルク いちご	19 ♥沖縄そば 白和えサラダ 固形ヨーグルト おにぎり(ツナみそ) むぎちや	20 										
22 もずく丼 ゆし豆腐 春雨ナムル みかん ちんすこう 保育園ミルク ブルー	23 胚芽ご飯 ♥鯖のカレーピカタ ♥人参しりしりー 麩とモヤの味噌汁 フルーツポンチ 味付けいりこ むぎちや	24 胚芽ご飯 ♥豆腐入りナゲット ♥くーぶいりちー 南瓜の味噌汁 オレンジ 人参ロールパン ブルー 保育園ミルク	25 胚芽ご飯 魚のごまだれ焼き 白菜サラダ きのこチャウダー ♥ぜんざい リンゴ	26 胚芽ご飯 ♥鶏の塩こうじ焼 ♥マセドアンサラダ 豆苗の味噌汁 オレンジ もずくのひらやーちー 保育園ミルク	27 《卒園式》 鶏てり焼き丼 キャベツとツナのサラダ 高野豆腐の清し汁 はちや米 バナナ 保育園ミルク										
29 《かていほいく協力期間》 備蓄カレー 青菜と豆腐のすまし汁 バナナ 鉄ゼリー 保育園ミルク 畑のクラッカー	30 《かていほいく協力期間》 納豆ご飯 すき焼き風煮付け とろろ昆布汁 アンパンマンせんべい バナナ 豆乳	31 《かていほいく協力期間》 胚芽ご飯 豆腐チャンフルー エノキとしめじの味噌汁 オレンジ 紫いもチップ バナナ 豆乳	<p>今月はリクエスト給食を取り入れています ♥のマークがついているメニューはアンケートで人気があったメニューです！</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー (kcal)</th> <th>タンパク質 (g)</th> <th>脂質 (g)</th> <th>カルシウム (mg)</th> <th>鉄 (mg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>590</td> <td>23.8</td> <td>16.2</td> <td>248</td> <td>2.4</td> </tr> </tbody> </table> <p>月平均栄養価(3歳児以上) →</p>			エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	590	23.8	16.2	248	2.4
エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)											
590	23.8	16.2	248	2.4											

29～31日は次年度準備のため家庭保育協力期間となり、比較的簡単なメニューになりますのでご了承下さい。

