

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	2 ししまるせんべい、お茶	3 二色せんべい、乳酸飲料	4 雑穀シリアル、牛乳	5 ヨーグルト、お茶	6 元気くまサンド、お茶	7 サラダおかき、お茶
昼食	ごはん、鶏ももとなすのレモン焼き、きゅうりとみょうが漬け、沢煮椀、オレンジ	発芽玄米ごはん、赤魚の胡麻味噌焼き、小松菜の春雨煮、ひじきの具沢山汁、キウイ	タコライス、ほうれん草のナムル、卵のマヨネーズ焼き、梅とゴマのとろろ昆布汁	ごはん、たららのホイル蒸し、温野菜人参ドレッシング、くずし豆腐とモロヘイヤ汁、パン	ごはん、チンジャオロース、おから入りポテトサラダ、青菜味噌汁、梨	ビビンバ、トマト、きのこスープ、チーズ
午後	おからケーキ、干しりんご、牛乳	フレンチトースト、かみかみ昆布、牛乳	小豆蒸しパン、バナナチップ、豆乳	じゃが芋お好み焼き、ミルクチップ、牛乳	がんづき、小魚、牛乳	牛乳ケーキ、乳酸飲料
午前	9 きなこせんべい、牛乳	10 あげまる、お茶	11 サラダおかき、牛乳	12 ミニのりすけ、お茶	13 コーンフレーク牛乳	14 ししまるせんべい、お茶
昼食	栗ごはん、カレイの煮魚、菊の花のお浸し、焼きなす、里芋の味噌汁	ごはん、アジの磯部揚げ、だし、呉汁、お好み焼き風玉子焼き	食パン、トマトのグラタン、ピクルス、かぼちゃのスープ、オレンジ	十五穀米ごはん、かつおの生姜味噌焼き、ジャージャン豆腐、飛鳥汁、梨	冷やし中華、ゴーヤチャンプルー、煮豆	焼うどん、わかめときゅうりツナ和え、ねぎのスープ、ミニゼリー
午後	豆腐のおやき、棒塩クッキー、豆乳	じゃが芋フライ、ラスク、牛乳	鮭ゆかりおにぎり、お茶	メープルパン、しらすせんべい、牛乳	冷やし汁、お茶	クラッカーミニ、乳酸飲料
午前	16	17 牛乳、きなこせんべい	18 Caせんべい、お茶	19 二色せんべい、お茶	20 コーンフレーク牛乳	21 ザラメせんべい、お茶
昼食	敬老の日	ごはん、うさぎハンバーグ、玉子サラダ、オレンジ、さつま芋ミルク汁	チュモッパ、ヤンニョムチキン、梨、三色ナムル、わかめスープ、	発芽玄米ごはん、サバのマリネ、ズッキーニとツナの味噌焼き、田舎汁、ゆで玉子	ごはん、豚のおろし玉ねぎ焼き、青菜と水菜の梅サラダ、トマトの味噌汁、納豆	ニラ豚丼、三色浸し、豆腐の味噌汁、チーズ
午後		お月見ゼリー、米棒、お茶	チーズチヂミ、さつまケンピ、牛乳	とんとん組焼きそば、牛乳	ヨーグルトレーズンケーキ、干しりんご、豆乳	マドレーヌ、乳酸飲料
午前	23	24 元気くまサンド、お茶	25 サラダおかき、牛乳	26 クラッカー、乳酸飲料	27 つぶせんべい、お茶	28 カルテツサブレ、お茶
昼食	振替休日	ごはん、手作りふりかけ、鮭のタンドリー焼き、温野菜サラダ、サンラータンスープ	ごはん、ハヤシライス、グリーンサラダサラダ、グリーンポタージュ、梨	発芽玄米ごはん、ぶりのカレー竜田揚げ、長芋とオクラの納豆和え、ニラ玉汁、キウイ	ごはん、豆乳味噌汁、鶏のマーレード焼き、ひじきと野菜炒め、卵のマヨネーズ焼き	ナポリタン、ブロッコリーナムル、豆腐スープ、ミニゼリー
午後		キウイフルーツ寒天、木葉せんべい、牛乳	冷やしうどん、お茶	スイートパンプキン、ラスク、牛乳	米粉ほうれん草チーズ入りケーキ、バナナチップ、牛乳	ヨーグルト、あげまる、お茶
午前	30 ヨーグルト、お茶	 <p style="text-align: center;"><b>9日重陽の節句メニュー</b> 菊花ちぎり</p> <p style="text-align: center;"><b>17日お月見メニュー</b></p> <p style="text-align: center;"><b>18日誕生会「韓国」メニュー</b></p> <p style="text-align: center;"><b>19日クッキング「焼きそば」作り</b> とんとん組が食材を考えてくれた焼きそばになります。</p> 				
昼食	十五穀米ごはん、キウイ、鶏肉とブロッコリーうま煮、ほうれん草かつお醤油和え、中華味噌スープ					
午後	牛乳、セレクトパン、牛乳					

【月の平均値】

	エネルギーkcal	タンパク質g	脂質g	塩分g
3歳未満児	524	22.3	16.5	1.4
3歳以上児	594	25.8	18.4	1.6

- ・下線マーク：手作りおやつになります。
- ・材料の都合等変更になる場合があります。
- ・すやぴよは手作りおやつ以外の2品目はつきません。

※子どもが初めての料理や食材に親しむため、2回繰り返す2か月のサイクルメニューになっています。