

日付	10時おやつ	献立	3時おやつ	エネルギー(kcal)
				たんぱく質(g)
2月	ヨーグルト	御飯 ウインナーのカラフル炒め ポテトサラダ 中華スープ くだもの	牛乳 茹でとうもろこし	474.3
				15.2
				16.3
				1.9
3火	ヨーグルト	御飯 炒り豆腐 トマトの中華風サラダ みそ汁 くだもの	牛乳 ババロア	488.7
				19.1
				14.2
				1.8
4水	ヨーグルト	チキンライス もやしの彩り和え コンソメスープ くだもの	牛乳 バナナケーキ	497.3
				17.5
				13.0
				1.6
5木	ヨーグルト	御飯 豚肉の生姜焼き キャベツとチンゲン菜のサラダ すまし汁 くだもの	牛乳 お菓子	518.1
				20.7
				16.6
				1.7
6金	ヨーグルト	＜お弁当デー・NOテレビデー＞ お弁当(かぼちゃ)	牛乳 開口笑	199.3
				8.8
				7.1
				0.3
7土	ヨーグルト	ぶーちゃん丼 みそ汁 くだもの	カルピス お菓子	477.3
				16.5
				9.0
				1.7
9月・祝	お休み	＜振替休日＞		
10火	ヨーグルト	＜夏季希望保育＞ 温そうめん くだもの	牛乳 蒸しパン	329.7
				16.5
				6.2
				2.4
11水	ヨーグルト	＜夏季希望保育＞ ハムチャーハン コンソメスープ くだもの	牛乳 ゼリー	386.5
				12.5
				7.4
				1.5
12木	ヨーグルト	＜夏季希望保育＞ ツナスパゲティ 中華スープ くだもの	牛乳 クラッカーサンド	473.1
				20.5
				15.5
				2.3
13金	ヨーグルト	＜夏季希望保育＞ チキンピラフ すまし汁 くだもの	牛乳 マカロニきな粉	416.4
				15.8
				9.2
				1.5
14土	ヨーグルト	おにぎり ウインナー みそ汁 くだもの	カルピス お菓子	423.5
				13.4
				9.6
				2.1
16月	ヨーグルト	ツナとピーマンの 甘辛どんぶり マカロニサラダ コンソメスープ くだもの	牛乳 フライドポテト	505.6
				16.7
				13.4
				1.3

日付	10時おやつ	献立	3時おやつ	エネルギー(kcal)
				たんぱく質(g)
17火	ヨーグルト	御飯 煮魚 野菜のごまマヨネーズ和え みそ汁 くだもの	牛乳 お好み焼き	465.0
				23.4
				9.5
				2.3
18水	ヨーグルト	御飯 野菜たっぷり夏ママーポー キャベツの磯和え すまし汁 くだもの	牛乳 ムース	458.8
				19.4
				12.4
				1.7
19木	ヨーグルト	焼きそば レバーの甘辛煮 中華スープ くだもの	牛乳 コーンフレーク	388.6
				17.7
				9.0
				2.3
20金	ヨーグルト	御飯 照り焼きチキン キャベツとツナのサラダ みそ汁 くだもの	牛乳 揚げパン	596.0
				25.0
				23.3
				2.2
21土	ヨーグルト	ツナサンド コンソメスープ くだもの	カルピス お菓子	304.2
				9.3
				7.4
				1.0
23月	ヨーグルト	親子丼 いんげんのごま和え みそ汁 くだもの	牛乳 人参ケーキ	501.9
				21.8
				13.1
				2.2
24火	ヨーグルト	御飯 小松菜バーグ コールスローサラダ 中華スープ くだもの	牛乳 焼きうどん	568.2
				23.0
				18.9
				2.0
25水	ヨーグルト	ハヤシライス 青菜のしらす和え すまし汁 くだもの	牛乳 プリン	491.5
				18.3
				10.4
				1.9
26木	ヨーグルト	御飯 鶏肉の唐揚げ スパゲティサラダ 中華スープ くだもの	牛乳 お菓子	489.8
				20.7
				15.2
				1.9
27金	ヨーグルト	＜誕生会あいりすぐみ リクエスト給食＞ スパゲティナポリタン (ツナ入り) ブロッコリーサラダ みそ汁・くだもの	ヤクルト プチケーキ	541.5
				18.8
				21.3
				2.2
28土	ヨーグルト	わかめうどん くだもの	カルピス お菓子	327.5
				13.4
				4.6
				2.7
30月	ヨーグルト	ひじきごはん 豆サラダ みそ汁 くだもの	牛乳 フレンチトースト	515.8
				21.0
				15.1
				20.0
31火	ヨーグルト	御飯 厚揚げの味噌炒め 春雨サラダ コンソメスープ くだもの	牛乳 杏仁豆腐	477.9
				17.4
				15.9
				1.6

★6日(金)はお弁当デー・NOテレビデーです。

テーマ野菜は「かぼちゃ」です。かぼちゃが入ったお弁当を持ってきてください。

月に一度の「NOテレビデー」は家族で有意義な時間を過ごしましょう。

★27日(金)は誕生会です。お給食はあいりすぐみのリクエストです。

日付	献立	3時おやつ	エネルギー(kcal)		日付	献立	3時おやつ	エネルギー(kcal)	
			たんぱく質(g)	脂質(g)				たんぱく質(g)	脂質(g)
2 げつ	ごはん ういんなーのからふるいため ぼてとさらだ ちゅうかすーぶ くだもの	みるく ゆでとうもろこし	エネルギー	523.0	17 か	ごはん にざかな やさいのごままよねーずあえ みそしる くだもの	みるく おこのみやき	エネルギー	511.8
			たんぱく質	17.5				たんぱく質	27.9
			脂質	15.7				脂質	7.2
			塩分	2.4				塩分	2.8
3 か	ごはん いりどうふ とまとのちゅうかふうさらだ みそしる くだもの	みるく ばばろあ	エネルギー	565.4	18 すい	ごはん やさいたつぷりなつまーぼー きやべつといそあえ すましじる くだもの	みるく むーす	エネルギー	527.1
			たんぱく質	23.7				たんぱく質	24.2
			脂質	14.5				脂質	12.0
			塩分	2.3				塩分	2.2
4 すい	ちきんらいす もやしのいるどりあえ こんそめすーぶ くだもの	みるく ばななけーき	エネルギー	568.7	19 もく	やきそば ればーのあまからに ちゅうかすーぶ くだもの	みるく こーんふれーく	エネルギー	429.2
			たんぱく質	20.7				たんぱく質	21.4
			脂質	11.7				脂質	6.8
			塩分	2.0				塩分	3.0
5 もく	ごはん ぶたにくのしょうがやき きやべつとちんげんさいのさらだ すましじる くだもの	かるびす おかし	エネルギー	570.5	20 きん	ごはん てりやきちきん きやべつとつなのさらだ みそしる くだもの	みるく あげばん	エネルギー	704.0
			たんぱく質	17.7				たんぱく質	31.2
			脂質	16.1				脂質	25.9
			塩分	1.8				塩分	2.8
6 きん	＜おべんとうでー・ のーてれびでー＞ おべんとう（かぼちゃ）	みるく かいこうしょう	エネルギー	177.6	21 ど	つなさんど こんそめすーぶ くだもの	かるびす おかし	エネルギー	337.8
			たんぱく質	9.5				たんぱく質	7.8
			脂質	4.1				脂質	9.5
			塩分	0.4				塩分	1.2
7 ど	ぶーちゃんどん みそしる くだもの	かるびす おかし	エネルギー	526.0	23 げつ	おやこどん いんげんのごまあえ みそしる くだもの	みるく にんじんけーき	エネルギー	575.3
			たんぱく質	15.9				たんぱく質	26.4
			脂質	11.0				脂質	12.2
			塩分	1.9				塩分	2.8
9 げつ しゆく	＜おやすみ＞ ふりかえきゆうじつ		エネルギー		24 か	ごはん こまつなばーぐ こーるするーさらだ ちゅうかすーぶ くだもの	みるく やきうどん	エネルギー	657.9
			たんぱく質					たんぱく質	27.8
			脂質					脂質	19.7
			塩分					塩分	2.6
10 か	＜かききぼうほいく＞ おんそうめん くだもの	みるく むしばん	エネルギー	344.2	25 すい	はやしらいす あおなのしらすあえ すましじる くだもの	みるく ぶりん	エネルギー	543.4
			たんぱく質	19.3				たんぱく質	21.5
			脂質	3.0				脂質	8.2
			塩分	2.9				塩分	2.4
11 すい	＜かききぼうほいく＞ はむちゃーはん こんそめすーぶ くだもの	みるく ぜりー	エネルギー	413.4	26 もく	ごはん とりにくのからあげ すばげていさらだ ちゅうかすーぶ くだもの	かるびす おかし	エネルギー	531.3
			たんぱく質	14.2				たんぱく質	17.4
			脂質	4.5				脂質	14.1
			塩分	1.9				塩分	2.1
12 もく	＜かききぼうほいく＞ つなすばげていー ちゅうかすーぶ くだもの	みるく くらっかーさんど	エネルギー	542.6	27 きん	＜たんじょうかい あいいりすぐみりくえすと＞ すばげていなぼりたん ぶろっこりいのさらだ みそしる・くだもの	やくると ぶちけーき	エネルギー	596.4
			たんぱく質	24.7				たんぱく質	18.7
			脂質	15.1				脂質	26.5
			塩分	2.9				塩分	2.5
13 きん	＜かききぼうほいく＞ ちきんびらふ すましじる くだもの	みるく まかるにきなこ	エネルギー	469.8	28 ど	わかめうどん くだもの	かるびす おかし	エネルギー	160.8
			たんぱく質	19.2				たんぱく質	2.9
			脂質	7.6				脂質	1.7
			塩分	1.9				塩分	0.1
14 ど	おにぎり ういんなー みそしる くだもの	かるびす おかし	エネルギー	510.1	30 げつ	ひじきごはん まめさらだ みそしる くだもの	みるく ふれんちとーすと	エネルギー	595.7
			たんぱく質	13.9				たんぱく質	26.1
			脂質	16.6				脂質	15.1
			塩分	2.7				塩分	2.5
16 げつ	つなとびーまんのあまからどんぶり まかるにさらだ こんそめすーぶ くだもの	みるく ふらいどぼてと	エネルギー	576.1	31 か	ごはん あつあげのみそいため はるさめさらだ こんそめすーぶ くだもの	みるく あんにんどうふ	エネルギー	547.1
			たんぱく質	19.7				たんぱく質	21.4
			脂質	12.7				脂質	16.5
			塩分	1.6				塩分	2.1

★6か（きん）はおべんとうでー・のーてれびでーです。

てーまやさいは「かぼちゃ」です。かぼちゃがはいったおべんとうをもってきてくださいね。

つきにいちどの「のーてれびでー」はかぞくでゆういぎなじかんをすごしましょう。

★27にち（きん）はたんじょうかいです。

おきゆうしょくはあいいりすぐみのりくえすとです。

はやね ・ はやおき ・ あさごはん