

	10時おやつ	献 立	3時おやつ	エネルギー(kcal)				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)	脂 質 (g)	塩 分 (g)						たんぱく質(g)	脂 質 (g)	塩 分 (g)	
1 月	ヨーグルト	御飯 厚揚げの味噌炒め パンサンス コンソメスープ くだもの	牛乳 芋もち	531.0				16 火	ヨーグルト 御飯 ウインナーの カラフル炒め さつまいもの甘煮 味噌汁・くだもの	牛乳 もちもちパン	537.1				
				18.9							17.1				
				14.9							15.2				
				1.5							2.2				
2 火	ヨーグルト	御飯 白身魚のフライ マセドアンサラダ すまし汁 くだもの	牛乳 りんごケーキ	513.8				17 水	ヨーグルト 御飯 冬野菜のポトフ マカロニサラダ くだもの	牛乳 ババロア	474.7				
				20.1							17.1				
				14.6							14.5				
				1.9							0.9				
3 水・祝	お休み	<文化の日>						18 木	ヨーグルト ミートソース スパゲティー キャベツのツナ レーズンサラダ 中華スープ・くだもの	牛乳 コーンフレーク	457.9				
											20.4				
											13.0				
											2.1				
4 木	ヨーグルト	ちゃんぽんラーメン さつまいものサラダ くだもの	牛乳 お菓子	420.4				19 金	ヨーグルト 御飯 すき焼き風煮物 切干大根のサラダ コンソメスープ くだもの	牛乳 揚げパン	525.5				
				16.2							19.9				
				11.8							15.0				
				1.6							1.3				
5 金	ヨーグルト	御飯 炒り豆腐 小松菜のしらす和え 中華スープ くだもの	牛乳 バナナ ヨーグルト	431.5				20 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	396.9				
				19.2							11.5				
				11.4							3.6				
				1.7							1.7				
6 土	ヨーグルト	ツナスパゲティー コンソメスープ くだもの	カルピス お菓子	427.5				22 月	ヨーグルト ハヤシライス ブロッコリーの おかか和え コンソメスープ くだもの	牛乳 蒸しパン	457.6				
				17.0							17.7				
				11.4							11.1				
				1.5							1.5				
8 月	ヨーグルト	ツナとピーマンの 甘辛どんぶり わかめときゅうりの 酢の物 味噌汁・くだもの	牛乳 スイート ポテト	458.4				23 火・祝	お休み <勤労感謝の日>						
				18.5											
				8.3											
				2.0											
9 火	ヨーグルト	御飯 ちくわの磯辺揚げ キャベツとコーンの サラダ すまし汁・くだもの	牛乳 お好み焼き	469.8				24 水	ヨーグルト 親子丼 キャベツと ちくわのサラダ みそ汁 くだもの	牛乳 きな粉ポテト	525.9				
				18.9							22.5				
				14.3							13.0				
				2.1							2.2				
10 水	ヨーグルト	<お弁当デー・ NOテレビデー> お弁当(里芋)	牛乳 米粉ドーナツ	208.6				25 木	ヨーグルト 御飯 煮魚 小松菜と もやしの和えもの 中華スープ・くだもの	牛乳 お菓子	459.5				
				8.8							21.0				
				6.7							7.4				
				0.4							2.0				
11 木	ヨーグルト	御飯 根菜と豚肉の煮物 スパゲティーサラダ コンソメスープ くだもの	牛乳 お菓子	470.5				26 金	ヨーグルト 焼きそば かぼちゃのサラダ すまし汁 くだもの	牛乳 ゼリー	417.3				
				15.3							15.4				
				12.0							13.9				
				1.3							1.9				
12 金	ヨーグルト	ピザトースト もやしと人参のナムル 中華スープ くだもの	牛乳 フルーツポンチ	461.6				27 土	<生活発表会> ジャムパン 野菜ジュース		431.4				
				18.6							16.2				
				15.5							4.0				
				2.6							2.7				
13 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	499.7				29 月	ヨーグルト <誕生会・ すみれリクエスト給食> 御飯・から揚げ ポテトサラダ コーンスープ・くだもの	ヤクルト プチケーキ	570.5				
				16.9							19.7				
				9.0							15.8				
				1.8							1.9				
15 月	ヨーグルト	御飯 ハンバーグ ブロッコリーサラダ すまし汁 くだもの	牛乳 おから ソフトクッキー	530.3				30 火	ヨーグルト 御飯 ポークビーンズ レバーの甘辛煮 コンソメスープ くだもの	牛乳 フレンチ トースト	551.1				
				21.6							26.6				
				20.9							15.5				
				1.6							1.8				

☆ 10日(水)は「お弁当デー・NOテレビデー」です。テーマ食材は「くさいも」です。さいもの料理が入ったお弁当を持ってきてくださいね。
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。

☆ 29日(月)は「誕生会」です。すみれぐみさんが誕生日のお祝いメニューを考えてくれました。

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)
1 げつ	ごはん あつあげのみそいため ばんさんす こんそめすーぶ くだもの	みるく いもち	エネルギー	621.5	16 か	ごはん ういんなーのからふるいため さつまいものあまに みそしる くだもの	みるく もちもちばん	エネルギー	607.4
			たんぱく質	23.3				たんぱく質	20.0
			脂質	15.3				脂質	14.3
			塩分	1.9				塩分	2.7
2 か	ごはん しろみさかなのふらい ませどあんさらだ すましじる くだもの	みるく りんごけーき	エネルギー	584.7	17 すい	ごはん ふゆやさいのぼとふ まかろにさらだ くだもの	みるく ばばろあ	エネルギー	541.5
			たんぱく質	24.1				たんぱく質	20.9
			脂質	13.8				脂質	14.3
			塩分	2.4				塩分	1.1
3 すい	<ぶんかのひ>		エネルギー		18 もく	みーとそーすすばげていー きやべつつなれーずんさらだ 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	516.3
			たんぱく質					たんぱく質	24.5
			脂質					脂質	11.9
			塩分					塩分	2.7
4 もく	ちゃんぽんらーめん さつまいものさらだ くだもの	かるびす おかし	エネルギー	420.4	19 きん	ごはん すきやきふうにもの きりほしだいこんのさらだ こんそめすーぶ くだもの	みるく あげばん	エネルギー	622.3
			たんぱく質	16.2				たんぱく質	25.1
			脂質	11.8				脂質	15.8
			塩分	1.6				塩分	1.7
5 きん	ごはん いりどうふ こまつなのしらすあえ ちゅうかすーぶ くだもの	みるく ばなな よーぐると	エネルギー	488.6	20 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	429.0
			たんぱく質	23.8				たんぱく質	9.9
			脂質	10.5				脂質	4.5
			塩分	2.2				塩分	2.0
6 ど	つなすばげていー こんそめすーぶ くだもの	かるびす おかし	エネルギー	470.8	22 げつ	はやしらいす ぶろっこりーのおかかあえ こんそめすーぶ くだもの	みるく むしばん	エネルギー	506.3
			たんぱく質	16.6				たんぱく質	20.9
			脂質	14.0				脂質	9.1
			塩分	1.7				塩分	1.9
8 げつ	つなとぴーまんのあまからどんぶり わかめときゅうりのすのもの みそしる くだもの	みるく すいーと ぼてと	エネルギー	521.9	23 か しゆく	<きんろうかんしゃのひ>		エネルギー	
			たんぱく質	22.3				たんぱく質	
			脂質	6.1				脂質	
			塩分	2.5				塩分	
9 か	ごはん ちくわのいそべあげ きやべつとこーんのさらだ すましじる くだもの	みるく おこのみやき	エネルギー	526.2	24 すい	おやこどん きやべつとちくわのさらだ みそしる くだもの	みるく きなこぼてと	エネルギー	605.6
			たんぱく質	23.1				たんぱく質	27.3
			脂質	13.4				脂質	11.9
			塩分	2.7				塩分	2.8
10 すい	<おべんとうでー のーてれびー> おべんとう(さといも)	みるく こめこ どーなつ	エネルギー	205.2	25 もく	ごはん にざかな こまつなともやしをあえもの ちゅうかすーぶ くだもの	かるびす おかし	エネルギー	508.8
			たんぱく質	9.8				たんぱく質	24.9
			脂質	4.0				脂質	4.6
			塩分	0.4				塩分	2.5
11 もく	ごはん こんさいとぶたにくのにも すばげていーさらだ こんそめすーぶ くだもの	かるびす おかし	エネルギー	516.9	26 きん	やきそば かぼちゃのさらだ すましじる くだもの	みるく ぜりー	エネルギー	452.0
			たんぱく質	11.0				たんぱく質	17.9
			脂質	10.0				脂質	12.7
			塩分	1.3				塩分	2.3
12 きん	ぴざとーすと もやしとにんじんのなむる ちゅうかすーぶ くだもの	みるく ふるーつぽんち	エネルギー	518.2	27 ど	<せいかつはつびょうかい> じゃむばん やさしいじゆーす		エネルギー	491.1
			たんぱく質	22.3				たんぱく質	16.4
			脂質	14.9				脂質	5.1
			塩分	3.3				塩分	3.2
13 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	557.6	29 げつ	<たんじょうかい・ すみれりくえすときゅうしよく> ごはん とりのからあげ ぼてとさらだ こーんすーぶ・くだもの	やくると ぷちけーき	エネルギー	634.5
			たんぱく質	16.6				たんぱく質	19.9
			脂質	11.3				脂質	19.6
			塩分	2.1				塩分	2.2
15 げつ	ごはん はんばーぐ ぶろっこりーさらだ すましじる くだもの	みるく おからそふと くつきー	エネルギー	626.0	30 か	ごはん ぼーくびーんず ればーのあまからに こんそめすーぶ くだもの	みるく ふれんち とーすと	エネルギー	636.3
			たんぱく質	27.2				たんぱく質	32.6
			脂質	23.3				脂質	15.1
			塩分	2.0				塩分	2.3

☆ 10か(すい)は、「おべんとうでーのーてれびー」です。てーましよくざいはくさといも>です。さといもがはいったおべんとうをもってきてください。
つきにいちどの「のーてれびー」はかぞくでゆういぎなじかんをすごしましょう。

☆ 29にち(げつ)は「たんじょうかい」です。すみれぐみさんがたんじょうかいのおいわいめにゆーをかんがえてくれました。