

| 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 | 502.4 | | 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 こーんふれーく | 533.4 | |
| | | | 17.2 | | | | | 26.3 | |
| | | | 15.6 | | | | | 5.7 | |
| | | | 2.4 | | | | | 3.0 | |
| 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 | かるびす おかし | 528.7 | | 18 すい | ごはん やさいたつぷりなつまーぼー きやべつついのそあえ すましじる くだもの | みるく むーす | 527.2 | |
| | | | 15.4 | | | | | 24.2 | |
| | | | 10.6 | | | | | 12.0 | |
| | | | 1.8 | | | | | 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 | 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 おにぎり | 375.1 | |
| | | | 20.7 | | | | | 17.5 | |
| | | | 11.7 | | | | | 6.3 | |
| | | | 2.0 | | | | | 2.2 | |
| 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 | みるく ふるーつぽんち | 575.9 | | 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 | 700.6 | |
| | | | 23.8 | | | | | 31.3 | |
| | | | 14.9 | | | | | 27.3 | |
| | | | 2.0 | | | | | 2.7 | |
| 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 | 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 | 337.8 | |
| | | | 9.5 | | | | | 7.8 | |
| | | | 4.1 | | | | | 9.5 | |
| | | | 0.4 | | | | | 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 | 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 | 575.7 | |
| | | | 15.9 | | | | | 26.4 | |
| | | | 11.0 | | | | | 12.2 | |
| | | | 1.9 | | | | | 2.8 | |
| 9 げつ しゆく | ＜おやすみ＞ ふりかえきゆうじつ | | | | 24 か | ごはん こまつなばーぐ こーんするーさらだ ちゅうかすーぶ くだもの | かるびす おかし | 606.8 | |
| | | | | | | | | 18.4 | |
| | | | | | | | | 16.8 | |
| | | | | | | | | 1.8 | |
| 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 | 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 | 543.5 | |
| | | | 19.3 | | | | | 21.5 | |
| | | | 3.0 | | | | | 8.2 | |
| | | | 2.9 | | | | | 2.4 | |
| 11 すい | ＜かききぼうほいく＞ はむちやーはん こんそめすーぶ くだもの | みるく ぜりー | 413.4 | | 26 もく | ＜たんじょうかい・ あいらすぐみりくえすと＞ 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 | やくると ぶちけーき | 591.5 | |
| | | | 14.2 | | | | | 18.7 | |
| | | | 4.5 | | | | | 18.8 | |
| | | | 1.9 | | | | | 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 | 496.1 | | 27 きん | かれーらいす ばんさんす こーんすーぶ くだもの | みるく よーぐるとあえ | 679.5 | |
| | | | 24.1 | | | | | 23.2 | |
| | | | 15.0 | | | | | 17.2 | |
| | | | 2.9 | | | | | 3.2 | |
| 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 まかろにきなこ | 469.8 | | 28 ど | わかめうどん くだもの | かるびす おかし | 160.8 | |
| | | | 19.2 | | | | | 2.9 | |
| | | | 7.6 | | | | | 1.7 | |
| | | | 1.9 | | | | | 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 | 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 | 596.1 | |
| | | | 13.9 | | | | | 26.2 | |
| | | | 16.6 | | | | | 15.2 | |
| | | | 2.7 | | | | | 2.5 | |
| 16 げつ | つなとびーまんのあまからどんぶり まかろにさらだ こんそめすーぶ くだもの | みるく ふらいどぼてと | 576.2 | | 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 | かるびす おかし | 577.9 | |
| | | | 19.7 | | | | | 15.0 | |
| | | | 12.7 | | | | | 17.0 | |
| | | | 1.7 | | | | | 1.9 | |

★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。

★26にち（もく）はたんじょうかいです。

おきゆうしょくはあいらすぐみりくえすとです。

はやね ・ はやおき ・ あさごはん

| 日付 | 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) | |
| 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 ゆでとうもろこし | 457.8 | | | | 17日 | 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 コーンフレーク | 474.7 | | | |
| | | | | 14.9 | | | | | | | | 21.9 | | | |
| | | | | 16.3 | | | | | | | | 8.3 | | | |
| | | | | 1.9 | | | | | | | | 2.4 | | | |
| 3日 | 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 お菓子 | 474.9 | | | | 18日 | ヨーグルト | 御飯 野菜たっぷり夏マーボー キャベツの磯和え すまし汁 くだもの | 牛乳 ムース | 458.9 | | | |
| | | | | 18.2 | | | | | | | | 19.4 | | | |
| | | | | 11.7 | | | | | | | | 12.4 | | | |
| | | | | 1.6 | | | | | | | | 1.7 | | | |
| 4日 | 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 | 497.4 | | | | 19日 | 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 おにぎり | 332.3 | | | |
| | | | | 17.5 | | | | | | | | 14.3 | | | |
| | | | | 13.0 | | | | | | | | 8.2 | | | |
| | | | | 1.6 | | | | | | | | 1.7 | | | |
| 5日 | 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 フルーツポンチ | 508.3 | | | | 20日 | 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 | 593.6 | | | |
| | | | | 20.0 | | | | | | | | 25.1 | | | |
| | | | | 15.5 | | | | | | | | 24.2 | | | |
| | | | | 1.6 | | | | | | | | 2.1 | | | |
| 6日 | 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 | | | | 21日 | 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 | | | |
| | | | | 8.8 | | | | | | | | 9.3 | | | |
| | | | | 7.1 | | | | | | | | 7.4 | | | |
| | | | | 0.3 | | | | | | | | 1.0 | | | |
| 7日 | 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 | | | | 23日 | 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 人参のケーキ | 502.2 | | | |
| | | | | 16.5 | | | | | | | | 21.9 | | | |
| | | | | 6.2 | | | | | | | | 13.1 | | | |
| | | | | 2.4 | | | | | | | | 2.2 | | | |
| 9月・祝 | お休み | ＜振替休日＞ | | | | | | 24日 | 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 お菓子 | 545.9 | | | |
| | | | | | | | | | | | | 21.4 | | | |
| | | | | | | | | | | | | 17.1 | | | |
| | | | | | | | | | | | | 1.7 | | | |
| 10日 | 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 | | | | 25日 | 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 | 491.6 | | | |
| | | | | 16.5 | | | | | | | | 18.3 | | | |
| | | | | 6.2 | | | | | | | | 10.4 | | | |
| | | | | 2.4 | | | | | | | | 2.0 | | | |
| 11日 | 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 | | | | 26日 | ヨーグルト | ＜誕生会 あいらずぐみリクエスト給食＞ 御飯 鶏肉の唐揚げ スバゲティーサラダ 中華スープ・くだもの | ヤクルト プチケーキ | 540.2 | | | |
| | | | | 12.5 | | | | | | | | 19.0 | | | |
| | | | | 7.4 | | | | | | | | 15.3 | | | |
| | | | | 1.5 | | | | | | | | 1.9 | | | |
| 12日 | ヨーグルト | ＜夏季希望保育＞ ツナスバゲティー 中華スープ くだもの | 牛乳 クラッカーサンド | 435.9 | | | | 27日 | ヨーグルト | カレーライス パンサンス コーンスープ くだもの | 牛乳 ヨーグルトあえ | 597.0 | | | |
| | | | | 20.1 | | | | | | | | 19.6 | | | |
| | | | | 15.4 | | | | | | | | 17.4 | | | |
| | | | | 2.3 | | | | | | | | 2.6 | | | |
| 13日 | 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 | | | | 28日 | ヨーグルト | わかめうどん くだもの | カルピス お菓子 | 327.5 | | | |
| | | | | 15.8 | | | | | | | | 13.4 | | | |
| | | | | 9.2 | | | | | | | | 4.6 | | | |
| | | | | 1.5 | | | | | | | | 2.7 | | | |
| 14日 | 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 | | | | 30日 | 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 | 516.1 | | | |
| | | | | 13.4 | | | | | | | | 21.0 | | | |
| | | | | 9.6 | | | | | | | | 15.1 | | | |
| | | | | 2.1 | | | | | | | | 2.0 | | | |
| 16日 | 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 | 505.7 | | | | 31日 | 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 お菓子 | 510.6 | | | |
| | | | | 16.7 | | | | | | | | 17.9 | | | |
| | | | | 13.4 | | | | | | | | 16.4 | | | |
| | | | | 1.4 | | | | | | | | 1.7 | | | |

★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。

★26日(木)は誕生会です。お給食はあいらずぐみのリクエストです。