日付	献立名	材料名			おやつ
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16 金	ごはん 豚じゃが ミネラルサラダ 味噌汁	じゃが芋、米、 こんにゃく、 マヨネーズ、 三温糖	豚肉、卵、みそ、 うす揚げ、煮干し	玉葱、胡瓜、レタス、 人参、切り干し大根、 味のり、ほし椎茸、 しめじ、だし昆布、 キャベツ	牛乳 蒸しパン
17 土	焼きうどん チーズ	ゆでうどん	チーズ、豚肉、丸天	人参、玉葱、キャベツ	パン
19 月	汁ビーフン たらこポテト 納豆和え	じゃが芋、ビーフン、 マヨネーズ	豚肉、ひきわり納豆、 丸天、かまぼこ、 たらこ、かつお節	胡瓜、ほうれん草、 玉葱、キャベツ、 もやし、人参、ねぎ、 だし昆布、　ほし椎茸	鶏五目おにぎり
20 火	ごはん ナポリタンスパゲティ 千草焼き 鶏団子スープ	米、スパゲティ、 三温糖 	卵、ベーコン、 スキムミルク、 粉チーズ、 鶏肉ミンチ、豆腐	玉葱、人参、トマト、 トマトピューレ、 マッシュルーム、 にんにく、さや豆、 しめじ、ほし椎茸、 キャベツ、ごぼう	牛乳 ごぼうの唐揚げ
21 水	ごはん チキンカツ 白雪サラダ さつま芋グラッセ （追加）コーンスープ	米、さつま芋、 油、パン粉、 マヨネーズ、小麦粉、 三温糖	鶏肉、おから、卵、 バター	胡瓜、レタス、 しめじ、人参、 パセリ、玉葱、 だし昆布、 クリームコーン缶	牛乳 丸ぼうろ
22 木	ごはん けんちん汁 魚の塩焼き 胡麻酢和え	米、じゃが芋、 三温糖、すりごま、 はるさめ	豆腐、たい、鶏肉、 みそ	胡瓜、玉葱、大根、 人参、ごぼう、ねぎ、 だし昆布、若布、 ほし椎茸	牛乳 クッキー
23 金	ごはん 筑前煮 ブロッコリーチーズ天ぷら 味噌汁	米、里芋、 こんにゃく、油、 てんぷら粉、 三温糖	鶏肉、厚揚げ、みそ、 粉チーズ、煮干し	ブロッコリー、 ごぼう、蓮根、人参、 玉葱、大根、ねぎ、 だし昆布、ほし椎茸	牛乳 芋まんじゅう
24 土	かしわうどん チーズ	ゆでうどん	鶏肉、チーズ、丸天、 かまぼこ	玉葱、人参、ねぎ、 だし昆布、ほし椎茸	パン
26 月	肉ごぼううどん 白菜の卵とじ さつま芋サラダ	ゆでうどん、 さつま芋、 マヨネーズ、 油、三温糖	卵、牛肉、丸天、 ハム、チーズ、 かまぼこ、かつお節 スキムミルク	玉葱、胡瓜、 ほうれん草、白菜、 人参、ごぼう、ねぎ、 だし昆布、ほし椎茸	鮭若布おにぎり
27 火	ごはん 八宝菜 ベイクド里芋 味噌汁	米、片栗粉、油、里芋	豚肉、みそ、えび、 うずら卵、うす揚げ、 煮干し	白菜、玉葱、人参、 たけのこ、ほし椎茸、 こねぎ、だし昆布、 青のり	牛乳 鶏ごぼうまん
28 水	ごはん クリームシチュー 魚の照り焼き 南瓜サラダ	米、じゃが芋、 マヨネーズ、 すりごま、三温糖	さわら、牛乳、 鶏肉、ハム、 スキムミルク	南瓜、玉葱、胡瓜、 ブロッコリー、人参、 だし昆布、しょうが	牛乳 ごま団子
29 木	ごはん コロッケ きのこオムレツ しらす和え (追加）味噌汁	じゃがいも、米、 パン粉、油、小麦粉、 三温糖	卵、合ミンチ、 スキムミルク、 しらすぼし、みそ、 煮干し	胡瓜、玉葱、人参、 エリンギ、しめじ、 えのきたけ、若布、 だし昆布、キャベツ	牛乳 ケークサレ
30 金	ごはん すき焼き風煮 トマト コンソメスープ	米、こんにゃく、 じゃが芋、三温糖	豆腐、牛肉	白菜、人参、玉葱、 春菊、しいたけ、 しめじ、ねぎ、 だし昆布、パセリ、 トマト	ミルージュ えびせん 
31 土	  	ゆり・きく・もも組　運動会			

★　献立・おやつは変更になることがあります。玄関に掲示している展示写真をご覧ください。

★（追加）は、すみれ・ばら・ちゅうりっぷ組の追加食です。

★　毎週木曜日はピクニックデーです。
ゆり・きく・もも組さんは大きめの弁当箱を持たせていただくよう、お願いします。

もうすぐ楽しい運動会！運動する前は、どんな食事をすればいいのでしょうか？炭水化物（ごはん・パン）とタンパク質（卵・魚・乳製品など）を組み合わせると、運動する日のエネルギー補給になります。また、消化に時間がかかるので、早めに食事をしましょう。