## 6月分給食予定献立表

7年 泉チェリーこども園

日 曜日 未満児のおやっ   主食   昼食   午後のおやっ     1 日 日 2 月 世んべい ごはん マーボー豆腐 青菜のすまし汁 オレンジ クラッカー 牛乳 3 火 ゼリー パン 鶏肉のパン粉焼き コーンスープ パナナ 牛乳 焼きそば お茶 4 水 せんぺい ごはん さばのごま焼き 豚汁 グレープフルーツ 揚げパン 牛乳 5 たん ラブルト うどん かきたまうどん ツナ和え オレンジ ひじきごはん お茶 6 金 ジュース ごはん えびカレー チーズサラダ グレープフルーツ オレンジケーキ 牛乳 7 土 クラッカー 牛乳 ごはん 煮魚(まぐろ) じゃがいもの味噌汁 パナナ せんぺい ジュース 8 日 9 月 せんぺい ごはん 炒り豆腐 けんちん汁 オレンジ カステラ 牛乳 10 火 ゼリー パン ハムカツミネストローネスープ パナナ 牛乳 きつねごはん お茶 11 水 せんぺい ごはん 鮭のレモン醤油焼き さつま汁 グレープフルーツ ホットドッグ 牛乳 12 木 ヨーグルト うどん 肉みそうどん きゅうりの梅和え オレンジ スイトボテト 牛乳 13 金 ジュース ごはん おから炒り かきたま汁 グレープフルーツ ドリア お茶 14 土 クラッカー 牛乳 ごはん 根菜のきんぴら わかめの味噌汁 パナナ せんぺい ジュース 15 日 16 月 せんぺい ごはん マーボー豆腐 青菜のすまし汁 オレンジ フライドボテト 牛乳 17 火 ゼリー パン 鶏肉のパン粉焼き コーンスープ パナナ 牛乳 サワーライス お茶 きばのごま焼き 豚汁 グレープフルーツ ドウムクーへン 牛乳 18 水 せんぺい ごはん カきたまうどん ツナ和え オレンジ ビザトスト 牛乳 19 木 ヨーグルト うどん かきたまうどん ツナ和え オレンジ ビザトスト 牛乳 20 金 ジュース ごはん えびカレー チーズサラダ グレープフルーツ パウムクーへン 牛乳 11 土 クラッカー 牛乳 ごはん 煮魚(まぐろ) じゃがいもの味噌汁 パナナ せんぺい ジュース 22 日 23 月 せんぺい ごはん 炒り豆腐 けんちん汁 オレンジ チーズパイ 牛乳 ドライカレー お茶 25 水 せんぺい ごはん 肉みそうどん きゅうりの梅和え オレンジ アーズパクット 牛乳 26 木 ヨーグルト うどん 肉みそうじん きゅうりの梅和え オレンジ アーズフルー お茶 25 水 せんぺい ごはん 肉みそうじん きゅうりの梅和え オレンジ アーズアット 牛乳 27 金 ジュース ごはん おから炒り かきたま汁 グレープフルーツ 焼きうどん お茶 28 土 クラッカー 牛乳 ごはん 根菜のきんぴら わかめの味噌汁 パナナ せんぺい ジュース 29 日 30 月 せんぺい ごはん 厚揚げのそぼろ煮 のり汁 オレンジ 大学いも 牛乳				ヌナェリーことも園		
2 月 せんべい   ごはん   マーボー豆腐 青菜のすまし汁 オレンジ   グラッカー 牛乳     3 火 ゼリー   パン   鶏肉のパン粉焼き コーンスープ パナナ 牛乳   焼きそば お茶     4 水 せんべい   ごはん   さばのごま焼き 豚汁 グレーブフルーツ   揚げパン 牛乳     5 木 ヨーグルト   うどん   かきたまうどん ツナ和え オレンジ   ひじきごはん お茶     6 金 ジュース   ごはん   えびカレー チーズサラダ グレーブフルーツ オレンジケーキ 牛乳   オレンジケーキ 牛乳     7 土 クラッカー 牛乳 ごはん   煮魚(まぐろ) じゃがいもの味噌汁 パナナ せんべい ジュース   カステラ 牛乳     8 日   月 せんべい ごはん 炒り豆腐 けんちん汁 オレンジ カステラ 牛乳   カステラ 牛乳     10 火 ゼリー   パン ハムカツミネストローネスープ パナナ 牛乳 きつねごはん お茶     11 水 せんべい ごはん 競のレモン醤油焼き さつま汁 グレーブフルーツ ボットドッグ 牛乳 スイートポテト 牛乳 カンジース ごはん おから炒り かきたまデ グレーブフルーツ ドリア お茶     14 土 クラッカー 牛乳 ごはん 根菜のきんぴら わかめの味噌汁 バナナ せんべい ジュース   ボリー アンスープ パナナ 牛乳 サワーライス お茶     16 月 せんべい ごはん さばのごま焼き 豚汁 グレーブフルーツ きなこだんご 牛乳 サフースス お茶   カきたまうどん ツナ和え オレンジ ビザトースト 牛乳 サフースト 牛乳 カシュース ごはん えびカレー チーズサラダ グレーブフルーツ さなこだんご 牛乳 でカッカー 牛乳 ごはん えびカレー チーズサラダ グレーブフルーツ バウムクーへシ 牛乳 せんべい ジュース   ナーズパイ 牛乳 ドライルー お茶 トローネスープ バナナ 牛乳 ドライルー お茶 トロイン アンスカッシミネストローネスープ バナナ 牛乳 ドライルー お茶 からかり の梅和え オレンジ ビスケット 牛乳 ドライルー シェース ごはん おから炒り かきたま汁 グレーブフルーツ ジャムサンドバン 牛乳 金 ジュース ごはん おから炒り かきたま汁 グレーブフルーツ 焼きうどん お茶 サファルー キ乳 ごはん おから炒り かきたま汁 グレーブフルーツ 焼きうどん お茶 サファース コース ごはん おから炒り かきたま汁 グレーブフルーツ 焼きうどん お茶 世級・アン・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア	日	曜日	未満児のおやつ	主食	昼 食	午後のおやつ
3 火 ゼリー   パン   鶏肉のバン粉焼き コーンスープ バナナ 牛乳 焼きそば お茶 お さばのごま焼き 豚汁 グレーブフルーツ 揚げパン 牛乳 易げパン 牛乳 うどん かきたまうどん ツナ和え オレンジ ひじきごはん お茶 6 金 ジュース ごはん えびカレー チーズサラダ グレーブフルーツ オレンジケーキ 牛乳 1 クラッカー 牛乳 ごはん 煮魚(まぐろ) じゃがいもの味噌汁 バナナ せんべい ジュース   カステラ 牛乳 さはん 素魚(まぐろ) じゃがいもの味噌汁 バナナ せんべい ジュース     8 日   9 月 せんべい ごはん 炒り豆腐 けんちん汁 オレンジ カステラ 牛乳 きつねごはん お茶 11 水 せんべい ごはん 鮭のレモン醤油焼き さつま汁 グレープフルーツ ホットドッグ 牛乳 12 木 ヨーグルト うどん 肉みそうどん きゅうりの梅和え オレンジ スイートポテト 牛乳 13 金 ジュース ごはん おから炒り かきたま汁 グレーブフルーツ ドリア お茶 14 土 クラッカー 牛乳 ごはん 根菜のきんぴら わかめの味噌汁 バナナ せんべい ジュース     16 月 せんべい ごはん マーボー豆腐 青菜のすまし汁 オレンジ 鶏肉のパン粉焼き コーンスープ バナナ 牛乳 サワーライス お茶 21 水 せんべい ごはん さばのごま焼き 豚汁 グレーブフルーツ きなこだんご 牛乳 19 木 ヨーグルト うどん かきたまうどん ツナ和え オレンジ ピザトースト 牛乳 20 金 ジュース ごはん えびカレー チーズサラダ グレーブフルーツ パウムクーヘン 牛乳 21 土 クラッカー 牛乳 ごはん 煮魚(まぐろ) じゃがいもの味噌汁 バナナ せんべい ジュース     22 日   カリの原噌汁 バナナ キ乳 ドライカレー お茶 ドライカレー お茶 25 水 せんべい ごはん 鮭のレモン醤油焼き さつま汁 グレーブフルーツ ジャムサンドパン 牛乳 26 木 ヨーグルト うどん 肉みそうどん きゅうりの梅和え オレンジ ビスケット 牛乳 アーズケット 牛乳 27 金 ジュース ごはん おから炒り かきたま汁 グレーブフルーツ 焼きうどん お茶 28 土 クラッカー 牛乳 ごはん 根菜のきんぴら わかめの味噌汁 バナナ せんべい ジュース     28 カークルト うどん 肉みそうどん きゅうりの梅和え オレンジ ドラント 牛乳 グラッカー 牛乳 ごはん 根菜のきんぴら わかめの味噌汁 バナナ せんべい ジュース     29 日	1	日				
4 水 せんべい   ごはん   さばのごま焼き 豚汁 グレープフルーツ   揚げパン 牛乳     5 木 ヨーグルト   うどん   かきたまうどん ツナ和え オレンジ   ひじきごはん お茶     6 金 ジュース   ごはん   えびカレー チーズサラダ グレープフルーツ オレンジケーキ 牛乳 せんべい ジュース     7 土 クラッカー 牛乳 ごはん   煮魚(まぐろ) じゃがいもの味噌汁 バナナ せんべい ジュース     8 日   カステラ 牛乳     9 月 せんべい   ごはん   炒り豆腐 けんちん汁 オレンジ カステラ 牛乳 きつねごはん お茶 がしているカツミネストローネスープ バナナ 牛乳 きつねごはん お茶 離のレモン醤油焼き きつま汁 グレープフルーツ ボッドドッグ 牛乳 スイートポテト 牛乳 うどん きゅうりの梅和え オレンジ スイートポテト 牛乳 13 金 ジュース ごはん おから炒り かきたま汁 グレープフルーツ ドリア お茶 4 土 クラッカー 牛乳 ごはん 根菜のきんぴら わかめの味噌汁 バナナ せんべい ジュース     15 日   ではん マーボー豆腐 青菜のすまし汁 オレンジ フライドポテト 牛乳 サワーライス お茶 数ののパン粉焼き コーンスープ バナナ 牛乳 サワーライス お茶 きばん ごはん さばのごま焼き 豚汁 グレープフルーツ きなこだんご 牛乳 サフッカー 牛乳 ごはん えびカレー チーズサラダ グレープフルーツ パウムクーヘン 牛乳 1 土 クラッカー 牛乳 ごはん 煮気のレー チーズサラダ グレープフルーツ バウムクーヘン 牛乳 1 土 クラッカー 牛乳 ごはん 炒り豆腐 けんちん汁 オレンジ チーズパイ 牛乳 ドライカレー お茶 株 せんべい ごはん 炒り豆腐 けんちん汁 オレンジ チーズパイ 牛乳 ドライカレー お茶 1 大 せんべい ごはん からからかり かきたま汁 グレープフルーツジャムサンドパン 牛乳 6 木 ヨーグルト うどん あみそうどん きゅうりの梅和え オレンジ ビスケット 牛乳 アーズ 1 大 カース・カース・カータ 1 によん おからかり かきたま汁 グレープフルーツ ボきうどん お 1 大 カース・カース・カース・カース・カーカー・カース・カース・カース・カース・カース	2	月	せんべい			
5 木 ヨーグルト   うどん   かきたまうどん ツナ和え オレンジ   ひじきごはん お茶     6 金 ジュース   ごはん えびカレー チーズサラダ グレープフルーツ オレンジケーキ 牛乳   オレンジケーキ 牛乳     7 土 クラッカー 牛乳 ごはん 煮魚(まぐろ) じゃがいもの味噌汁 バナナ せんべい ジュース   煮魚(まぐろ) じゃがいもの味噌汁 バナナ せんべい ジュース     9 月 せんべい ごはん 炒り豆腐 けんちん汁 オレンジ カステラ 牛乳   カステラ 牛乳     10 火 ゼリー パン ハムカツミネストローネスープ バナナ 牛乳 きつねごはん お茶   まつガルト うどん 肉みそうどん きゅうりの梅和え オレンジ スイートポテト 牛乳 ドリア お茶     11 水 せんべい ごはん おから炒り かきたま汁 グレープフルーツ ドリア お茶   ボン 根菜のきんぴら わかめの味噌汁 パナナ せんべい ジュース     13 金 ジュース ごはん おから炒り かきたま汁 グレープフルーツ ドリア お茶   ドリア お茶     14 土 クラッカー 牛乳 ごはん 根菜のきんぴら わかめの味噌汁 パナナ サクーライス お茶   オレンジ フライドポテト 牛乳 フライドポテト 牛乳 カーグルト うどん かきたまうどん ツナ和え オレンジ ピザトースト 牛乳 はん こばん こびカレー チーズサラダ グレープフルーツ バウムクーヘン 牛乳 せんべい ジュース     19 木 ヨーグルト うどん かきたまうとん サリ豆腐 けんちん汁 オレンジ チーズパイ 牛乳 ごはん かり豆腐 けんちん汁 オレンジ チーズパイ 牛乳 ドライカレー お茶 まん サーイ・カー・スープ バナナ 牛乳 ドライカレー お茶 シュース ごはん カンチンドストローネスープ バナナ 牛乳 ドライカレー お茶 シュース ごはん おから炒り かきたま汁 グレープフルーツ ジャムサンドパン 牛乳 たん カース シンド・キ乳 カース・カース・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・	3	火	ゼリー		鶏肉のパン粉焼き コーンスープ バナナ 牛乳	焼きそば お茶
6 金 ジュース ごはん えびカレー チーズサラダ グレープフルーツ オレンジケーキ 牛乳 7 土 クラッカー 牛乳 ごはん 煮魚(まぐろ) じゃがいもの味噌汁 パナナ せんべい ジュース 8 日 9 月 せんべい ごはん 炒り豆腐 けんちん汁 オレンジ カステラ 牛乳 きつねごはん お茶 11 水 せんべい ごはん 鮭のレモン醤油焼き さつま汁 グレープフルーツ ホットドッグ 牛乳 12 木 ヨーグルト うどん 肉みそうどん きゅうりの梅和え オレンジ スイートポテト 牛乳 13 金 ジュース ごはん おから炒り かきたま汁 グレープフルーツ ドリア お茶 14 土 クラッカー 牛乳 ごはん 根菜のきんびら わかめの味噌汁 バナナ せんべい ジュース 15 日 16 月 せんべい ごはん マーボー豆腐 青菜のすまし汁 オレンジ フライドポテト 牛乳 17 火 ゼリー パン 鶏肉のパン粉焼き コーンスープ バナナ 牛乳 サワーライス お茶 18 水 せんべい ごはん さばのごま焼き 豚汁 グレープフルーツ きなこだんご 牛乳 19 木 ヨーグルト うどん かきたまうどん ツナ和え オレンジ ピザトースト 牛乳 20 金 ジュース ごはん えびカレー チーズサラダ グレープフルーツ パウムクーヘン 牛乳 11 土 クラッカー 牛乳 ごはん えびカレー チーズサラダ グレーブフルーツ バウムクーヘン 牛乳 11 土 クラッカー 牛乳 ごはん 煮魚(まぐろ) じゃがいもの味噌汁 バナナ せんべい ジュース 21 土 クラッカー 牛乳 ごはん 炒り豆腐 けんちん汁 オレンジ チーズパイ 牛乳 22 日 第 1 せんべい ごはん 鮭のレモン醤油焼き さつま汁 グレープフルーツ ジャムサンドパン 牛乳 25 水 せんべい ごはん 鮭のレモン醤油焼き さつま汁 グレープフルーツ ジャムサンドパン 牛乳 25 水 せんべい ごはん 樹文のきんびら わかめの味噌汁 パナナ サんべい ジュース 28 土 クラッカー 牛乳 ごはん 根菜のきんびら わかめの味噌汁 パナナ せんべい ジュース 29 日	4	水	せんべい	ごはん	さばのごま焼き 豚汁 グレープフルーツ	揚げパン 牛乳
7 土 クラッカー 牛乳 ごはん   煮魚(まぐろ) じゃがいもの味噌汁 バナナ   せんべい ジュース     8 日   カステラ 牛乳     10 火 ゼリー パン ハムカツミネストローネスープ バナナ 牛乳 きつねごはん お茶 11 水 せんべい ごはん 鮭のレモン醤油焼き さつま汁 グレーブフルーツ ホットドッグ 牛乳 12 木 ヨーグルト うどん 肉みそうどん きゅうりの梅和え オレンジ スイートポテト 牛乳 13 金 ジュース ごはん おから炒り かきたま汁 グレーブフルーツ ドリア お茶 14 土 クラッカー 牛乳 ごはん 根菜のきんびら わかめの味噌汁 バナナ せんべい ジュース 15 日 16 月 せんべい ごはん マーボー豆腐 青菜のすまし汁 オレンジ フライドポテト 牛乳 17 火 ゼリー パン 鶏肉のパン粉焼き コーンスープ パナナ 牛乳 サワーライス お茶 18 水 せんべい ごはん さばのごま焼き 豚汁 グレープフルーツ きなこだんご 牛乳 19 木 ヨーグルト うどん かきたまうどん ツナ和え オレンジ ピザトースト 牛乳 20 金 ジュース ごはん えびカレー チーズサラダ グレープフルーツ パウムクーへン 牛乳 21 土 クラッカー 牛乳 ごはん 煮(まぐろ) じゃがいもの味噌汁 バナナ せんべい ジュース 22 日 23 月 せんべい ごはん 炒り豆腐 けんちん汁 オレンジ チーズパイ 牛乳 24 火 ゼリー パン ハムカツミネストローネスープ バナナ 牛乳 ドライカレー お茶 25 水 せんべい ごはん 鮭のレモン醤油焼き さつま汁 グレーブフルーツ ジャムサンドパン 牛乳 26 木 ヨーグルト うどん 肉みそうどん きゅうりの梅和え オレンジ ビスケット 牛乳 27 金 ジュース ごはん 根菜のきんびら わかめの味噌汁 バナナ せんべい ジュース 29 日	5		ヨーグルト		かきたまうどん ツナ和え オレンジ	ひじきごはん お茶
8 日   9 月 せんべい   ごはん   炒り豆腐 けんちん汁 オレンジ   カステラ 牛乳     10 火 ゼリー   パン ハムカツミネストローネスープ バナナ 牛乳 きつねごはん お茶     11 水 せんべい   ごはん 焼のレモン醤油焼き さつま汁 グレープフルーツ ホット・ッグ 牛乳     12 木 ヨーグルト うどん 肉みそうどん きゅうりの梅和え オレンジ スイートポテト 牛乳     13 金 ジュース ごはん おから炒り かきたま汁 グレープフルーツ ドリア お茶     14 土 クラッカー 牛乳 ごはん 根菜のきんぴら わかめの味噌汁 パナナ せんべい ジュース     15 日     16 月 せんべい ごはん マーボー豆腐 青菜のすまし汁 オレンジ フライドポテト 牛乳 サワーライス お茶     17 火 ゼリー パン 鶏肉のパン粉焼き コーンスープ パナナ 牛乳 サワーライス お茶     18 水 せんべい ごはん さばのごま焼き 豚汁 グレーブフルーツ きなこだんご 牛乳     19 木 ヨーグルト うどん かきたまうどん ツナ和え オレンジ ピザトースト 牛乳     20 金 ジュース ごはん えびカレー チーズサラダ グレープフルーツ バウムクーへン 牛乳     21 土 クラッカー 牛乳 ごはん 表魚(まぐろ) じゃがいもの味噌汁 パナナ せんべい ジュース     22 日     23 月 せんべい ごはん 炒り豆腐 けんちん汁 オレンジ チーズパイ 牛乳     24 火 ゼリー パン ハムカツミネストローネスープ バナナ 牛乳 ドライカレー お茶     25 水 せんべい ごはん 飲り豆腐 けんちん汁 オレンジ ジャムサンドパン 牛乳     26 木 ヨーグルト うどん 肉みそうどん きゅうりの梅和え オレンジ ビスケット 牛乳     27 金 ジュース ごはん おから炒り かきたま汁 グレープフルーツ 焼きうどん お茶     28 土 クラッカー 牛乳 ごはん 根菜のきんぴら わかめの味噌汁 パナナ せんべい ジュース     29 日	6					オレンジケーキ 牛乳
9 月 せんべい   ごはん   炒り豆腐 けんちん汁 オレンジ   カステラ 牛乳     10 火 ゼリー   パン   ハムカツミネストローネスープ バナナ 牛乳   きつねごはん お茶     11 水 せんべい   ごはん   鮭のレモン醤油焼き さつま汁 グレープフルーツ ホットドッグ 牛乳     12 木 ヨーグルト   うどん ちゅうりの梅和え オレンジ スイートポテト 牛乳     13 金 ジュース   ごはん おから炒り かきたま汁 グレープフルーツ ドリア お茶     14 土 クラッカー 牛乳 ごはん 根菜のきんぴら わかめの味噌汁 バナナ せんべい ジュース     15 日   世んべい ごはん マーボー豆腐 青菜のすまし汁 オレンジ フライドポテト 牛乳     17 火 ゼリー パン 鶏肉のパン粉焼き コーンスープ バナナ 牛乳 サワーライス お茶     18 水 せんべい ごはん さばのごま焼き 豚汁 グレープフルーツ きなこだんご 牛乳     19 木 ヨーグルト うどん かきたまうどん ツナ和え オレンジ ピザトースト 牛乳     20 金 ジュース ごはん えびカレー チーズサラダ グレープフルーツ バウムクーヘン 牛乳     21 土 クラッカー 牛乳 ごはん 煮魚(まぐろ) じゃがいもの味噌汁 バナナ せんべい ジュース     22 日     23 月 せんべい ごはん 炒り豆腐 けんちん汁 オレンジ チーズパイ 牛乳 ドライカレー お茶     24 火 ゼリー パン ハムカツミネストローネスープ バナナ 牛乳 ドライカレー お茶     25 水 せんべい ごはん 魚みそうどん きゅうりの梅和え オレンジ ビスケット 牛乳     26 木 ヨーグルト うどん おから炒り かきたま汁 グレープフルーツ 焼きうどん お茶     28 土 クラッカー 牛乳 ごはん おから炒り かきたま汁 グレープフルーツ 焼きうどん お茶     28 土 クラッカー 牛乳 ごはん 根菜のきんぴら わかめの味噌汁 バナナ     29 日	7		クラッカー 牛乳	ごはん	煮魚(まぐろ) じゃがいもの味噌汁 バナナ	せんべい ジュース
10 火 ゼリー   パン   ハムカツミネストローネスープ バナナ 牛乳   きつねごはん お茶     11 水 せんぺい   ごはん   鮭のレモン醤油焼き さつま汁 グレープフルーツ ホットドッグ 牛乳     12 木 ヨーグルト   うどん   肉みそうどん きゅうりの梅和え オレンジ スイートポテト 牛乳     13 金 ジュース   ごはん おから炒り かきたま汁 グレープフルーツ ドリア お茶     14 土 クラッカー 牛乳 ごはん 根菜のきんぴら わかめの味噌汁 バナナ せんべい ジュース   世んべい ジュース     16 月 せんぺい ごはん マーボー豆腐 青菜のすまし汁 オレンジ フライドポテト 牛乳   フライドポテト 牛乳     17 火 ゼリー パン 鶏肉のパン粉焼き コーンスープ パナナ 牛乳 サワーライス お茶     18 水 せんぺい ごはん さばのごま焼き 豚汁 グレープフルーツ きなこだんご 牛乳     19 木 ヨーグルト うどん かきたまうどん ツナ和え オレンジ ピザトースト 牛乳     20 金 ジュース ごはん えびカレー チーズサラダ グレープフルーツ バウムクーヘン 牛乳     21 土 クラッカー 牛乳 ごはん 煮魚(まぐろ) じゃがいもの味噌汁 バナナ せんべい ジュース     22 日     23 月 せんぺい ごはん 炒り豆腐 けんちん汁 オレンジ チーズパイ 牛乳     24 火 ゼリー パン ハムカツミネストローネスープ バナナ 牛乳 ドライカレー お茶     25 水 せんぺい ごはん 鮭のレモン醤油焼き さつま汁 グレープフルーツ ジャムサンドパン 牛乳     26 木 ヨーグルト うどん おみそうどん きゅうりの梅和え オレンジ ビスケット 牛乳     27 金 ジュース ごはん おから炒り かきたま汁 グレーブフルーツ 焼きうどん お茶     28 土 クラッカー 牛乳 ごはん 根菜のきんぴら わかめの味噌汁 バナナ せんぺい ジュース     29 日	8	田				
11   水 せんべい   ごはん   鮭のレモン醤油焼き さつま汁 グレープフルーツ   ホットドッグ 牛乳     12   木 ヨーグルト   うどん   肉みそうどん きゅうりの梅和え オレンジ   スイートポテト 牛乳     13   金 ジュース   ごはん   おから炒り かきたま汁 グレープフルーツ   ドリア お茶     14   土 クラッカー 牛乳 ごはん   根菜のきんぴら わかめの味噌汁 バナナ   せんべい ジュース     15   日   フライドポテト 牛乳     16   月 せんべい   ごはん   マーボー豆腐 青菜のすまし汁 オレンジ   フライドポテト 牛乳     17   火 ゼリー   パン   鶏肉のパン粉焼き コーンスープ バナナ 牛乳   サワーライス お茶     18   水 せんべい   ごはん   さばのごま焼き 豚汁 グレープフルーツ   きなこだんご 牛乳     19   木 ヨーグルト   うどん   かきたまうどん ツナ和え オレンジ   ピザトースト 牛乳     20   金 ジュース   ごはん   えびカレー チーズサラダ グレープフルーツ   バウムへい ジュース     21   土 クラッカー 牛乳   ごはん   炒り豆腐 けんちん汁 オレンジ   チーズパイ 牛乳     24   火 ゼリー   パン   バムカツミネストローネスープ バナナ 牛乳   ドライカレー お茶     25   水 せんべい   ごはん   鮭のレモン醤油焼き さつま汁 グレープフルーツ   焼きうどん お茶     26   木 ヨーグルト   うどん   おから炒り かきたま汁 グレープフルーツ   焼きうどん お茶     28	9	月	せんべい	ごはん	炒り豆腐 けんちん汁 オレンジ	カステラ 牛乳
12 木 ヨーグルト うどん 肉みそうどん きゅうりの梅和え オレンジ スイートポテト 牛乳   13 金 ジュース ごはん おから炒り かきたま汁 グレープフルーツ ドリア お茶   14 土 クラッカー 牛乳 ごはん 根菜のきんぴら わかめの味噌汁 バナナ せんべい ジュース   15 日 フライドポテト 牛乳 サワーライス お茶   16 月 せんべい ごはん マーボー豆腐 青菜のすまし汁 オレンジ フライドポテト 牛乳   17 火 ゼリー パン 鶏肉のパン粉焼き コーンスープ バナナ 牛乳 サワーライス お茶   18 水 せんべい ごはん さばのごま焼き 豚汁 グレープフルーツ きなこだんご 牛乳   19 木 ヨーグルト うどん かきたまうどん ツナ和え オレンジ ピザトースト 牛乳   20 金 ジュース ごはん えびカレー チーズサラダ グレープフルーツ バウムクーヘン 牛乳   21 土 クラッカー 牛乳 ごはん 煮魚(まぐろ) じゃがいもの味噌汁 バナナ せんべい ジュース   22 日 カリ豆腐 けんちん汁 オレンジ チーズパイ 牛乳   24 火 ゼリー パン ハムカツミネストローネスープ バナナ 牛乳 ドライカレー お茶   25 水 せんべい ごはん 鮭のレモン醤油焼き さつま汁 グレープフルーツ ジャムサンドパン 牛乳 ビスケット 牛乳   26 木 ヨーグルト うどん 肉みそうどん きゅうりの梅和え オレンジ ビスケット 牛乳   27 金 ジュース ごはん おから炒り かきたま汁 グレープフルーツ 焼きうどん お茶   28 土 クラッカー 牛乳 ごはん 根菜のきんぴら わかめの味噌汁 バナナ せんべい ジュース	10	火	ゼリー			
13 金 ジュース ごはん おから炒り かきたま汁 グレープフルーツ ドリア お茶   14 土 クラッカー 牛乳 ごはん 根菜のきんぴら わかめの味噌汁 バナナ せんべい ジュース   15 日 16 月 せんべい ごはん マーボー豆腐 青菜のすまし汁 オレンジ フライドポテト 牛乳   17 火 ゼリー パン 鶏肉のパン粉焼き コーンスープ バナナ 牛乳 サワーライス お茶   18 水 せんべい ごはん さばのごま焼き 豚汁 グレープフルーツ きなこだんご 牛乳   19 木 ヨーグルト うどん かきたまうどん ツナ和え オレンジ ピザトースト 牛乳   20 金 ジュース ごはん えびカレー チーズサラダ グレープフルーツ バウムクーヘン 牛乳   21 土 クラッカー 牛乳 ごはん 煮魚(まぐろ) じゃがいもの味噌汁 バナナ せんべい ジュース   22 日 1 サクラッカー 牛乳 ごはん 炒り豆腐 けんちん汁 オレンジ チーズパイ 牛乳   24 火 ゼリー パン ハムカツミネストローネスープ バナナ 牛乳 ドライカレー お茶   25 水 せんべい ごはん 鮭のレモン醤油焼き さつま汁 グレープフルーツ 焼きうどん お茶   26 木 ヨーグルト うどん おから炒り かきたま汁 グレープフルーツ 焼きうどん お茶   28 土 クラッカー 牛乳 ごはん 根菜のきんぴら わかめの味噌汁 バナナ せんべい ジュース   28 土 クラッカー 牛乳 ごはん 根菜のきんぴら わかめの味噌汁 バナナ せんべい ジュース	11					
14 土 クラッカー 牛乳 ごはん 根菜のきんぴら わかめの味噌汁 バナナ せんべい ジュース   15 日 フライドポテト 牛乳   16 月 せんべい ごはん マーボー豆腐 青菜のすまし汁 オレンジ フライドポテト 牛乳   17 火 ゼリー パン 鶏肉のパン粉焼き コーンスープ バナナ 牛乳 サワーライス お茶   18 水 せんべい ごはん さばのごま焼き 豚汁 グレープフルーツ きなこだんご 牛乳   19 木 ヨーグルト うどん かきたまうどん ツナ和え オレンジ ピザトースト 牛乳   20 金 ジュース ごはん えびカレー チーズサラダ グレープフルーツ バウムクーヘン 牛乳   21 土 クラッカー 牛乳 ごはん 煮魚(まぐろ) じゃがいもの味噌汁 バナナ せんべい ジュース   22 日   23 月 せんべい ごはん 炒り豆腐 けんちん汁 オレンジ チーズパイ 牛乳   24 火 ゼリー パン ハムカツミネストローネスープ バナナ 牛乳 ドライカレー お茶   25 水 せんべい ごはん 鮭のレモン醤油焼き さつま汁 グレープフルーツ ディムサンドパン 牛乳   26 木 ヨーグルト うどん 肉みそうどん きゅうりの梅和え オレンジ だスケット 牛乳   27 金 ジュース ごはん おから炒り かきたま汁 グレープフルーツ 焼きうどん お茶   28 土 クラッカー 牛乳 ごはん 根菜のきんぴら わかめの味噌汁 バナナ せんべい ジュース	12		ヨーグルト		肉みそうどん きゅうりの梅和え オレンジ	スイートポテト 牛乳
15 日 16 月 せんべい ごはん マーボー豆腐 青菜のすまし汁 オレンジ フライドポテト 牛乳   17 火 ゼリー パン 鶏肉のパン粉焼き コーンスープ バナナ 牛乳 サワーライス お茶   18 水 せんべい ごはん さばのごま焼き 豚汁 グレープフルーツ きなこだんご 牛乳   19 木 ヨーグルト うどん かきたまうどん ツナ和え オレンジ ピザトースト 牛乳   20 金 ジュース ごはん えびカレー チーズサラダ グレープフルーツ バウムクーヘン 牛乳   21 土 クラッカー 牛乳 ごはん 煮魚(まぐろ) じゃがいもの味噌汁 バナナ せんべい ジュース   22 日 23 月 せんべい ごはん 炒り豆腐 けんちん汁 オレンジ チーズパイ 牛乳   24 火 ゼリー パン ハムカツミネストローネスープ バナナ 牛乳 ドライカレー お茶   25 水 せんべい ごはん 鮭のレモン醤油焼き さつま汁 グレープフルーツ ジャムサンドパン 牛乳   26 木 ヨーグルト うどん 肉みそうどん きゅうりの梅和え オレンジ ビスケット 牛乳   27 金 ジュース ごはん おから炒り かきたま汁 グレープフルーツ 焼きうどん お茶   28 土 クラッカー 牛乳 ごはん 根菜のきんぴら わかめの味噌汁 バナナ せんべい ジュース	13				おから炒り かきたま汁 グレープフルーツ	ドリア お茶
16 月 せんべい ごはん マーボー豆腐 青菜のすまし汁 オレンジ フライドポテト 牛乳   17 火 ゼリー パン 鶏肉のパン粉焼き コーンスープ バナナ 牛乳 サワーライス お茶   18 水 せんべい ごはん さばのごま焼き 豚汁 グレープフルーツ きなこだんご 牛乳   19 木 ヨーグルト うどん かきたまうどん ツナ和え オレンジ ピザトースト 牛乳   20 金 ジュース ごはん えびカレー チーズサラダ グレープフルーツ バウムクーヘン 牛乳   21 土 クラッカー 牛乳 ごはん 煮魚(まぐろ) じゃがいもの味噌汁 バナナ せんべい ジュース   22 日 コロイ カリ豆腐 けんちん汁 オレンジ チーズパイ 牛乳 ドライカレー お茶   24 火 ゼリー パン ハムカツミネストローネスープ バナナ 牛乳 ドライカレー お茶   25 水 せんべい ごはん 鮭のレモン醤油焼き さつま汁 グレープフルーツ ジャムサンドパン 牛乳   26 木 ヨーグルト うどん 肉みそうどん きゅうりの梅和え オレンジ ビスケット 牛乳   27 金 ジュース ごはん おから炒り かきたま汁 グレープフルーツ 焼きうどん お茶   28 土 クラッカー 牛乳 ごはん 根菜のきんぴら わかめの味噌汁 バナナ せんべい ジュース	14		クラッカー 牛乳	ごはん	根菜のきんぴら わかめの味噌汁 バナナ	せんべい ジュース
17 火 ゼリー パン 鶏肉のパン粉焼き コーンスープ バナナ 牛乳 サワーライス お茶   18 水 せんべい ごはん さばのごま焼き 豚汁 グレープフルーツ きなこだんご 牛乳   19 木 ヨーグルト うどん かきたまうどん ツナ和え オレンジ ピザトースト 牛乳   20 金 ジュース ごはん えびカレー チーズサラダ グレープフルーツ バウムクーヘン 牛乳   21 土 クラッカー 牛乳 ごはん 煮魚(まぐろ) じゃがいもの味噌汁 バナナ せんべい ジュース   22 日   23 月 せんべい ごはん 炒り豆腐 けんちん汁 オレンジ チーズパイ 牛乳   24 火 ゼリー パン ハムカツミネストローネスープ バナナ 牛乳 ドライカレー お茶   25 水 せんべい ごはん 鮭のレモン醤油焼き さつま汁 グレープフルーツ ジャムサンドパン 牛乳   26 木 ヨーグルト うどん 肉みそうどん きゅうりの梅和え オレンジ ビスケット 牛乳   27 金 ジュース ごはん おから炒り かきたま汁 グレープフルーツ 焼きうどん お茶   28 土 クラッカー 牛乳 ごはん 根菜のきんぴら わかめの味噌汁 バナナ せんべい ジュース   29 日	15	日				
18 水 せんべい ごはん さばのごま焼き 豚汁 グレープフルーツ きなこだんご 牛乳   19 木 ヨーグルト うどん かきたまうどん ツナ和え オレンジ ピザトースト 牛乳   20 金 ジュース ごはん えびカレー チーズサラダ グレープフルーツ バウムクーヘン 牛乳   21 土 クラッカー 牛乳 ごはん 煮魚(まぐろ) じゃがいもの味噌汁 バナナ せんべい ジュース   22 日   23 月 せんべい ごはん 炒り豆腐 けんちん汁 オレンジ チーズパイ 牛乳 ドライカレー お茶   24 火 ゼリー パン ハムカツミネストローネスープ バナナ 牛乳 ドライカレー お茶   25 水 せんべい ごはん 鮭のレモン醤油焼き さつま汁 グレープフルーツ ジャムサンドパン 牛乳   26 木 ヨーグルト うどん 肉みそうどん きゅうりの梅和え オレンジ ビスケット 牛乳   27 金 ジュース ごはん おから炒り かきたま汁 グレープフルーツ 焼きうどん お茶   28 土 クラッカー 牛乳 ごはん 根菜のきんぴら わかめの味噌汁 バナナ せんべい ジュース   29 日		月	せんべい	ごはん	マーボー豆腐 青菜のすまし汁 オレンジ	フライドポテト 牛乳
19 木 ヨーグルト うどん かきたまうどん ツナ和え オレンジ ピザトースト 牛乳   20 金 ジュース ごはん えびカレー チーズサラダ グレープフルーツ バウムクーヘン 牛乳   21 土 クラッカー 牛乳 ごはん 煮魚(まぐろ) じゃがいもの味噌汁 バナナ せんべい ジュース   22 日 日 サんべい ごはん 炒り豆腐 けんちん汁 オレンジ チーズパイ 牛乳   24 火 ゼリー パン ハムカツミネストローネスープ バナナ 牛乳 ドライカレー お茶   25 水 せんべい ごはん 鮭のレモン醤油焼き さつま汁 グレープフルーツ ジャムサンドパン 牛乳   26 木 ヨーグルト うどん 肉みそうどん きゅうりの梅和え オレンジ ビスケット 牛乳   27 金 ジュース ごはん おから炒り かきたま汁 グレープフルーツ 焼きうどん お茶   28 土 クラッカー 牛乳 ごはん 根菜のきんぴら わかめの味噌汁 バナナ せんべい ジュース   29 日 日	17	火	ゼリー		鶏肉のパン粉焼き コーンスープ バナナ 牛乳	
20 金 ジュース ごはん えびカレー チーズサラダ グレープフルーツ バウムクーヘン 牛乳   21 土 クラッカー 牛乳 ごはん 煮魚(まぐろ) じゃがいもの味噌汁 バナナ せんべい ジュース   22 日 世んべい ごはん 炒り豆腐 けんちん汁 オレンジ チーズパイ 牛乳   24 火 ゼリー パン ハムカツミネストローネスープ バナナ 牛乳 ドライカレー お茶   25 水 せんべい ごはん 鮭のレモン醤油焼き さつま汁 グレープフルーツ ジャムサンドパン 牛乳   26 木 ヨーグルト うどん 肉みそうどん きゅうりの梅和え オレンジ ビスケット 牛乳   27 金 ジュース ごはん おから炒り かきたま汁 グレープフルーツ 焼きうどん お茶   28 土 クラッカー 牛乳 ごはん 根菜のきんぴら わかめの味噌汁 バナナ せんべい ジュース   29 日 日		水	せんべい			きなこだんご 牛乳
21 土 クラッカー 牛乳 ごはん 煮魚(まぐろ) じゃがいもの味噌汁 バナナ せんべい ジュース   22 日 サイン サリ豆腐 けんちん汁 オレンジ チーズパイ 牛乳   24 火 ゼリー パン ハムカツミネストローネスープ バナナ 牛乳 ドライカレー お茶   25 水 せんべい ごはん 鮭のレモン醤油焼き さつま汁 グレープフルーツ ジャムサンドパン 牛乳   26 木 ヨーグルト うどん 肉みそうどん きゅうりの梅和え オレンジ ビスケット 牛乳   27 金 ジュース ごはん おから炒り かきたま汁 グレープフルーツ 焼きうどん お茶   28 土 クラッカー 牛乳 ごはん 根菜のきんぴら わかめの味噌汁 バナナ せんべい ジュース						ピザトースト 牛乳
22 日日23 月 せんべいごはん炒り豆腐 けんちん汁 オレンジチーズパイ 牛乳24 火 ゼリーパンハムカツミネストローネスープ バナナ 牛乳ドライカレー お茶25 水 せんべいごはん鮭のレモン醤油焼き さつま汁 グレープフルーツ ジャムサンドパン 牛乳26 木 ヨーグルトうどん肉みそうどん きゅうりの梅和え オレンジビスケット 牛乳27 金 ジュースごはんおから炒り かきたま汁 グレープフルーツ焼きうどん お茶28 土 クラッカー 牛乳 ごはん根菜のきんぴら わかめの味噌汁 バナナせんべい ジュース29 日日	20					
23 月 せんべいごはん炒り豆腐 けんちん汁 オレンジチーズパイ 牛乳24 火 ゼリーパンハムカツミネストローネスープ バナナ 牛乳ドライカレー お茶25 水 せんべいごはん鮭のレモン醤油焼き さつま汁 グレープフルーツ ジャムサンドパン 牛乳26 木 ヨーグルトうどん肉みそうどん きゅうりの梅和え オレンジビスケット 牛乳27 金 ジュースごはんおから炒り かきたま汁 グレープフルーツ焼きうどん お茶28 土 クラッカー 牛乳 ごはん根菜のきんぴら わかめの味噌汁 バナナせんべい ジュース29 日日			クラッカー 牛乳	ごはん	煮魚(まぐろ) じゃがいもの味噌汁 バナナ	せんべい ジュース
24火ゼリーパンハムカツミネストローネスープ バナナ 牛乳ドライカレー お茶25水せんべいごはん鮭のレモン醤油焼き さつま汁 グレープフルーツ ジャムサンドパン 牛乳26木ヨーグルトうどん肉みそうどん きゅうりの梅和え オレンジビスケット 牛乳27金ジュースごはんおから炒り かきたま汁 グレープフルーツ焼きうどん お茶28土クラッカー 牛乳 ごはん根菜のきんぴら わかめの味噌汁 バナナせんべい ジュース29日						
25水せんべいごはん鮭のレモン醤油焼き さつま汁 グレープフルーツ ジャムサンドパン 牛乳26木ヨーグルトうどん肉みそうどん きゅうりの梅和え オレンジビスケット 牛乳27金ジュースごはんおから炒り かきたま汁 グレープフルーツ焼きうどん お茶28土クラッカー 牛乳 ごはん根菜のきんぴら わかめの味噌汁 バナナせんべい ジュース29日						
25 水せんべいごはん鮭のレモン醤油焼き さつま汁 グレープフルーツ ジャムサンドパン 牛乳26 木ヨーグルトうどん肉みそうどん きゅうりの梅和え オレンジビスケット 牛乳27 金ジュースごはんおから炒り かきたま汁 グレープフルーツ焼きうどん お茶28 土クラッカー 牛乳 ごはん根菜のきんぴら わかめの味噌汁 バナナせんべい ジュース29 日日	24	火				
27 金 ジュースごはんおから炒り かきたま汁 グレープフルーツ焼きうどん お茶28 土 クラッカー 牛乳 ごはん根菜のきんぴら わかめの味噌汁 バナナせんべい ジュース29 日日		水				
28 土 クラッカー 牛乳 ごはん根菜のきんぴら わかめの味噌汁 バナナせんべい ジュース29 日 日  日			ヨーグルト		肉みそうどん きゅうりの梅和え オレンジ	ビスケット 牛乳
28 土 クラッカー 牛乳 ごはん根菜のきんぴら わかめの味噌汁 バナナせんべい ジュース29 日 日  日		金				焼きうどん お茶
	28	H	クラッカー 牛乳		根菜のきんぴら わかめの味噌汁 バナナ	せんべい ジュース
30   月   せんべい    ごはん   厚揚げのそぼろ煮 のり汁 オレンジ    大学いも 牛乳						
	30	月	せんべい	ごはん	厚揚げのそぼろ煮 のり汁 オレンジ	大学いも 牛乳

	今月の栄養価								
	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g					
3才未満児	529	22.4	17.5	1.5					
3才以上児	619	26.1	22.1	1.6					



骨や歯の成分であるカルシウムは、99%が骨や歯を作っています。残りの1%は、健康を保つ成分として身体のいたるところに分布しています。例えば、①唾液に含まれるカルシウムはリンといっしょに歯の表面に付着し、歯を修復する、②神経の伝達を助ける、③筋肉を収縮する、④心臓の鼓動を一定に保つ、⑤止血する、など命に関わる重要な働きがあります。血中のカルシウムが不足すると骨から補われ、高齢になると骨粗しょう症になる恐れも…。子どものときから積極的にとりましょう。



## ●細菌をつけない

必ず手洗い。調理前だけでなく、生肉を触った あとなどもこまめに! 生の肉や魚が、生で食 べる野菜などに付着しないようにする。

●生鮮食品や残った食品はすぐに冷蔵庫 (冷凍庫) へ

日の当たる場所や常温での保存はNG。清潔な容器やラップを使って冷蔵保存。

## ●加熱・消毒・殺菌

ほとんどの菌が加熱すると死滅するため、必ず 加熱して食べる。特に肉や魚は十分に。残った 食品も再加熱する。ふきんや調理器具は、熱湯 や漂白剤を使用して消毒・殺菌する。