



日	曜日	午前のおやつ	昼食	主な食材	午後おやつ
27	月	牛乳 キウイ	胚芽米入りごはん 白ネギと青海苔のみそ汁  長芋と豚肉の煮物  キュウリとジャコの甘酢煮	(精白米・胚芽米) (白ネギ・青のり・しめじ・油揚げ・味噌)  (長芋・豚肉・玉葱・椎茸・小松菜) (キュウリ・ちりめんじゃこ・人参)  (片栗粉・きな粉・牛乳)	牛乳 ミルク餅  
28	火	牛乳 みかん  	卵・乳抜き ロールパン・牛乳  カボチャとエビのブラウンシチュー  キャベツ温サラダ	(卵・乳抜きロールパン)(牛乳)  (カボチャ・エビ・玉葱・人参・エリンギ・パセリ・デミグラスソース) (キャベツ・キュウリ・人参・みかん缶)  (クラッカー・いよかん)	  クラッカー いよかん
29	水	牛乳 いよかん	ワカメごはん 豆腐のスープ  ブロッコリーの卵とじ  切り干し大根のゴマ油炒め	(精白米・ワカメふりかけ・白ゴマ) (豆腐・春雨・エノキ・玉葱・小葱・白ゴマ)  (ブロッコリー・鶏卵・油揚げ・玉葱・木耳・三つ葉) (切り干し大根・キュウリ・人参・コーン缶・ツナ)  (りんご・レモン・食パン・牛乳)	牛乳 りんごジャムサンド
30	木	牛乳 キウイ	ごはん ナメコのみそ汁  ゴボウの鶏そぼろ煮  コンニャクとミツバのかつお煮	(精白米) (ナメコ・油揚げ・玉葱・小葱・味噌)  (ゴボウ・鶏肉・玉葱・椎茸) (板コンニャク・人参・三つ葉・かつお節)  (こんにぶ・みかん・牛乳)	牛乳 こんにぶ みかん  
31	金	牛乳 りんご  	胚芽米入りごはん サツマイモのすまし汁  キャベツと厚揚げのヒジキ煮  白菜のユカリ煮	(精白米・胚芽米) (サツマイモ・玉葱・モヤシ・三つ葉)  (キャベツ・厚揚げ・ヒジキ・玉葱・マイタケ・小松菜) (白菜・人参・しめじ・板コンニャク・ゆかり)  (コーン缶・蒸しパンミックス・牛乳)	牛乳 コーン蒸しパン  



3歳未満児	エネルギー	たんぱく質	脂質	3歳以上児	エネルギー	たんぱく質	脂質
	463kcal	20g	14g		526kcal	23g	16g

