



|       | 行事   | 未満児午前の間食    | 主食         | 献立  | 午後の間食                             |
|-------|--|-------------|------------|---|-----------------------------------|
| 1(月)  |  | お茶<br>せんべい  | ごはん        | 豚肉とチンゲンサイの炒め物<br>ひじき入りポテトサラダ 味噌汁(もやし・しめじ)     | 牛乳<br>卵サンド*                       |
| 2(火)  |  | お茶<br>ビスケット | ごはん        | ほうれん草のグラタン キャベツのソテー<br>卵とレタスのスープ              | 牛乳<br>せんべい                        |
| 3(水)  |  | お茶<br>ポーロ   | ゆかり<br>ごはん | 高野豆腐の卵とじ 大根サラダ(ツナ) りんご                        | 牛乳<br>マシュマロコーンフレーク*               |
| 4(木)  | 歯科検診(全児)9:30~  | ヨーグルト       | ごはん        | のり塩唐揚げ マカロニサラダ キャベツのスープ                       | 牛乳<br>クラッカー                       |
| 5(金)  |  | お茶<br>ウエハース | ごはん        | 魚の煮つけ 水菜のお浸し 味噌汁(わかめ)                         | 牛乳<br>ビスケット                       |
| 6(土)  |  |             |            | サンドイッチ ヨーグルト                                  |                                   |
| 7(日)  |  |             |            |   |                                   |
| 8(月)  |  | お茶<br>ポーロ   | うどん        | カレーうどん<br>じゃこときゅうりの梅ドレッシング和え オレンジ             | お茶<br>もりもりおにぎり*                   |
| 9(火)  |  | お茶<br>せんべい  | ごはん        | 魚の竜田揚げ 小松菜の納豆和え<br>味噌汁(油揚げ・しめじ)               | 牛乳<br>クラッカー                       |
| 10(水) | 食育の日   | お茶<br>ウエハース | ごはん        | 松風焼き キャベツのサラダ きのことスープ                         | 牛乳<br>おからクッキー*                    |
| 11(木) | ぴよぴよランド(園開放)   | お茶<br>ポーロ   | ごま<br>ごはん  | 豚すき煮 バンサンスー バナナ                               | 牛乳<br>ビスケット                       |
| 12(金) | 未満児保育参加・懇談会<br>9:00~11:00<br>午睡布団持ち帰り                                | お茶<br>ビスケット | ごはん        | 鶏の照り焼き フレンチサラダ わかめスープ                         | 牛乳<br>せんべい                        |
| 13(土) |  |             |            | サンドイッチ ヨーグルト                                  |                                   |
| 14(日) |  |             |            |   |                                   |
| 15(月) |  | お茶<br>せんべい  | ごはん        | ポークビーンズ<br>ブロッコリーとカリフラワーのサラダ バナナ              | 牛乳<br>豆乳もち*(以上児)<br>マカロニきなこ*(未満児) |
| 16(火) | 里山こども園(木場潟中央園地)<br>5歳児10:00~12:00<br>スポーツアドバイザー講習会<br>4歳児10:45~11:45 | お茶<br>ポーロ   | ごはん        | 鯖の西京焼き きゅうりの昆布和え<br>味噌汁(生揚げ・白菜)               | 牛乳<br>ドーナツ                        |
| 17(水) |  | お茶<br>ウエハース | ごはん        | 鶏肉の胡麻味噌焼き マセドアンサラダ<br>味噌汁(キャベツ・豆腐)            | 牛乳<br>ビスケット                       |
| 18(木) |  | お茶<br>せんべい  | ごはん        | 豚肉の生姜焼き スパサラダ 味噌汁(根菜)                         | 紫陽花ゼリー*                           |
| 19(金) | 誕生会・身体測定   | お茶<br>ビスケット | ピビンパ丼      | ピビンパ丼 ツナサラダ<br>卵とわかめのスープ メロン                  | ヨーグルト                             |
| 20(土) |  |             |            | サンドイッチ ヨーグルト                                  |                                   |
| 21(日) |  |             |            |   |                                   |
| 22(月) | プール開き  | お茶<br>ビスケット | 食パン        | チキンクリームシチュー<br>ひじきとレタスのサラダ オレンジ               | お茶<br>チーズ入りチヂミ*                   |
| 23(火) | 内科検診13:30~<br>(5歳児健診前期、4歳児)  | ヨーグルト       | ごはん        | 豆腐ハンバーグ トマトの梅スパサラダ<br>味噌汁(なめこ)                | 牛乳<br>せんべい                        |
| 24(水) |  | お茶<br>ウエハース | ハヤシ<br>ライス | ハヤシライス ちりじゃこサラダ りんご                           | 牛乳<br>クラッカー                       |
| 25(木) | ぴよぴよランド(ポプラの家)   | お茶<br>バナナ   | ごはん        | 魚の南蛮漬け ほうれん草の白和え<br>味噌汁(なめこ)                  | 牛乳<br>フレンチトースト*                   |
| 26(金) | 午睡布団持ち帰り   | お茶<br>せんべい  | ごはん        | 鶏肉のマーマレード煮 ブロッコリーのソテー<br>ココロスープ               | ジョア<br>クラッカー                      |
| 27(土) |  |             |            | サンドイッチ ヨーグルト                                  |                                   |
| 28(日) |  |             |            |   |                                   |
| 29(月) |  | お茶<br>ポーロ   | ごはん        | 八宝菜 揚げ餃子 ひじきナムル                               | 牛乳<br>バームクーヘン                     |
| 30(火) |  | お茶<br>ウエハース | ごはん        | 岩石揚げ(以上児) ちくわの磯部揚げ(未満児)<br>キャベツの胡麻ネーズ和え けんちん汁 | 牛乳<br>せんべい                        |

\* 手作りおやつ

この色の日は、スプーンを園で用意します。



|               |              |                |             |         |
|---------------|--------------|----------------|-------------|---------|
| 以上児栄養目標量      | エネルギー431kcal | たんぱく質13.3~23.8 | 脂質12.4~19.6 | 食塩1.6未満 |
| 今月の以上児平均栄養目標量 | エネルギー364kcal | たんぱく質17.4      | 脂質16.3      | 食塩1.6   |
| 未満児栄養目標量      | エネルギー498kcal | たんぱく質16.2~24.9 | 脂質11.1~16.6 | 食塩1.5未満 |
| 今月の未満児平均栄養目標量 | エネルギー444kcal | たんぱく質17.1      | 脂質14.1      | 食塩1.4   |