

曜日	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日					
日付													1	15		2	16	30			
給食	 <p><b>【飲み物について】</b> 朝おやつ、給食、午後おやつのうち、1回を牛乳、2回を麦茶で提供します。</p> <p><b>【朝おやつについて】</b> ポーロ、ビスケット、クッキー、クラッカー、せんべい、チーズなどを、ローテーションで提供しています。</p> <p>※都合により献立を変更することがございます。ご了承ください。</p>			<p><b>【かぼちゃの栄養について】</b> ハロウィンといえば、「かぼちゃ」甘くて、食べやすいので子どもにも人気のお野菜です。かぼちゃは、栄養たっぷりの緑黄色野菜の仲間。緑黄色野菜に多く含まれている「ビタミンA」は、皮膚や粘膜の健康を保つので、風邪予防につながります！ また、お腹の調子を整えてくれる「食物繊維」も多く含んでいますよ♪</p> 			<p><b>今月の平均エネルギー供給量</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>エネルギー 475 kcal</li> <li>タンパク質 18.6 g</li> </ul>			おからパン			チキンコーンライス								
おやつ										ハンバーグ			サラダ			コールスロー			スープ		
材料										フルーツ			フルーツ			フルーツ			フルーツ		
材料	おからパン 豚ひき肉 豆腐 たまねぎ しめじ ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン マヨネーズ ほうれんそう / 精白米			精白米 鶏肉 たまねぎ コーン キャベツ にんじん きゅうり ツナ たまねぎ / 蒸しパン																	
日付	4	18		5	19		6	20		7	21		8	22		9	23				
給食	たんめん さといものそぼろ煮 フルーツ			ごはん 豚の生姜焼き 春雨サラダ けんちん汁 フルーツ			ごはん さばのみそ煮 青菜ときのこの煮浸し すまし汁 フルーツ			さつまいも入りキーマカレー チーズサラダ スープ フルーツ			食パン マカロニグラタン ツナサラダ スープ フルーツ			やきそば コーンサラダ スープ フルーツ					
おやつ	夕焼けおにぎり			バナナケーキ			あずき蒸しパン			フルーツヨーグルト			青菜のおにぎり			焼きおにぎり					
材料	中華めん キャベツ にんじん しいたけ もやし 豚肉 さといも 鶏ひき肉 / 精白米 にんじん かつおぶし			精白米 豚肉、たまねぎ、はるさめ きゅうり にんじん しいたけ 豆腐 だいこん ねぎ / ホットケーキミックス ヨーグルト パナナ			精白米 さば ほうれんそう えのき かつおぶし ねぎ ふ / ホットケーキミックス 牛乳 たまご あずき			精白米 豚ひき肉 にんじん さつまいも じゃがいも ビーマン たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり チーズ ほうれんそう / ヨーグルト 果物			食パン マカロニ 鶏肉 たまねぎ マッシュルーム 牛乳 キャベツ にんじん きゅうり ツナ しめじ ほうれんそう / 精白米 小松菜			中華めん キャベツ 豚肉 にんじん たまねぎ もやし コーン きゅうり にんじん ハム マヨネーズ / 精白米					
日付	11	25		12	26		13	27		14	28		29	お楽しみ会							
給食	さつまいもごはん 焼き鮭 ひじき煮 豚汁 フルーツ			ごはん 豚肉のトマト煮 マカロニサラダ スープ フルーツ			きのこうどん 青菜の白和え フルーツ			ごはん からあげ 切り干し煮 すまし汁 フルーツ			キャロットライス お豆腐入りミートローフ ブロッコリーサラダ かぼちゃのポタージュ フルーツ								
おやつ	きなこラスク			ふかし芋			きつねのおむすび			オレンジゼリー			パンプキンパフェ								
材料	精白米 さつまいも 鮭 ひじき にんじん しいたけ ごぼう だいこん 豚肉 / 食パン きな粉			精白米 豚肉 トマト たまねぎ ブロッコリー マカロニ きゅうり ツナ マヨネーズ キャベツ / さつまいも			うどん しいたけ えのき しめじ にんじん 鶏肉 ねぎ ほうれんそう 豆腐 / 精白米 油揚げ			精白米 鶏肉 切り干し大根 しいたけ にんじん 油揚げ わかめ ねぎ ふ / オレンジジュース 寒天			精白米 にんじん 合挽き肉 豆腐 ミックスベジタブル たまねぎ たまご ブロッコリー コーン かぼちゃ / 牛乳かん ホットケーキ かぼちゃ								