


	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
				1	2 満月メニュー
昼食				雑穀ごはん、 鶏のカレー焼き、 じゃがいもの豆腐マヨネーズ、 ごぼうの味噌汁	小豆ご飯、 切り干し大根の煮物、 ひじきの白和え、 園の味噌汁
	5	6 お家からのお弁当	7	8 お家からのお弁当	9
昼食	ハトムギご飯、 茄子トマトカレー、 人参のドレッシングサラダ、 りんごゼリー 		中華炊き込みご飯、 麻婆豆腐、 春雨の中華サラダ、 わかめスープ 	(運動会)  	生姜ご飯、 鶏のから揚げみぞれ和え、 青菜と人参のナムル、 トマトの味噌汁
	12	13	14 お家からのお弁当	15	16
昼食	胡麻ご飯、 車麩の南蛮漬け、 梅玉漬け、 さつま芋の味噌汁	雑穀ごはん、 筑前煮、 納豆和え(おろし・青菜)、 海藻の味噌汁		雑穀ごはん、 鮭のカレー焼き、 大根の豆乳マヨネーズサラダ、 かぼちゃの味噌汁	ひえご飯、 ひじきの煮物、 納豆和え、 豆腐の味噌汁
	19	20	21	22	23
昼食	わかめご飯、 車麩のフライ、 キャベツのナムル、 玉ねぎの味噌汁	梅じゃこご飯、 五目煮豆、 海藻和え、 青菜の味噌汁	雑穀ごはん、 麻婆豆腐、 春雨サラダ、 わかめスープ 	ハトムギご飯、 豆カレー、 人参のドレッシングサラダ、 オレンジゼリー 	生姜と揚げのご飯、 鶏の塩から揚げ、 青菜と人参のナムル、 トマトの味噌汁
	26	27	28	29 十三夜	30 ハロウィン 
昼食	胡麻ご飯、 高野豆腐の煮物、 納豆和え(おろし・青菜)、 さつま芋の味噌汁	里芋ご飯、 きんぴらごぼう、 海藻玉ねぎサラダ、 きのこの味噌汁	雑穀ごはん、 かば焼き、 バンバンジーサラダ、 けんちん汁	小豆ご飯、 切り干し大根の煮物、 ひじきの白和え、 園の味噌汁	ブラックライス、 お化け蒸し、 三色野菜サラダ、 シチュー、 南瓜のスパイダーケーキ

※ 食材の仕入れ状況や天候等によりメニューが変更になる場合がございます。

※  このマークがある日は、スプーンを持ってきてください。



平均栄養価

エネルギー：430 kcal たんぱく質：13.5 g
脂 質：13.0 g カルシウム：147 mg
食塩相当量：3.1 g



