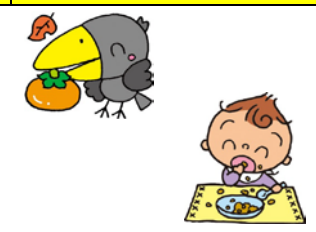


	月	火	水	木	金	土	
未:熱/蛋/脂	474kcal/15.8g/11.8g	249kcal/10.7g/11.8g	410kcal/14.5g/12.1g	462kcal/14.8g/15.3g	474kcal/21.4g/14.6g	454kcal/19.6g/17.4g	
以:熱/蛋/脂	414kcal/16.4g/13.1g	223kcal/10.2g/11.2g	371kcal/16.3g/16.0g	351kcal/14.4g/16.2g	419kcal/22.1g/15.7g	403kcal/21.6g/21.8g	
未満児 午前おやつ 未満児主食	ぎゅうにゅう 【豆腐】の日	かーさんビスケット	おこさませんべい	なし	しおせんべい	とうにゅうラスク	
屋 食	2 むぎごはん とうふのミートグラタン さつまいものレモンに ブロッコリー たまねぎのみそしる かき	3 手作り弁当日 おかず入りのお弁当をお願いします バナナ	4 【十五夜】 つきみカレーライス つきみカレー かりほりあえ あさりスープ ぶどう	5 むぎごはん おからとえのきのハンバーグ ゴールデンサラダ トマト わかめじる バナナ	6 むぎごはん さわらのしおやき チャブチェ ひじきなっとう きのこじる りんご	7 むぎごはん ブリだいのん ウインナーサラダ なすじる バナナ	
午後 おやつ	むぎちゃ まんまもち ぎゅうにゅう	むぎちゃ くしおでん ぎゅうにゅう	むぎちゃ がんせきあげ むぎちゃ	むぎちゃ ペペードーナツ たべるごさかな ぎゅうにゅう	むぎちゃ かぼちゃサンド ぎゅうにゅう	むぎちゃ げんまいおかし ペペーチーズ ぎゅうにゅう	
未:熱/蛋/脂		469kcal/19.9g/17.9g	483kcal/18.5g/15.4g	484kcal/17.0g/14.5g	317kcal/14.8g/6.5g		
以:熱/蛋/脂		385kcal/18.8g/19.8g	357kcal/18.6g/14.5g	419kcal/17.8g/16.9g	143kcal/10.4g/2.6g		
未満児 午前おやつ 未満児主食		たべるごさかな	しおせんべい	おこさませんべい	ぎゅうにゅう		
屋 食	8 【トマト】の日	9 【トマト】の日	10 むぎごはん きりほしだいこんいりたまごやき こまつなのおひたし	11 むぎごはん まぐろのすぶたふう ニろのたまごとし	12 むぎごはん ぶたレバーのごますあえ かぼちゃのグラッセ トマト まめまめじる なし	13 むぎごはん たいのねきみそやき ツナほうれんそう トマト さつまじる バナナ	
午後 おやつ		むぎちゃ ごまえひせん ぎゅうにゅう	むぎちゃ フチスティック ぎゅうにゅう	むぎちゃ おからせんべい ぎゅうにゅう	【さつま芋】の日		
未:熱/蛋/脂	450kcal/13.8g/9.6g	414kcal/20.2g/10.0g	468kcal/15.2g/13.2g	430kcal/16.9g/12.5g	475kcal/15.3g/16.0g	447kcal/19.1g/15.1g	
以:熱/蛋/脂	422kcal/13.7g/11.5g	362kcal/23.7g/14.3g	381kcal/16.2g/15.9g	515kcal/19.8g/13.9g	408kcal/16.6g/18.7g	343kcal/20.5g/15.7g	
未満児 午前おやつ 未満児主食	たべるごさかな	ぶどう	かーさんビスケット	たべるごさかな	おこさませんべい	カルテツウエハース	
屋 食	14 むぎごはん こおりとうふのオランダに だいこんとほうれんそうのサラダ	15 むぎごはん ぶたにくのみそつけやき ぜんまいのもの	16 むぎごはん こんにやくとひきにくのふりかけ ミニトマト ほうれんそうのみそしる バナナ	17 むぎごはん たきごみさげずし おにつけ ミニトマト わかめとふのみそしる かき	18 むぎごはん いかとさつまいものあまからに はくさいとほうれんそうのおひたし	19 むぎごはん ぶたにくのしおこしいため ナムル	
午後 おやつ	むぎちゃ わかめごはんおにぎり ぎゅうにゅう	むぎちゃ スイーツかぼちゃ ぎゅうにゅう	むぎちゃ やきいも ぎゅうにゅう	むぎちゃ アップルケーキ ぎゅうにゅう	むぎちゃ まっちゃクッキー ぎゅうにゅう	むぎちゃ なんぶせんべい(ごま) ぎゅうにゅう	
未:熱/蛋/脂	442kcal/16.1g/12.2g	477kcal/17.6g/13.4g	462kcal/18.0g/13.1g	436kcal/13.8g/13.5g	438kcal/19.4g/14.4g	448kcal/16.5g/9.3g	
以:熱/蛋/脂	398kcal/19.7g/16.4g	413kcal/19.0g/18.2g	639kcal/25.0g/23.1g	375kcal/16.8g/16.9g	359kcal/20.0g/16.6g	401kcal/18.3g/12.6g	
未満児 午前おやつ 未満児主食	かーさんビスケット	カルシウムせん	おこさませんべい	しおせんべい	たべるごさかな	カルテツウエハース	
屋 食	20 むぎごはん てづくりさつまあげ きのこソテー こんぶのつくだに じゃがいものみそしる りんご	21 むぎごはん たらのけチャップかけ マセドアンサラダ ミニトマト きのこじる バナナ	22 むぎごはん やきそばパーティー (合同クッキング) お弁当はいりません おしほりをぬらしてきて下さい 箸、水筒は持参してください やきそば フランクフルト みかん	23 むぎごはん にくじゃが ほうれんそうのごまあえ トマト なめこじる バナナ	24 むぎごはん おやこに ちゅうかサラダ	25 むぎごはん ながねぎとあぶらあげのみそしる ヨーグルト	26 むぎごはん あかうおのにつけ さつまいもサラダ
午後 おやつ	むぎちゃ わふうピザ ぎゅうにゅう	むぎちゃ たまごサンド ぎゅうにゅう	ほしいも ジョア(ブレーン)	むぎちゃ にんじんポッキー ぎゅうにゅう	むぎちゃ もちのつつみやき むぎちゃ	むぎちゃ しょうゆだんご ぎゅうにゅう	
未:熱/蛋/脂	452kcal/17.5g/11.0g	472kcal/14.8g/11.9g					
以:熱/蛋/脂	423kcal/21.8g/16.5g	411kcal/18.1g/14.9g					
未満児 午前おやつ 未満児主食	おこさませんべい	しおせんべい					
屋 食	27 【みそ】の日	28 むぎごはん とりにくのからあげ さんしよくなます ミニトマト みそワンドンスープ りんご	29 むぎごはん ちぐさやき さといもそぼろに	30 むぎごはん むぎのスープ かき	31 むぎごはん かぼちゃまんじゅう ぎゅうにゅう		
午後 おやつ	むぎちゃ ようふうおこのみやき ぎゅうにゅう	むぎちゃ かぼちゃまんじゅう ぎゅうにゅう					

栄養目標量が変更になりましたのでお知らせします。
 年2回栄養目標量の見直しがあり、10月～3月の栄養目標量は以下の通りになります。(エネルギー/たんぱく質/脂質のみ表記)
 未満児:エネルギー470Kcal/15.0g～23.0g/10.0g～16.0g
 以上児:エネルギー390Kcal/16.0g～26.0g/12.0g～19.0g
 持参米飯量測定結果(クラス平均/以上児平均)
 たんぱく質 93g
 さくら組 114g
 すみれ組 116g
 以上児平均 108g でした。



※未満児午前おやつには
麦茶がつかます。
 ※食材の都合により献立が
変更になることがあります。

文化祭
10:00～14:00



体育の日



移動図書館
身体測定

歯科検診
誕生祝大会

栄養指導(さくら組)

運動あそび(ぞうじ)

火災避難訓練
合高キッズおはなし

食育体操(以上児)

時給おやつ(さくら組)

就学時集合健診
3日体操(たんぼぼ)

歯科検診

運動あそび(ぞうじ)

誕生祝大会

栄養指導(さくら組)

運動あそび(ぞうじ)

就学時集合健診

歯科検診

運動あそび(ぞうじ)

就学時集合健診

歯科検診

運動あそび(ぞうじ)