

	月	火	水	木	金	土
熱/蛋/脂/塩	492Kcal/19.5g/15.3g/1.4g	497Kcal/18.2g/15.6g/1.3g	496Kcal/24.6g/9.0g/1.3g	514Kcal/16.2g/17.7g/2.2g	275Kcal/9.8g/13.7g/0.2g	454Kcal/17.4g/12.9g/1.5g
熱/蛋/脂/塩	432Kcal/20.1g/17.5g/1.7g	426Kcal/19.6g/18.3g/1.9g	407Kcal/22.7g/13.2g/1.6g	626Kcal/16.7g/16.1g/2.6g	290Kcal/9.9g/13.7g/0.2g	330Kcal/15.5g/13.6g/1.6g
未満児 午前おやつ 未満児主食	きゅうにゅう(100)	きゅうにゅう(100) おこさませんべい	ショア(マスカット)	きゅうにゅう(100) *白ごはんはいりません *さくら、すみれ組:スプーンを持ってきてください ウルトラマンカレー コールスローサラダ	きゅうにゅう(100)	きゅうにゅう(100)
身体測定	おぎざはん ぶたレバーのごまみそあえ かぼちゃのあまに	おぎざはん おにハンバーグ ピーンズサラダ かつおふりかけ いわしのつみれじる みかん	おぎざはん さけのねぎみそやき キャベツとちくわいため	きくち わかめスープ みかりんゼリー	みかん たかはし	ふりかけごはん 以上児組はおにぎり和水筒を持って来てください クリームシチュー バナナ キャンディーチーズ
2	けんちんじる いよかん	3	4	5	6	7
午後 おやつ	おぎざはん じゃこバスタ きゅうにゅう(未100 以200)	おぎざはん かぼちゃポーロ バナナ きゅうにゅう(未100 以200)	おぎざはん こんぶとえびのカミカミおにぎり きゅうにゅう(未100 以200)	きくち おぎざはん のりだんご ミニきゅうにゅう	あすきクレープ きゅうにゅう(未100 以200)	クラッカー きゅうにゅう(未100 以200)
熱/蛋/脂/塩	489Kcal/23.3g/12.8g/0.9g	513Kcal/20.9g/20.0g/1.5g		499Kcal/21.1g/13.8g/3.0g	541Kcal/21.3g/20.9g/1.0g	459Kcal/17.9g/13.5g/1.2g
熱/蛋/脂/塩	422Kcal/26.5g/13.8g/1.4g	428Kcal/20.1g/20.9g/1.8g		598Kcal/27.6g/16.9g/4.5g	421Kcal/19.6g/21.4g/1.3g	322Kcal/15.4g/13.0g/1.1g
未満児 午前おやつ 未満児主食	きゅうにゅう(100)	きゅうにゅう(80)		きゅうにゅう(100) おこさませんべい	きゅうにゅう(100)	きゅうにゅう(100)
ただ	おぎざはん ぶたどんのうわもり ゆずだいこん きんときまめのあまに こうやどうふのみそじる りんご	記念撮影 おぎざはん さばのしょうがに かいそうのごまみそサラダ うどんじる みかん えんどう たかはし	すみれ組クラシック会	しょう みそラーメン とりむねチャーシュー ぼうぎョーザ りんご	移動図書館 おぎざはん ぶりのてりやき れんこんサラダ わかめじる りんご	クッキング おぎざはん ごましおごはん 以上児組はおにぎり和水筒を持って来てください ぶたにくのだいずのトマトシチュー バナナ
9		10	11	12	13	14
午後 おやつ	おぎざはん がんづき きゅうにゅう(未100 以200)	おぎざはん ココアドーナツ きゅうにゅう(未100 以200)		おぎざはん ぼんぼこホットケーキ きゅうにゅう(未100 以200)	おぎざはん マカロニかりんとう ブルン(以上児のみ) きゅうにゅう(未100 以200)	おぎざはん きゅうにゅう(未100 以200)
熱/蛋/脂/塩	498Kcal/17.4g/16.7g/1.0g	499Kcal/22.9g/15.0g/1.2g	506Kcal/18.7g/19.6g/1.1g	502Kcal/18.2g/12.8g/0.9g	507Kcal/18.1g/17.5g/1.0g	489Kcal/18.0g/9.7g/1.3g
熱/蛋/脂/塩	432Kcal/18.2g/18.6g/1.3g	431Kcal/24.3g/16.1g/1.7g	415Kcal/17.5g/22.1g/1.6g	420Kcal/18.1g/14.0g/1.4g	410Kcal/17.4g/17.2g/1.5g	353Kcal/15.5g/9.3g/1.3g
未満児 午前おやつ 未満児主食	きゅうにゅう(100)	きゅうにゅう(100) おこさませんべい	きゅうにゅう(100) カーさんビスケット おぎざはん カラのフライタルタルソースかけ やさしいため	きゅうにゅう(100) おこさませんべい おぎざはん やさしいグラタン ツナほうれんそう まめまめじる げんきヨーグルト	きゅうにゅう(100) おこさませんべい おぎざはん さばのたたきあげ さつまもキント ミニトマト まんぷくスープ りんご	きゅうにゅう(100) おぎざはん ゆかりごはん 以上児組はおにぎり和水筒を持って来てください せんべいじる バナナ
16		17	18	19	20	21
午後 おやつ	おぎざはん レースンスコーン きゅうにゅう(未100 以200)	おぎざはん ほいも きゅうにゅう(未100 以200)	おぎざはん つなご きゅうにゅう(未100 以200)	おぎざはん ロールジャムサンド バナナ きゅうにゅう(未100 以200)	おぎざはん ヨーグルトあえ もちおぎざはん(以上児のみ) きゅうにゅう(未100 以200)	おぎざはん きゅうにゅう(未100 以200)
熱/蛋/脂/塩	498Kcal/19.1g/16.4g/1.4g	498Kcal/19.1g/16.4g/1.4g	451Kcal/16.7g/17.0g/0.9g	501Kcal/20.9g/13.8g/0.7g	511Kcal/19.1g/13.4g/0.7g	449Kcal/18.0g/12.6g/0.8g
熱/蛋/脂/塩	423Kcal/19.8g/17.7g/1.7g	423Kcal/19.8g/17.7g/1.7g	378Kcal/17.4g/19.0g/1.3g	431Kcal/22.8g/15.3g/1.0g	417Kcal/18.8g/14.2g/1.0g	308Kcal/15.0g/12.1g/0.7g
未満児 午前おやつ 未満児主食	きゅうにゅう(100)	きゅうにゅう(100)	きゅうにゅう(100)	きゅうにゅう(100)	おこさませんべい おぎざはん おぎざはん	きゅうにゅう(100) おぎざはん おぎざはん
天皇誕生日		おぎざはん カレーふうみはもくまめ きりばしだいこんサラダ	おぎざはん ちゅうかうたのたまごやき かぼちゃのレモンふうみサラダ	おぎざはん ぶたにくのみそつけやき パンpinkサラダ	おぎざはん たらのやさしいあんかけ さつまいものあまに	おぎざはん ふりかけごはん 以上児組はおにぎり和水筒を持って来てください
23		24	25	26	27	28
午後 おやつ	おぎざはん おからドーナツ きゅうにゅう(未100 以200)	おぎざはん おからドーナツ きゅうにゅう(未100 以200)	おぎざはん プチタルト きゅうにゅう(未100 以200)	おぎざはん でこぼん きゅうにゅう(未100 以200)	おぎざはん なべやき きゅうにゅう(100)	おぎざはん くまちゃんカステラ きゅうにゅう(未100 以200)
熱/蛋/脂/塩						
熱/蛋/脂/塩						
未満児 午前おやつ 未満児主食						
卒園児リクエストメニュー	今月は9名のおもだちのリクエストメニューが入っています。 おたのしみに〜♪	お店屋さんごっこ 給食室からは、カレーやさんとだんごやさんを出店します！ ※当日の持ちものは、5日のこんにで書いていますので準備をよろしく願っています。			～「みそ汁」でからだも心もぽかぽか～ 2、3、4歳児の食育体操で、「みそじるロックンロール」をはじめて笑、どんな具が入っているか探しながら食べていたり、ロックンロールが定着（笑）してきています。みそ汁は日本の食卓に欠かせない存在であり、毎日摂取することで多くの健康効果が期待できます。発酵食品である味噌は、腸内環境の改善、風邪や感染症に対する抵抗力を高めるともよい食材です。また、温かいみそ汁を食べることで副交感神経が刺激され、ストレス軽減やリラックス効果が得られます。疲れている時にみそ汁を飲むと落ち着く～と感じるのはこうした意味があるのです。 いいことづくしのみそ汁、日々の食卓に取り入れて健康的な生活を目指しましょう！	節分の日は、給食にかわいのおにがやってきます！ (おにハンバーグ☆) ほかのおかずや汁物もしっかり食べて
昼食						
午後						

