



月	火	水	木	金	土
【元気な1日は朝ごはんから!】 生活リズムを整える朝ごはんには大切な役割があります。 食からエネルギーを十分に補給し、脳と体をしっかり目覚めさせるようにしましょう。 また、親子で一緒に食べることでコミュニケーションとれ、食事を楽しむことにつながります♪ 			1 胚芽ご飯 ハンバーグ キャベツサラダ 豆腐と青菜すまし汁 パイン缶 朝 ミルク ココアちんすこう	2 カレーライス コールスローサラダ はんぺんすまし汁 こどもの日ゼリー ミルク ちりじゃこトースト	3 
5 	6 	7 胚芽ご飯 魚の竜田焼き 大根サラダ もずく汁 ブルー ミルク・バナナ コーンフレーク	8 ふりかけご飯 松風焼き ヒジキサラダ とろろ昆布汁 オレンジ ミルク スコーン	9 胚芽ご飯 鮭のムニエル さやいんげん炒め そうめん汁 パイン缶 麦茶 芋餅団子	10 鶏照り焼き丼 リンゴサラダ 小松菜のみそ汁 オレンジ ミルク・バナナ はちやぐみおこし
12 納豆ご飯 すき焼き風煮つけ 麩のみそ汁 鉄分オレンジゼリー 麦茶 大学芋	13 黒米ご飯 魚の胡麻ダレ焼き 白菜サラダ アーサ汁 パイン缶 ミルク きな粉クッキー	14 胚芽ご飯 ポークソテー 春野菜炒め 豆腐のすまし汁 オレンジ ミルク もずくのひらやーち	15  ★お弁当の日★ ジョア(マスカット) お誕生日ケーキ	16 沖縄そば 白和えサラダ いちごヨーグルト 麦茶 みそおにぎり	17 ブルコギ丼 小松菜の和え物 きゃべつのみそ汁 りんご 豆乳 焼き芋
19 タコライス マッシュポテト わかめスープ ブルー 麦茶 ポーポー	20 胚芽ご飯 魚の照り焼き 五目大豆煮 豆腐スープ オレンジ 豆乳・ゴマ小魚 ふむふむ	21 胚芽ご飯 マーボー豆腐 春雨ナムル かき卵汁 グレープゼリー ミルク ニンジンパン	22 ふりかけご飯 鶏のレモン風味焼き ブロッコリー炒め 大根のみそ汁 ブルー 麦茶 黒糖蒸しケーキ	23 胚芽パン 白身魚フライ キャベツサラダ 豆苗スープ パイン缶 ミルク わかめおにぎり	24 豚生姜焼き丼 胡瓜の和え物 きのこのみそ汁 りんご ココア豆乳・バナナ アンパンマン煎餅
26 納豆ご飯 ちむしんじ 切り干し炒め パイン缶 ミルク・バナナ あずきなクラッカー	27 黒米ご飯 さばの有馬焼き 五目きんぴら しめじのみそ汁 オレンジ ミルク きなこトースト	28 胚芽ご飯 チキンの照り焼き コロコロソテー ポテトスープ 型抜きチーズ 麦茶・りんご ぜんざい	29 胚芽ご飯 魚の西京焼き くーびりりちー 青梗菜のみそ汁 ブルー 麦茶 シリアルクッキー	30 胚芽ご飯 ローストチキン 青菜のゴマサラダ コーンスープ パイン缶 ミルク ポテトフライ	31 もずく丼 ほうれん草ナムル とろろ昆布汁 りんご ミルク マーブルケーキ

※ 材料等の都合により献立を変更する場合があります。

※ 初めて食べる食材やアレルギーを起こすおそれがある食材が含まれると思われる場合は前もってご相談ください。

※ 朝ごはんはしっかり食べてから登園しましょう。