



	月	火	水	木	金	土
						1
午前おやつ	旬の食材 鮭 きのこ 里芋 さつま芋 柿 りんご みかん 「りんご」の選び方 購入する際、ご参考になさってください。 ・あまい系：トキ、王林、はるか など ・すっぱい系：ジョナゴールド、紅玉 など ・かたい系：サンふじ、トキ など ・やわらかい系：つがる など					野菜ジュース 肉みそと チンゲン菜のうどん キャベツの和え物 オレンジ お菓子 牛乳
昼食						
午後おやつ						
	3	4	5	6	7	多賀城市総合防災訓練8
午前おやつ		お菓子・牛乳	お菓子・牛乳	お菓子・麦茶	飲むヨーグルト	野菜ジュース
昼食	文化の日	カレーライス ワカメスープ ハムと ブロッコリーサラダ バナナ	具沢山温麺 南瓜の甘みそ煮 パイナップル	ごはん かき玉汁 タラのもみじ焼き 納豆野菜和え みかん	ごはん 厚揚げのみそ汁 和風ハンバーグ 白菜と竹輪和え キウイフルーツ	お弁当
午後おやつ		プリン ビスケット・麦茶	ツナマヨおにぎり 麦茶	青のりチーズラスク 牛乳	きなこ蒸しパン 牛乳	お菓子 牛乳
	10	11	12	13	七五三メニュー 14	15
午前おやつ	お菓子・牛乳	お菓子・牛乳	お菓子・麦茶	お菓子・牛乳	お菓子・麦茶	野菜ジュース
昼食	食パン コーンスープ 照り焼きチキン シーザーサラダ オレンジ	納豆ごはん 小松菜のみそ汁 焼き魚(ほっけ) さつま芋の金平 りんご	スパゲティミートソース 白菜スープ グリーンサラダ バナナ	中華丼 豆腐のみそ汁 大根のかにかま和え みかん	ちらし寿司 花麩のすまし汁 鶏のから揚げ キウイフルーツ	塩ラーメン シュウマイ チンゲン菜のお浸し オレンジ
午後おやつ	しらすと青菜おにぎり 麦茶	豆腐みたらし団子 麦茶	シュガースティックパイ 牛乳	フルーツヨーグルト ウエハース・麦茶	紅白サンド 牛乳	お菓子 牛乳
	17	18	食育の日 19	20	誕生会 21	22
午前おやつ	お菓子・牛乳	お菓子・牛乳	お菓子・麦茶	お菓子・麦茶	飲むヨーグルト	野菜ジュース
昼食	ハヤシライス ワカメスープ ハムと ブロッコリーサラダ バナナ	具沢山温麺 南瓜の甘みそ煮 パイナップル	ごはん チンゲン菜スープ 鶏肉のアップルソース※ レタスとコーンサラダ 柿	ごはん かき玉汁 タラのもみじ焼き 納豆野菜和え みかん	ごはん 厚揚げのみそ汁 和風ハンバーグ 白菜と竹輪和え キウイフルーツ	肉豆腐丼 じゃが芋のみそ汁 ブロッコリーのごま和え バナナ
午後おやつ	プリン ビスケット・麦茶	ツナマヨおにぎり 麦茶	スイートポテト 牛乳	青のりチーズラスク 牛乳	ホットケーキ 牛乳	お菓子 牛乳
	24	和食 25	26	27	28	29
午前おやつ		お菓子・牛乳	お菓子・麦茶	お菓子・牛乳	お菓子・麦茶	野菜ジュース
昼食	振替休日	納豆ごはん 小松菜のみそ汁 焼き魚(ほっけ) さつま芋の金平 りんご	スパゲティミートソース 白菜スープ グリーンサラダ バナナ	中華丼 豆腐のみそ汁 大根のかにかま和え みかん	ふりかけごはん ほうれん草のみそ汁 鶏のから揚げ 胡瓜ともやし和え キウイフルーツ	うどん シュウマイ チンゲン菜のお浸し オレンジ
午後おやつ		豆腐みたらし団子 麦茶	シュガースティックパイ 牛乳	フルーツヨーグルト ウエハース・麦茶	メロンパン 牛乳	お菓子 牛乳

※ 都合により、献立を変更させて頂く場合がございますので、ご了承ください。
※ 19日 食育の日は、旬のりんごを使用した「鶏肉のアップルソースかけ」を予定しております。
※ 25日 24日は「和食の日」のため、25日を和食にしております。

	給与栄養量					
	エネルギー(Kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
平均給与栄養量	462	16.5	11.6	66.8	221	1.5