

月		火	水	木	金	土						
2	<p>納豆ご飯 イナムドッチ キャベツと人参のサラダ</p> <p>きなこトースト 豆乳</p>	3	<p>胚芽ご飯 魚のごまダレ焼き ひじき炒め シメジとエノキの味噌汁 バナナ</p> <p>黒糖くずもち 牛乳</p>	4	<p>胚芽ご飯 ポークソテー ごまじゃこサラダ オニオンスープ オレンジ</p> <p>うむくじ天ぷら 牛乳</p>	5	<p>胚芽ご飯 白身魚のコーンクリーム焼き 人参しりしりー 大根の味噌汁</p> <p>バナナケーキ 牛乳</p>	6	<p>なすのミートスパゲティ 温野菜サラダ ニラと卵のスープ オレンジ</p> <p>スコーン 牛乳</p>	7	<p>鮭じゃこご飯 春雨サラダ じゃがいもと玉葱の味噌汁</p> <p>はと麦おこし バナナ</p>	
9		10	<p>胚芽ご飯 ハンバーグ 春雨ナムル 豆苗の味噌汁 オレンジ</p> <p>野菜スティック (SAWA) 味付けいりこ 牛乳</p>	11	<p>胚芽ご飯 魚の照焼き 五目大豆煮 アーサ汁 ブルーベリー</p> <p>ふむふむ 豆乳</p>	12	<p>胚芽ご飯 鶏肉の南蛮漬け きんぴら炒め わかめの味噌汁 お魚ふりかけ</p> <p>プリン 全粒粉クラッカー むぎちや</p>	13	<p>納豆ご飯 ちむしんじ ヒジキとモヤシのサラダ バナナ</p> <p>黒糖蒸しパン むぎちや</p>	14	<p>鶏てり焼き丼 オクラのおかか和え 豆腐とわかめの味噌汁</p> <p>紫芋チップ バナナ</p>	
16	<p>タコライス マッシュポテト ビーンズスープ ショア</p> <p>ちんすこう 牛乳</p>	17	<p>胚芽ご飯 鮭のタンドリー風 ピーマンの細切炒め そうめん汁</p> <p>スティックパン 牛乳</p>	18	<p>胚芽ご飯 お魚ハンバーグ トマトとわかめのサラダ 南瓜の味噌汁 型抜きチーズ</p> <p>スイートポテト 豆乳</p>	19	<p>おべんとう</p>  <p>ハニーケーキ 梨</p>	20	<p>沖縄そば 白和えサラダ バナナ</p> <p>おにぎり (ツナみそ) むぎちや</p>	21	<p>豚生姜焼き丼 じゃがいもの味噌汁 胡瓜とシラスの酢の物</p> <p>リッツクラッカー バナナ</p>	
23	<p>胚芽ご飯 麻婆豆腐 胡瓜とトマトのツナサラダ わかめスープ</p> <p>シリアル 牛乳</p>	24	<p>胚芽パン 白身魚のタルタル添え キャベツサラダ コーンスープ 青切みかん</p> <p>くふあじゅーレー むぎちや</p>	25	<p>胚芽ご飯 鶏の塩こうじ焼き フロッコリーサラダ なめこ豆腐の味噌汁 お魚ふりかけ みかん</p> <p>大学芋 牛乳</p>	26	<p>胚芽ご飯 魚の竜田揚げ くーぶいりちー 青梗菜の味噌汁</p> <p>たかはしもち むぎちや</p>	27	<p>三色丼 マセドアンサラダ ちくわとわかめのすまし汁</p> <p>オレンジゼリー ビスコ むぎちや</p>	28	<p>さかなそぼろご飯 肉じゃが アーサ汁</p> <p>アンパンマンせんべい バナナ</p>	
30	<p>胚芽ご飯 松風焼 キャベツサラダ 豆腐とコーンのスープ ショア</p> <p>黒糖ケーキ 牛乳</p>	31	<p>お化けカレーライス フロッコリーサラダ すまし汁 バナナ</p> <p>パンプキンマフィン 豆乳</p>									
				<p>これから、寒暖差の激しい季節がやってきます！！ 体調を崩さないためにも、1日の始まりの朝食はしっかりとしましょう♪ まずは・・・オニギリ→オニギリ+肉・卵・魚→オニギリ+肉・卵・魚+野菜の順でステップ アップしていきましょう(^^)おススメは、具だくさんのオニギリやサンドイッチです♡♡ 理由・・・オニギリ、サンドイッチ一つで、白米やパンなどの炭水化物、肉・卵・魚などのたんぱく質、野菜を手軽に摂ることが出来るのでおススメです！</p>								

※児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することもあります。