

A decorative illustration of three pink flowers with yellow centers and green foliage, located at the bottom left of the page.

光明第五保育園

21 月	敬老の日					
22 火	国民の休日					
23 水	秋分の日					
24 木	飲むヨーグルト	☆郷土料理の日～長崎～☆ 鶏めし、おからの味噌汁、青菜とかじきのチーズ春巻き 白菜の昆布和え、グレープフルーツ	七分つき米、春巻きの皮 ○クラッカー、油、○砂糖 砂糖	○ヨーグルト(無糖)、かじき、鶏もも肉 スライスチーズ、○脱脂粉乳 ◎飲むヨーグルト	グレープフルーツ、はくさい、にんじん ○黄桃缶、○バイン缶、オクラ ○みかん缶、○バナナ、ねぎ、ごぼう こまつな、塩こんぶ、干しいたけ	麦茶 フルーツヨーグルト クラッカー
25 金	豆乳 胡瓜スティック	ごはん、小松菜のすまし汁、豆腐入り味噌つくね 浦上そばろ、りんご	○さつまいも、米、○砂糖 砂糖、○バター	○牛乳、豚肉(ばら)、豚ひき肉 鶏ひき肉、木綿豆腐、かまぼこ 豆みそ、◎調製豆乳	りんご、もやし、たまねぎ、こまつな にんじん、ごぼう、れんこん えのきたけ、糸こんにゃく、◎きゅうり	牛乳 スイートポテト
26 土	野菜ジュース	ほうれん草とベーコンの和風スパゲティ ミルクスープ、ブロッコリーのチキンサラダ バナナ	スパゲティ、○食パン ○マヨネーズ、オリーブ油、油	牛乳、ベーコン、鶏ささ身、ウインナー ○とろけるチーズ、○しらす干し	バナナ、ほうれん草、ブロッコリー キャベツ、にんじん、えのきたけ、しめじ マッシュルーム、コーン(ホール) ○刻みのり(乾)、◎野菜ミックスジュ	麦茶 じゃこトースト
28 月	豆乳 大根スティック	パンプキンパン、オニオンスープ 鶏肉のチーズ焼き、ポパイサラダ、梨	南瓜ロールパン、○米 小麦粉、バター、油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、ミックスチーズ ツナ水煮缶、◎調製豆乳	たまねぎ、ほうれん草、キャベツ にんじん、黄ピーマン、◎だいこん なし	牛乳 菜飯おにぎり
29 火	飲むヨーグルト	☆お誕生日会☆ パエリア風混ぜご飯、コンソメスープ ミートボール、野菜スティック、オレンジ	七分つき米、○小麦粉 ○無塩バター、○砂糖 マヨネーズ、油、砂糖 パン粉、片栗粉	○牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉 えび(むき身)、鶏もも肉、あさり水煮缶 牛乳、◎飲むヨーグルト	たまねぎ、オレンジ、にんじん キャベツ、ごぼう、きゅうり、黄ピーマン	牛乳 おたのしみクッキー
30 水	豆乳 人参スティック	ふわふわカレー丼、キャベツの味噌汁 サーモンポテトステーキ、柿	米、○さつまいも じゃがいも、油、三温糖	○牛乳、さけ、鶏ひき肉 凍り豆腐、◎調製豆乳	かき、たまねぎ、南瓜、にんじん いんげん、◎にんじん	牛乳 焼き芋



☆ 一日あたりの平均給与量 ☆

	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
3歳以上児	535kcal	21.4g	16.6g	241mg	2.1mg	210 μ g	0.21mg	0.34mg	17mg
3歳未満児	463kcal	18.5g	14.4g	213mg	2.0mg	188 μ g	0.20mg	0.28mg	18mg

・仕入等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

・第五の日の選べる揚げパンは、シュガー、ココア、きな粉のどれかを選びます。

❀今月の行事食❀

1日:防災の日

2日:精進料理の日

4日:第五の日

9日：重陽の節句

25日：十五夜

29日:お誕生

郷土料理～長崎～