



		乳 児		幼 児	
日 曜		午 前 食	午 後 食	昼 食	お や つ
1	月	そばろかけごはん 人参しらす和え,すまし汁(じゃが芋),牛乳	きなこトースト,牛乳 野菜スープ,くだもの	高野豆腐入り親子丼 人参しらす和え,すまし汁(じゃが芋)	きなこ揚げパン,牛乳
2	火	ごはん,納豆入りフィッシュバーグ もやし中華和え,みそ汁(大根),牛乳	肉団子うどん 牛乳,くだもの	ごはん,納豆入りフィッシュバーグ もやし中華和え,みそ汁(大根)	かしわ餅,牛乳,くだもの
3	水	憲 法 記 念 日			
4	木	み ど り の 日			
5	金	こ ど も の 日			
6	土	チキンピラフ,マカロニサラダ,白菜スープ,牛乳	ジャムサンド,牛乳 コーンのスープ	チキンピラフ,マカロニサラダ,白菜スープ	ジャムサンド,牛乳
7	日				
8	月	ごはん,鶏肉の旨味焼き 野菜の炒め煮,みそ汁(キャベツ),牛乳	じゃが芋もち すまし汁(豆腐),ヨーグルト	ごはん 鶏肉の旨味焼き,野菜の炒め煮,みそ汁(キャベツ)	ポテトクッキー 飲むヨーグルト
9	火	たけのこごはん,肉じゃが,五目汁,牛乳	しらすうどん,牛乳,くだもの	たけのこごはん,肉じゃが,五目汁,くだもの	スキムミルクわらびもち 牛乳
10	水	ミルクパン,白身魚のチーズピカタ コールスローサラダ,もやしスープ,牛乳	焼きおにぎり,牛乳 みそ汁(大根)	ミルクパン,白身魚のチーズピカタ コールスローサラダ,もやしスープ	焼きおにぎり,牛乳
11	木	ごはん,豆腐ハンバーグ ブロッコリーツナ和え,みそ汁(白菜),牛乳	メロンパン,牛乳 ポパイスープ	ごはん,豆腐ハンバーグ ブロッコリーツナ和え,みそ汁(白菜)	メロンパン,牛乳
12	金	五目うどん,生揚げの含め煮,牛乳	チーズおにぎり,牛乳 みそ汁(キャベツ),くだもの	五目うどん,生揚げの含め煮,くだもの	チーズおにぎり,牛乳
13	土	ニラ納豆ごはん 野菜の味噌そばろかけ,すまし汁(麩),牛乳	りんごのガレット,牛乳 かぶのスープ	ニラ納豆ごはん 野菜の味噌そばろかけ,すまし汁(麩)	りんごのガレット,牛乳
14	日				
15	月	ごはん 干草焼き,切り昆布の煮物,みそ汁(もやし),牛乳	フライドポテト,牛乳 そうめん汁,くだもの	ごはん,干草焼き,切り昆布の煮物,みそ汁(もやし)	フライドポテト,牛乳,くだもの
16	火	わかめごはん,鮭クリームコーン煮 小松菜の磯和え,すまし汁(豆腐),牛乳	人参蒸しパン,牛乳 大根スープ	わかめごはん,鮭クリームコーン煮 小松菜の磯和え,すまし汁(豆腐)	人参蒸しパン,牛乳
17	水	わかめうどん,春野菜の炒め煮,牛乳	そばろおにぎり,牛乳 みそ汁(じゃが芋),くだもの	わかめうどん,春野菜の炒め煮,くだもの	肉おにぎり,牛乳
18	木	ごはん,かじきケチャップ煮 春雨サラダ,みそ汁(小松菜),牛乳	チーズトースト,白菜スープ フルーツヨーグルト	ごはん かつおケチャップ煮,春雨サラダ,みそ汁(小松菜)	チーズトースト フルーツヨーグルト
19	金	ひよこ豆のカレーライス ブロッコリーサラダ,コーンと卵のスープ,牛乳	ホットケーキ,牛乳 野菜スープ	ひよこ豆のカレーライス ハワイアンサラダ,コーンと卵のスープ	ホットケーキ,牛乳
20	土	みそ煮込みうどん,かぼちゃオレンジ煮,牛乳	ツナおにぎり,牛乳 みそ汁(かぶ),くだもの	みそ煮込みうどん,かぼちゃオレンジ煮,くだもの	ツナおにぎり,牛乳
21	日				
22	月	ごはん,鶏肉ヨーグルト焼き キャベツ昆布和え,そうめん汁,牛乳	マカロニきなこ,牛乳 もやしスープ,くだもの	ごはん 鶏肉ヨーグルト焼き,キャベツ昆布和え,そうめん汁	きなこクッキー,牛乳,くだもの
23	火	ごはん,カレイ照り焼き 切干大根の炒め煮,豆乳みそ汁(白菜)	フルーツサンド,牛乳 トマトスープ	ごはん,カレイ照り焼き 切干大根の炒め煮,豆乳みそ汁(白菜)	フルーツサンド,牛乳
24	水	肉うどん,手作りさつま揚げ,牛乳	しらすおにぎり,牛乳 みそ汁(もやし),くだもの	肉うどん,手作りさつま揚げ,くだもの	しらすおにぎり,牛乳
25	木	チキンライス,マセドアンサラダ,ABCスープ,牛乳	レーズン蒸しパン,コーンのスープ ヨーグルトゼリー	誕 生 会 お 楽 し み 給 食	
26	金	ごはん,かじき梅しょう油焼き ひじきの五目和え,みそ汁(なす),牛乳	五目にゆめん,牛乳,くだもの	ごはん,アジ梅しょう油焼き ひじきの五目和え,みそ汁(なす)	フルーツ白玉,牛乳
27	土	じゃこチャーハン,牛乳 アスパラとチーズおかか和え,わかめスープ(豆腐)	ピザトースト,白菜スープ 飲むヨーグルト	じゃこチャーハン,アスパラとチーズおかか和え ミニトマト,わかめスープ(豆腐)	ピザトースト 飲むヨーグルト
28	日				
29	月	ロールパン,豆腐とツナのチーズ焼き もやしサラダ,ポパイスープ,牛乳	昆布おにぎり,牛乳 すまし汁(麩)	ロールパン 豆腐とツナのチーズ焼き,もやしサラダ,ポパイスープ	昆布おにぎり,牛乳
30	火	ごはん,さわらのかぼ焼き きゅうりとわかめの酢の物,みそ汁(豆腐),牛乳	チーズトースト,牛乳 野菜スープ,くだもの	ごはん,さわらのかぼ焼き きゅうりとわかめの酢の物,みそ汁(豆腐)	チーズスティッククッキー 牛乳,くだもの
31	水	ちゃんぽんうどん,さつま芋ミルク煮,牛乳	いなりおにぎり,牛乳 みそ汁(大根),くだもの	ちゃんぽんうどん,さつま芋ミルク煮,くだもの	いなり寿司,牛乳

		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)
乳 児	目標量	460	17	13.5	1.6
	摂取量	480	18.6	14	1.8
幼 児	目標量	575	21	17	2
	摂取量	575	21.9	17	2

都合により、献立が変更になる場合がございます