



|     |   | 乳 児                                     |                              | 幼 児                                  |                       |
|-----|---|---|------------------------------|--------------------------------------|-----------------------|
| 日 曜 |   | 午 前 食                                   | 午 後 食                        | 昼 食                                  | お や つ                 |
| 1   | 火 | 五目うどん,かぼちゃカルタン,牛乳                       | ツナおにぎり,牛乳<br>みそ汁(かぶ),くだもの    | 五目うどん,お豆のかき揚げ,くだもの                   | ツナおにぎり,牛乳             |
| 2   | 水 | ごはん,チキンバーベキュー<br>春雨サラダ,みそ汁(大根),牛乳       | ボンテケージョ,牛乳<br>白菜スープ,くだもの     | ごはん<br>チキンバーベキュー,春雨サラダ,みそ汁(大根)       | かしわ餅,牛乳,くだもの          |
| 3   | 木 | 憲 法 記 念 日                               |                              |                                      |                       |
| 4   | 金 | み ど り の 日                               |                              |                                      |                       |
| 5   | 土 | こ ど も の 日                               |                              |                                      |                       |
| 6   | 日 |   |                              |                                      |                       |
| 7   | 月 | わかめうどん,野菜みそバター煮,牛乳                      | チーズおにぎり,牛乳<br>みそ汁(もやし),くだもの  | わかめうどん,野菜みそバター煮,くだもの                 | チーズおにぎり,牛乳            |
| 8   | 火 | ごはん,豆腐の中華焼き<br>切干大根の炒め煮,みそ汁(キャベツ),牛乳    | かぼちゃサンド,ポパイスープ<br>フルーツヨーグルト  | ごはん,豆腐の中華焼き<br>切干大根の炒め煮,みそ汁(キャベツ)    | かぼちゃクッキー<br>フルーツヨーグルト |
| 9   | 水 | ミルクパン<br>鮭コーンクリーム煮,もやしサラダ,白菜スープ,牛乳      | 中華風おにぎり,牛乳<br>みそ汁(大根)        | ミルクパン<br>鮭コーンクリーム煮,もやしサラダ,白菜スープ      | たこ焼き風おにぎり,牛乳          |
| 10  | 木 | ひよこ豆のカレーライス<br>ポテトフレンチサラダ,かき玉汁,牛乳       | マカロニきなこ,牛乳<br>すまし汁(かぶ)       | ひよこ豆のカレーライス<br>ポテトフレンチサラダ,かき玉汁       | スキムミルクわらびもち<br>牛乳     |
| 11  | 金 | ごはん,カジキケチャップ煮<br>野菜甘酢漬,そうめん汁,牛乳         | ミートロール,牛乳<br>コーンのスープ         | ごはん,かつおケチャップ煮,野菜甘酢漬,そうめん汁            | ウインナーロール,牛乳           |
| 12  | 土 | 肉団子うどん,野菜の炒め煮,牛乳                        | しらすおにぎり,牛乳<br>みそ汁(キャベツ),くだもの | 肉うどん,野菜の炒め煮,くだもの                     | しらすおにぎり,牛乳            |
| 13  | 日 |   |                              |                                      |                       |
| 14  | 月 | チキンピラフ,ポークビーンズ,もやしスープ,牛乳                | 五目にゆうめん<br>ヨーグルトゼリー          | チキンピラフ,ポークビーンズ,もやしスープ                | ヨーグルトゼリー<br>ウエハース     |
| 15  | 火 | ごはん,サワラ梅みそ焼<br>アスパラチーズ和え,すまし汁(豆腐),牛乳    | 桃クリームサンド,牛乳<br>野菜スープ         | ごはん,サワラ梅みそ焼<br>アスパラチーズ和え,すまし汁(豆腐)    | 桃クリームサンド,牛乳           |
| 16  | 水 | ちゃんぽんうどん,かぼちゃミルク煮,牛乳                    | 鮭おにぎり,牛乳<br>みそ汁(小松菜),くだもの    | ちゃんぽんうどん,かぼちゃミルク煮,くだもの               | 鮭おにぎり,牛乳              |
| 17  | 木 | ごはん,納豆の卵焼き<br>きゅうりの酢の物,みそ汁(なす),牛乳       | じゃが芋もち,牛乳<br>すまし汁(大根)        | ごはん<br>納豆の卵焼き,きゅうりの酢の物,みそ汁(なす)       | じゃが芋もち,牛乳             |
| 18  | 金 | たけのごはん,肉じゃが,五目汁,牛乳                      | 人参蒸しパン,牛乳<br>もやしスープ,くだもの     | たけのごはん,肉じゃが,五目汁                      | 人参蒸しパン,牛乳,くだもの        |
| 19  | 土 | カレーうどん,大根のそぼろあんかけ,牛乳                    | いなりおにぎり,牛乳<br>みそ汁(白菜),くだもの   | カレーうどん,大根のそぼろあんかけ,くだもの               | いなりおにぎり,牛乳            |
| 20  | 日 |   |                              |                                      |                       |
| 21  | 月 | 雑穀ごはん,マーボー豆腐<br>もやしのナムル,コーンと卵のスープ,牛乳    | カルシウムトースト,牛乳<br>大根スープ,くだもの   | 雑穀ごはん,マーボー豆腐<br>もやしのナムル,コーンと卵のスープ    | カルシウムトースト<br>牛乳,くだもの  |
| 22  | 火 | ごはん,サバごま味噌焼き<br>筍の中華炒め,すまし汁(はんぺん),牛乳    | みそ煮込みうどん<br>牛乳,くだもの          | ごはん,サバごま味噌焼き<br>筍の中華炒め,すまし汁(はんぺん)    | フルーツ白玉,牛乳             |
| 23  | 水 | マカロニチキングラタン<br>コールスローサラダ,ポパイスープ         | りんご蒸しパン,牛乳<br>すまし汁(豆腐),くだもの  | 誕 生 会 お 楽 し み 給 食                    |                       |
| 24  | 木 | ごはん,白身魚の南蛮漬<br>小松菜の磯和え,みそ汁(さつま芋),牛乳     | くるくるスコーン,牛乳<br>かぶのスープ        | ごはん,白身魚の南蛮漬<br>小松菜の磯和え,みそ汁(さつま芋)     | くるくるスコーン,牛乳           |
| 25  | 金 | きつねうどん,いりどり,牛乳                          | そぼろおにぎり,牛乳<br>みそ汁(かぼちゃ),くだもの | きつねうどん,いりどり,くだもの                     | 肉おにぎり,牛乳              |
| 26  | 土 | ごはん<br>肉団子トマト煮,粉ふき芋,みそ汁(もやし),牛乳         | ジャムサンド,牛乳<br>白菜スープ           | ごはん,豚肉のトマト煮,粉ふき芋,みそ汁(もやし)            | ジャムサンド,牛乳             |
| 27  | 日 |   |                              |                                      |                       |
| 28  | 月 | ごはん,鶏肉のマーレード焼き<br>ひじきの炒め煮,沢煮椀,牛乳        | きなこトースト<br>トマトスープ,ヨーグルト      | ごはん<br>鶏肉のマーレード焼き,ひじきの炒め煮,沢煮椀        | きな粉クッキー<br>飲むヨーグルト    |
| 29  | 火 | ロールパン,豆腐とツナのチーズ焼き<br>ヨーグルトサラダ,ABCスープ,牛乳 | わかめおにぎり,牛乳<br>みそ汁(大根)        | ロールパン,豆腐とツナのチーズ焼き<br>ヨーグルトサラダ,ABCスープ | わかめおにぎり,牛乳            |
| 30  | 水 | ごはん,鮭フライ<br>キャベツ昆布和え,豆乳みそ汁(白菜)          | カレーパン,牛乳<br>もやしスープ           | ごはん<br>あじフライ,キャベツ昆布和え,豆乳みそ汁(白菜)      | サモサぎょうざ,牛乳            |
| 31  | 木 | カレーピラフ<br>切干大根のサラダ,かぶのスープ,牛乳            | 納豆入りお好み焼き<br>牛乳,すまし汁(じゃが芋)   | カレーピラフ,切干大根のサラダ,かぶのスープ               | 納豆入りお好み焼き<br>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       | 13.8    | 1.7     |
|     | 摂取量 | 478         | 18       | 14.3    | 1.6     |
| 幼 児 | 目標量 | 575         | 21.4     | 17.3    | 2       |
|     | 摂取量 | 575         | 21.4     | 17.4    | 2       |

都合により、献立が変更になる場合がございます

