



		乳 児		幼 児	
日 曜		午 前 食	午 後 食	昼 食	お や つ
1	水	ごはん,ツナ入り卵焼き キャベツ昆布和え,みそ汁(なす),牛乳	チョコクリームサンド,牛乳 白菜スープ	ごはん,うなぎ入り卵焼き キャベツ昆布和え,みそ汁(なす)	チョコクリームサンド,牛乳
2	木	わかめうどん,いりどり,牛乳	ツナおにぎり,牛乳 みそ汁(じゃが芋),くだもの	わかめうどん,いりどり,くだもの	ツナおにぎり,牛乳
3	金	ごはん,さわら旨味焼き 生揚げと昆布の煮物,すまし汁(大根),牛乳	じゃが芋もち,飲むヨーグルト ヌードルスープ	ごはん,さわら旨味焼き 生揚げと昆布の煮物,すまし汁(大根)	ゆでとうもろこし 飲むヨーグルト
4	土	チキンピラフ,ポテトフレンチサラダ,トマトスープ,牛乳	きなこトースト,牛乳 コーンのスープ,くだもの	チキンピラフ,ポテトフレンチサラダ,トマトスープ	きなこトースト,牛乳,くだもの
5	日				
6	月	ちゃんぽんうどん,とうがんとツナの煮物,牛乳	いなりおにぎり,牛乳 みそ汁(かぶ),くだもの	ちゃんぽんうどん,とうがんとツナの煮物,くだもの	いなり寿司,牛乳
7	火	鮭チャーハン キャベツ納豆和え,ワンタンスープ,牛乳	マカロニきなこ,牛乳 すまし汁(麩),くだもの	鮭チャーハン,キャベツ納豆和え,ワンタンスープ	きなこだんご,牛乳
8	水	ごはん,豆腐ハンバーグ 切干大根サラダ,すまし汁(かぶ),牛乳	ミートサンド,牛乳 もやしスープ	ごはん,豆腐磯辺焼き 切干大根サラダ,すまし汁(かぶ)	ホットドッグ,牛乳
9	木	チキントマトスパゲティ かぼちゃミルク煮,野菜スープ,牛乳	チーズおにぎり,牛乳 みそ汁(青菜),くだもの	チキントマトスパゲティ かぼちゃミルク煮,野菜スープ,くだもの	チーズおにぎり,牛乳
10	金	ごはん,カレイのかば焼き きゅうりとわかめの酢の物,みそ汁(白菜),牛乳	くるくるスコーン,牛乳 大根スープ	ごはん,いわしのかば焼き きゅうりとわかめの酢の物,みそ汁(白菜)	くるくるスコーン,牛乳
11	土	山 の 日			
12	日				
13	月	わかめごはん,納豆の卵焼き なすのみそ炒め,すまし汁(麩),牛乳	肉団子うどん,牛乳,くだもの	わかめごはん 納豆の卵焼き,なすのみそ炒め,すまし汁(麩)	スキムミルクわらびもち 牛乳
14	火	ごはん,フィッシュバーグ 小松菜のごま和え,みそ汁(大根),牛乳	中華蒸しパン,牛乳 白菜スープ	ごはん 魚の春巻き,小松菜のごま和え,みそ汁(大根)	中華蒸しパン,牛乳
15	水	五目うどん,じゃが芋のチーズ焼き,牛乳	そぼろおにぎり,牛乳 みそ汁(なす),くだもの	チキンサラダうどん,じゃが芋のチーズ焼き,くだもの	肉おにぎり,牛乳
16	木	五目チャーハン もやしのナムル,はるさめスープ,牛乳	ココアトースト,トマトスープ フルーツヨーグルト	ビビンバ丼,ゆでとうもろこし,はるさめスープ	ココアラスク フルーツヨーグルト
17	金	雑穀ごはん,マーボー豆腐 ブロッコリーチーズ和え,コーンと卵のスープ,牛乳	五目にゆうめん,牛乳,くだもの	雑穀ごはん,マーボー豆腐 ブロッコリーのチーズ和え,コーンと卵のスープ	五目にゆうめん,牛乳,くだもの
18	土	ごはん,鶏肉のしょうが焼き 粉ふき芋,みそ汁(キャベツ),牛乳	ジャムサンド,牛乳,大根スープ	ごはん 豚肉のしょうが焼き,粉ふき芋,みそ汁(キャベツ)	ジャムサンド,牛乳
20	月	ごはん,鶏肉ヨーグルト焼き なすのオイスター炒め,みそ汁(とうがん),牛乳	スイートポテト,牛乳 もやしスープ,くだもの	ごはん,鶏肉ヨーグルト焼き なすのオイスター炒め,みそ汁(とうがん)	スイートポテト,牛乳,くだもの
21	火	あんかけ焼そば きゅうりとトマト中華和え,すまし汁(豆腐),牛乳	鮭おにぎり,牛乳 みそ汁(かぼちゃ)	あんかけ焼そば きゅうりとトマト中華和え,すまし汁(豆腐)	鮭おにぎり,牛乳
22	水	ごはん,カレイ梅だれ焼き 人参しらす和え,みそ汁(もやし),牛乳	メロンパン,牛乳 かぶのスープ	ごはん カレイ梅だれ焼き,人参しらす和え,みそ汁(もやし)	メロンパン,牛乳
23	木	ドライカレーライス,マカロニサラダ,白菜スープ,牛乳	しらすうどん,牛乳,くだもの	ドライカレーライス,マカロニサラダ,白菜スープ	白玉あずき,牛乳
24	金	ごはん,サバごま味噌焼き かぼちゃのそぼろあんかけ,そうめん汁,牛乳	パイントースト,牛乳 野菜スープ	ごはん,サバごま味噌焼き かぼちゃのそぼろあんかけ,そうめん汁	パイントースト,牛乳
25	土	焼きうどん 野菜の炒め煮,わかめスープ(豆腐),牛乳	えだまめおにぎり,牛乳 みそ汁(白菜)	焼きうどん,野菜の炒め煮,わかめスープ(豆腐)	えだまめおにぎり,牛乳
27	月	ごはん,豆腐の中華焼き 切干大根の煮物,みそ汁(じゃが芋),牛乳	チーズ蒸しパン,牛乳 コーンのスープ	ごはん,豆腐の中華焼き 切干大根の煮物,みそ汁(じゃが芋)	チーズ蒸しパン,牛乳
28	火	ロールパン,サケとトマトのパン粉焼き コールスローサラダ,かぶのスープ,牛乳	昆布おにぎり,牛乳 みそ汁(じゃが芋)	ロールパン,さんまとトマトのパン粉焼き コールスローサラダ,かぶのスープ	昆布おにぎり,牛乳
29	水	きつねうどん,とうがんの炒め煮,牛乳	じゃこチャーハン,牛乳 すまし汁(麩),くだもの	きつねうどん,とうがんの炒め煮,くだもの	じゃこチャーハン,牛乳
30	木	コーンごはん,鶏つくね照り焼き 春雨の酢の物,すまし汁(豆腐),牛乳	桃クリームサンド,牛乳 トマトスープ,くだもの	誕生会 お楽しみ給食	
31	金	ごはん,カジキケチャップ煮 もやし中華和え,豆乳みそ汁(白菜)	ジャムサンド,牛乳 大根スープ,くだもの	ごはん,かつおケチャップ煮 もやし中華和え,豆乳みそ汁(白菜)	かぼちゃクッキー 牛乳,くだもの

		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	480	18	14	1.7
幼児	目標量	575	21.4	17.3	2
	摂取量	575	21.6	17.4	2

都合により、献立が変更になる場合がございます

