



		乳 児		幼 児	
日 曜		午 前 食	午 後 食	昼 食	お や つ
1	土	五目うどん,じゃが芋きんぴら,牛乳	いなりおにぎり,牛乳 みそ汁(キャベツ),くだもの	五目うどん,じゃが芋きんぴら,くだもの	いなりおにぎり,牛乳
2	日				
3	月	雑穀ごはん マーボー豆腐,もやし中華和え,かき玉汁,牛乳	メロンパン,牛乳 トマトスープ	雑穀ごはん マーボー豆腐,もやし中華和え,かき玉汁	メロンパン,牛乳
4	火	ごはん,いさきの照り焼き 切干大根の煮物,みそ汁(白菜),牛乳	かぼちゃの天ぷら,牛乳 すまし汁(麩),くだもの	ごはん,いさきの照り焼き 切干大根の煮物,みそ汁(白菜)	コーンフレーククッキー 牛乳,くだもの
5	水	チキンピラフ,マカロニサラダ,かぶのスープ,牛乳	冷やしそうめん,牛乳,くだもの	チキンピラフ,マカロニサラダ,かぶのスープ	冷やしそうめん 牛乳,くだもの
6	木	わかめうどん,肉じゃが,牛乳	そぼろおにぎり,牛乳 みそ汁(キャベツ),くだもの	わかめうどん,肉じゃが,くだもの	焼とりおにぎり,牛乳
7	金	ごはん,サバごま味噌焼き キャベツ昆布和え,すまし汁(大根),牛乳	チーズ蒸しパン,牛乳 もやしスープ	ごはん,サバごま味噌焼き キャベツ昆布和え,すまし汁(大根)	チーズ蒸しパン,牛乳
8	土	ハヤシライス,もやしサラダ,野菜スープ,牛乳	ジャムサンド,牛乳 コーンのスープ	ハヤシライス,もやしサラダ,野菜スープ	ジャムサンド,牛乳
9	日				
10	月	ロールパン,豆腐カレーソース焼き ブロッコリーサラダ,白菜スープ	昆布おにぎり,牛乳 みそ汁(大根),くだもの	ロールパン,豆腐カレーソース焼き ブロッコリーサラダ,白菜スープ	昆布おにぎり,牛乳
11	火	ごはん,カレイ野菜あんかけ かぼちゃオレンジ煮,みそ汁(もやし),牛乳	ニラ入りお好み焼き,牛乳 すまし汁(かぶ)	ごはん,カレイ野菜あんかけ かぼちゃオレンジ煮,みそ汁(もやし)	ニラ入りお好み焼き,牛乳
12	水	きつねうどん,いりどり,牛乳	チーズおにぎり,牛乳 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	チーズおにぎり,牛乳
13	木	わかめごはん,納豆の卵焼き 小松菜の磯和え,すまし汁(じゃが芋),牛乳	ココアトースト,野菜スープ フルーツヨーグルト	わかめごはん,納豆の卵焼き 小松菜の磯和え,すまし汁(じゃが芋)	ココアラスク フルーツヨーグルト
14	金	ごはん,カレイのかば焼き 春雨サラダ,みそ汁(なす),牛乳	マカロニきなこ,牛乳 大根スープ,くだもの	ごはん,いわしのかば焼き,春雨サラダ,みそ汁(なす)	スキムミルクわらびもち 牛乳,くだもの
15	土	豆乳味噌うどん,ブロッコリーツナ和え,牛乳	いなりおにぎり,牛乳 すまし汁(大根),くだもの	豆乳味噌うどん,ブロッコリーツナ和え,くだもの	いなりおにぎり,牛乳,くだもの
16	日				
17	月	チキンカレーライス コールスローサラダ,コーンと卵のスープ,牛乳	中華蒸しパン,牛乳 すまし汁(じゃが芋),くだもの	チキンカレーライス コールスローサラダ,コーンと卵のスープ	中華蒸しパン,牛乳,くだもの
18	火	ちゃんぽんうどん,根菜とツナの煮物,牛乳	鮭おにぎり,牛乳 みそ汁(白菜),くだもの	ちゃんぽんうどん,根菜とツナの煮物,くだもの	鮭おにぎり,牛乳
19	水	ごはん,白身魚ねぎソース煮 わかめの酢の物,みそ汁(かぼちゃ),牛乳	チーズぎょうざ,牛乳 かぶのスープ,くだもの	ごはん,白身魚ねぎソース煮 わかめの酢の物,みそ汁(かぼちゃ)	チーズぎょうざ 牛乳,くだもの
20	木	ミルクパン チキンナゲット,マセドアンサラダ,ABCスープ,牛乳	人参蒸しパン,牛乳 もやしスープ,くだもの	誕生会 お楽しみ給食	
21	金	ごはん 豚肉のトマト煮,さつま芋ミルク煮,そうめん汁,牛乳	パイントースト,牛乳 大根スープ,くだもの	ごはん,豚肉のトマト煮,さつま芋ミルク煮,そうめん汁	パイントースト,牛乳,くだもの
22	土	ツナ入り炊き込みごはん 野菜の炒め煮,みそ汁(白菜),牛乳	スイートポテト,トマトスープ ヨーグルト	ツナ入り炊き込みごはん 野菜の炒め煮,みそ汁(白菜)	スイートポテト 飲むヨーグルト
23	日				
24	月	ごはん,鶏肉のマーメレード焼き 大根のオイスター炒め煮,みそ汁(キャベツ),牛乳	りんごのガレット,牛乳 白菜スープ	ごはん,鶏肉のマーメレード焼き 大根のオイスター炒め煮,みそ汁(キャベツ)	りんごのガレット,牛乳
25	火	ソース焼きそば 野菜の味噌そぼろ煮,わかめスープ(豆腐),牛乳	コーンおにぎり,牛乳 みそ汁(なす),くだもの	ソース焼きそば 野菜の味噌そぼろ煮,わかめスープ(豆腐)	コーンおにぎり,牛乳
26	水	ごはん,鮭ヨーグルト焼き ブロッコリーごま和え,すまし汁(かぶ),牛乳	ミートロール,牛乳 ポパイスープ,くだもの	ごはん,鮭ヨーグルト焼き ブロッコリーごま和え,すまし汁(かぶ)	ウイナーロール 牛乳,くだもの
27	木	ツナトマトスパゲティ ジャーマンポテト,豆乳コーンスープ	じゃこおにぎり,牛乳 すまし汁(麩)	ツナトマトスパゲティ ジャーマンポテト,豆乳コーンスープ	じゃこおにぎり,牛乳
28	金	ごはん,カジキのパン粉焼き 切干大根のサラダ,みそ汁(生揚げ),牛乳	五目にゆめん 牛乳,くだもの	ごはん,きすのパン粉焼き 切干大根のサラダ,みそ汁(生揚げ)	ゆでとうもろこし 飲むヨーグルト
29	土	肉みそうどん キャベツおかか和え,ワンタンスープ,牛乳	えだまめおにぎり,牛乳 すまし汁(じゃが芋)	肉みそうどん,キャベツおかか和え,ワンタンスープ	えだまめおにぎり,牛乳
30	日				

都合により、献立が変更になる場合がございます

		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	482	18.5	14.5	1.7
幼児	目標量	574	21.5	17.3	2
	摂取量	576	21.5	17.2	2

