



		乳 児		幼 児	
日	曜	午 前 食	午 後 食	昼 食	お や つ
1	火	ごはん,白身魚の南蛮漬 キャベツのおかか和え,すまし汁(豆腐),牛乳	メロンパン,牛乳,かぶのスープ	ごはん,白身魚の南蛮漬 キャベツのおかか和え,すまし汁(豆腐)	メロンパン,牛乳
2	水	わかめうどん,いりどり,牛乳	ツナおにぎり,牛乳 みそ汁(白菜),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	木	チキンピラフ ヨーグルトサラダ,ミネストローネスープ,牛乳	五目にゆうめん,牛乳,くだもの	チキンピラフ,ヨーグルトサラダ,ミネストローネスープ	五目にゆうめん,牛乳,くだもの
4	金	ごはん,カジキと秋野菜の甘辛煮 もやしのナムル,みそ汁(キャベツ),牛乳	ジャムサンド,コーンのスープ 飲むヨーグルト	ごはん,さんまと秋野菜の甘辛煮 もやしのナムル,みそ汁(キャベツ)	トマトクラッカー 飲むヨーグルト
5	土	ロールパン ハンバーグ,ブロッコリーサラダ,野菜スープ,牛乳	わかめおにぎり,牛乳 みそ汁(大根)	ロールパン ハンバーグ,ブロッコリーサラダ,野菜スープ	わかめおにぎり,牛乳
6	日				
7	月	ごはん,納豆の卵焼き なすのみそ炒め,すまし汁(かぶ),牛乳	ポンテケーゾ,牛乳 野菜スープ,くだもの	ごはん 納豆の卵焼き,なすのみそ炒め,すまし汁(かぶ)	ポンテケーゾ,牛乳,くだもの
8	火	ミルクパン,鮭のクリームコーン煮 コールスローサラダ,もやしスープ,牛乳	マカロニきなこ,牛乳 すまし汁(じゃが芋)	ミルクパン,鮭のクリームコーン煮 コールスローサラダ,もやしスープ	あべかわもち,牛乳
9	水	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	豚ちぢみ,牛乳 わかめスープ,くだもの	ごはん 豆腐磯辺焼き,ブロッコリーツナ和え,みそ汁(白菜)	豚ちぢみ,牛乳
10	木	ちゃんぽんうどん,生揚げと昆布の煮物,牛乳	鮭おにぎり,牛乳 みそ汁(かぼちゃ),くだもの	ちゃんぽんうどん,生揚げと昆布の煮物,くだもの	鮭おにぎり,牛乳
11	金	ごはん,サバごま味噌焼き 春雨サラダ,すまし汁(里芋),牛乳	人参蒸しパン,牛乳 大根スープ	ごはん サバごま味噌焼き,春雨サラダ,すまし汁(里芋)	人参蒸しパン,牛乳
12	土	わかめごはん 肉じゃが,キャベツ昆布和え,みそ汁(大根),牛乳	ホットケーキ,牛乳 コーンのスープ	わかめごはん 肉じゃが,キャベツ昆布和え,みそ汁(大根)	ホットケーキ,牛乳
13	日				
14	月	体 育 の 日			
15	火	雑穀ごはん,マーボー豆腐 ブロッコリーのチーズ和え,かき玉汁,牛乳	ココアトースト,野菜スープ フルーツヨーグルト	雑穀ごはん マーボー豆腐,ブロッコリーのチーズ和え,かき玉汁	ココアラスク フルーツヨーグルト
16	水	和風ツナスパゲティー ポテトフレンチサラダ,白菜スープ,牛乳	そぼろおにぎり,牛乳 みそ汁(なす)	和風ツナスパゲティー ポテトフレンチサラダ,白菜スープ	肉おにぎり,牛乳
17	木	ごはん,里芋コロッケ れんこんサラダ,すまし汁(豆腐),牛乳	パンプキンサンド,牛乳 もやしスープ,くだもの	誕 生 会 お 楽 し み 給 食	
18	金	ごはん,魚しゅうまい 大根のオイスター炒め,豆乳みそ汁(キャベツ)	サモサぎょうざ,牛乳 すまし汁(麩),くだもの	ごはん,魚しゅうまい 大根のオイスター炒め,豆乳みそ汁(キャベツ)	サモサぎょうざ,牛乳,くだもの
19	土	みそ煮込みうどん,根菜とツナの煮物,牛乳	そぼろおにぎり,牛乳 すまし汁(かぶ),くだもの	みそ煮込みうどん,根菜とツナの煮物,くだもの	そぼろおにぎり,牛乳
20	日				
21	月	わかめごはん,鶏肉ヨーグルト焼き キャベツ納豆和え,すまし汁(麩),牛乳	スイートポテト,牛乳 かぶのスープ,くだもの	わかめごはん 鶏肉ヨーグルト焼き,キャベツ納豆和え,すまし汁(麩)	きなこクッキー,牛乳,くだもの
22	火	即 位 礼 正 殿 の 儀			
23	水	きのこうどん,野菜の炒め煮,牛乳	いなりおにぎり,牛乳 みそ汁(白菜),くだもの	きのこうどん,野菜の炒め煮,くだもの	いなり寿司,牛乳
24	木	ごはん,さわら旨味焼き 小松菜の磯和え,みそ汁(さつま芋),牛乳	肉団子うどん,牛乳,くだもの	ごはん,さわら旨味焼き 小松菜の磯和え,みそ汁(さつま芋)	白玉あずき,牛乳
25	金	ロールパン,豆腐カレーソース焼き ブロッコリーサラダ,ABCスープ	焼きおにぎり,牛乳 すまし汁(大根)	ロールパン,豆腐カレーソース焼き ブロッコリーサラダ,ABCスープ	焼きおにぎり,牛乳
26	土	五目炊き込みごはん じゃが芋きんぴら,みそ汁(豆腐),牛乳	ジャムサンド,牛乳 かぶのスープ	五目炊き込みごはん じゃが芋きんぴら,みそ汁(豆腐)	ジャムサンド,牛乳
27	日				
28	月	ごはん,れんこんハンバーグ ひじきの五目和え,みそ汁(なす),牛乳	焼きそば,牛乳,わかめスープ	ごはん,れんこんのはさみ焼き ひじきの五目和え,みそ汁(なす)	焼きそば,牛乳
29	火	ごはん,目鯛の照り焼き 切干大根の煮物,すまし汁(大根),牛乳	チョコクリームサンド,牛乳 コーンのスープ	ごはん 目鯛の照り焼き,切干大根の煮物,すまし汁(大根)	チョコクリームサンド,牛乳
30	水	肉うどん,里芋じゃこ和え,牛乳	チーズおにぎり,牛乳 みそ汁(豆腐),くだもの	肉うどん,里芋じゃこ和え,くだもの	チーズおにぎり,牛乳
31	木	カレーピラフ,もやしサラダ,豆乳コーンスープ	ウインナーロール,牛乳 白菜スープ,くだもの	カレーピラフ,もやしサラダ,豆乳コーンスープ	ウインナーロール 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	1.6
	摂取量	470	17.4	14.7	1.6
幼 児	目標量	574	21.5	17.2	2
	摂取量	575	21.5	17.5	2

都合により、献立が変更になる場合がございます

2歳児の牛乳は午後食のみとなり、
幼児おやつへ移行していきます。

