

日	曜	乳 児		延長補食	幼 児	
		午 前 食	午 後 食		昼 食	お や つ
1	水	ごはん,鶏肉ヨーグルト焼き キャベツ納豆和え,そうめん汁,牛乳	ミートロール,牛乳 もやしスープ,くだもの	ビスケット	ごはん,鶏肉ヨーグルト焼き キャベツ納豆和え,そうめん汁	ウインナーロール 牛乳,くだもの
2	木	雑穀ごはん,マーボー豆腐 ほうれん草のナムル,コーンと卵のスープ,牛乳	マカロニきなこ,牛乳 すまし汁(かぶ)	ジャム サンド	雑穀ごはん,マーボー豆腐 ほうれん草のナムル,コーンと卵のスープ	スキムミルクわらびもち 牛乳
3	金	ごはん,かれの照り焼き 春野菜バター煮,みそ汁(キャベツ),牛乳	チーズトースト,白菜スープ フルーツヨーグルト	くだもの	ごはん,目鯛の照り焼き 春野菜バター煮,みそ汁(キャベツ)	チーズサンド フルーツヨーグルト
4	土	みそ煮込みうどん,生揚げと昆布の煮物,牛乳	そばろおにぎり,牛乳 すまし汁(麩),くだもの	せんべい	みそ煮込みうどん 生揚げと昆布の煮物,くだもの	そばろおにぎり,牛乳
5	日					
6	月	わかめごはん,豆腐ハンバーグ 人参ツナ和え,みそ汁(白菜),牛乳	中華蒸しパン,牛乳 大根スープ	チーズ, クラッカー	わかめごはん 豆腐磯辺焼き人参ツナ和え,みそ汁(白菜)	中華蒸しパン,牛乳
7	火	ごはん,さわら西京焼き 切干大根の煮物,すまし汁(はんぺん),牛乳	サモサギようざ,牛乳 トマトスープ,くだもの	おにぎり	ごはん,さわら西京焼き 切干大根の煮物,すまし汁(はんぺん)	サモサギようざ 牛乳,くだもの
8	水	マカロニチキングラタン コールスローサラダ,かぶのスープ	昆布おにぎり,牛乳 みそ汁(かぼちゃ),くだもの	せんべい	マカロニチキングラタン コールスローサラダ,かぶのスープ,くだもの	昆布おにぎり,牛乳
9	木	ごはん,さばケチャップ煮 きゅうりとわかめの酢の物,みそ汁(なす),牛乳	焼きそば,牛乳,コーンのスープ	ヨーグルト	ごはん,さばケチャップ煮 きゅうりとわかめの酢の物,みそ汁(なす)	焼きそば,牛乳
10	金	ロールパン,豆腐クリームコーン煮 ポテトフレンチサラダ,ABCスープ,牛乳	グリーンピースおにぎり,牛乳 みそ汁(大根)	くだもの	ロールパン,豆腐クリームコーン煮 ポテトフレンチサラダ,ABCスープ	グリーンピースおにぎり 牛乳
11	土	五目うどん,野菜の味噌そば煮,牛乳	わかめおにぎり,牛乳 すまし汁(かぶ),くだもの	ビスケット	五目うどん,野菜の味噌そば煮,くだもの	わかめおにぎり,牛乳
12	日					
13	月	ごはん,納豆の卵焼き 筍のオイスター炒め煮,すまし汁(麩),牛乳	きなこトースト,牛乳 白菜スープ,くだもの	おにぎり	ごはん,納豆の卵焼き 筍のオイスターソース炒め煮,すまし汁(麩)	きなこクッキー 牛乳,くだもの
14	火	カレーライス ごぼうとコーンのサラダ,かき玉汁,牛乳	メロンパン,牛乳,大根スープ	せんべい	カレーライス ごぼうとコーンのサラダ,かき玉汁	メロンパン,牛乳
15	水	ごはん,鮭のチーズ焼き 春野菜炒め,みそ汁(もやし),牛乳	フライドポテト,牛乳 すまし汁(豆腐),くだもの	くだもの	ごはん 鮭のチーズ焼き,春野菜炒め,みそ汁(もやし)	フライドポテト 牛乳,くだもの
16	木	赤飯,チキンナゲット ブロッコリーミモザサラダ,すまし汁(豆腐),牛乳	レーズン蒸しパン,かぶのスープ ゼリー	きなこ トースト	誕生会 お楽しみ給食	
17	金	焼きうどん さつま芋オレンジ煮,ワンタンスープ,牛乳	ツナおにぎり,牛乳 みそ汁(キャベツ),くだもの	チーズ, クラッカー	焼きうどん さつま芋オレンジ煮,ワンタンスープ,くだもの	ツナおにぎり,牛乳
18	土	五目炊き込みごはん キャベツのおかか和え,みそ汁(じゃが芋),牛乳	ホットケーキ,牛乳 コーンのスープ	せんべい	五目炊き込みごはん キャベツのおかか和え,みそ汁(じゃが芋)	ホットケーキ,牛乳
19	日					
20	月	肉団子うどん,天ぷら(鮭, さつま芋),牛乳	フルーツ蒸しケーキ,牛乳 野菜スープ,くだもの	ふかし芋	茶うどん 肉入りつけ汁,うどのかき揚げ,くだもの	ブルーベリーケーキ 牛乳
21	火	ごはん,カジキマヨネーズ焼き 小松菜の磯和え,みそ汁(大根),牛乳	五目にゅうめん,牛乳,くだもの	ジャム サンド	ごはん,カジキマヨネーズ焼き 小松菜の磯和え,みそ汁(大根)	フルーツ白玉,牛乳
22	水	ごはん,豆腐の中華焼き 切り昆布の炒め煮,すまし汁(じゃが芋),牛乳	ニラ入りお好み焼き,牛乳 みそ汁(白菜)	ミルク ゼリー	ごはん,豆腐の中華焼き 切り昆布の炒め煮,すまし汁(じゃが芋)	ニラ入りお好み焼き 牛乳
23	木	ヘルシーパン,チキンバーベキュー マカロニサラダ,豆乳コーンスープ	五平もち,牛乳,すまし汁(麩)	チーズ, クラッカー	ヘルシーパン,チキンバーベキュー マカロニサラダ,豆乳コーンスープ	五平もち,牛乳
24	金	ごはん,白身魚カレーソース煮 ブロッコリーごま和え,みそ汁(筍),牛乳	コロツケ,牛乳 すまし汁(豆腐),くだもの	せんべい	ごはん,白身魚カレーソース煮 ブロッコリーごま和え,みそ汁(筍)	コロツケ,牛乳,くだもの
25	土	ちゃんぽんうどん,野菜とツナの炒め煮,牛乳	いなりおにぎり,牛乳 みそ汁(かぶ),くだもの	ビスケット	ちゃんぽんうどん,野菜とツナの炒め煮,くだもの	いなりおにぎり,牛乳
26	日					
27	月	ごはん,豚肉の卵焼き キャベツ昆布和え,すまし汁(うど),牛乳	ホットケーキ,大根スープ ヨーグルト	おにぎり	ごはん,豚肉の卵焼き キャベツ昆布和え,すまし汁(うど)	ほうれん草クラッカー 飲むヨーグルト
28	火	ごはん,かじきりんごソースかけ 春雨サラダ,みそ汁(小松菜),牛乳	フルーツサンド,牛乳,野菜スープ	ビスケット	ごはん,かつおりんごソースかけ 春雨サラダ,みそ汁(小松菜)	フルーツサンド,牛乳
29	水	昭 和 の 日				
30	木	きつねうどん,いりどり,牛乳	鮭おにぎり,牛乳 みそ汁(もやし),くだもの	ヨーグルト	きつねうどん,いりどり,くだもの	鮭おにぎり,牛乳

	I値(kcal)	たんぱく質(g)	脂 質(g)	食 塩(g)	
乳	目標量	465	17.5	14	1.7
児	摂取量	490	19	15	1.6
幼	目標量	570	21	17	2
児	摂取量	573	21.9	18.2	2

都合により、献立が変更になる場合がございます
 ~ご入園、ご進級おめでとうございませす~
 子どもたちの成長を見守りながら、安全でおいしい給食作りに給食室一同努めてまいります。
 1年間よろしくお願ひ致します。