



# こんだてひょう

日 曜	乳 児		延長 補食	幼 児	
	午 前 食	午 後 食		昼 食	お や つ
1 土	焼きそば,もやしのナムル,すまし汁(かぶ),牛乳	そばろおにぎり,牛乳 みそ汁(じゃが芋),くだもの	ビスケット	焼きそば もやしのナムル,すまし汁(かぶ),くだもの	そばろおにぎり,牛乳
2 日					
3 月	ごはん,豆腐ピザ風焼き 人参しらす和え,みそ汁(白菜),牛乳	ごまトースト,わかめスープ フルーツヨーグルト	焼き芋	ごはん,豆腐ピザ風焼き 人参しらす和え,みそ汁(白菜)	コーンフレーククッキー フルーツヨーグルト
4 火	豆乳パン,チキンバーベキュー ジャーマンポテト,大根スープ,牛乳	昆布おにぎり,牛乳 すまし汁(かぶ)	チーズ クラッカー	豆乳パン,チキンバーベキュー ジャーマンポテト,大根スープ	昆布おにぎり,牛乳
5 水	ごはん,鮭のコーンチーズ焼き キャベツおなか和え,みそ汁(豆腐),牛乳	冷やしそうめん,牛乳,くだもの	ジャム サンド	ごはん,鮭のコーンチーズ焼き キャベツおなか和え,みそ汁(豆腐)	冷やしそうめん 牛乳,くだもの
6 木	五目うどん,生揚げと野菜の煮物,牛乳	ツナおにぎり,牛乳 みそ汁(もやし),くだもの	ヨーグルト	だしうどん,生揚げと野菜の煮物,くだもの	ツナおにぎり,牛乳
7 金	ごはん,カレイのかば焼き ごぼうのサラダ,すまし汁(麩),牛乳	チョコクリームサンド,牛乳 トマトスープ	くだもの	ごはん,いわしのかば焼き ごぼうのサラダ,すまし汁(麩)	チョコクリームサンド 牛乳
8 土	カレーピラフ ポテトフレンチサラダ,もやしスープ,牛乳	りんごのガレット,牛乳 かぶのスープ	せんべい	カレーピラフ ポテトフレンチサラダ,もやしスープ	りんごのガレット 牛乳
9 日					
10 月	山 の 日				
11 火	肉みそうどん かぼちゃオレンジ煮,白菜スープ,牛乳	えだまめおにぎり,牛乳 すまし汁(豆腐)	ビスケット	肉みそうどん かぼちゃオレンジ煮,白菜スープ	えだまめおにぎり 牛乳
12 水	ごはん,白身魚コーンフレーク焼き モロヘイヤ納豆和え,みそ汁(なす),牛乳	焼きチュロス,牛乳 コーンのスープ,くだもの	ミルク ゼリー	ごはん,白身魚コーンフレーク焼き モロヘイヤ納豆和え,みそ汁(なす)	焼きチュロス 牛乳,くだもの
13 木	ツナトマトスパゲティ ヨーグルトサラダ,野菜スープ,牛乳	五平もち,牛乳 すまし汁(大根),くだもの	きなこ トースト	ツナトマトスパゲティ ヨーグルトサラダ,野菜スープ	五平もち,牛乳
14 金	ごはん,魚しゅうまい 切り昆布の炒め煮,すまし汁(じゃが芋),牛乳	かぼちゃぎょうざ,牛乳 もやしスープ,くだもの	せんべい	ごはん,魚しゅうまい 切り昆布の炒め煮,すまし汁(じゃが芋)	かぼちゃぎょうざ 牛乳,くだもの
15 土	ちゃんぽんうどん,野菜とツナの炒め煮,牛乳	コーンおにぎり,牛乳 みそ汁(白菜),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	コーンおにぎり,牛乳
16 日					
17 月	わかめごはん,鶏肉ヨーグルト焼き 春雨サラダ,みそ汁(大根),牛乳	くるくるスコーン,牛乳 ポパイスープ,くだもの	くだもの	わかめごはん,鶏肉ヨーグルト焼き 春雨サラダ,みそ汁(大根)	くるくるスコーン 牛乳,くだもの
18 火	ごはん,サバごま味噌焼き とうがんの炒め煮,すまし汁(豆腐),牛乳	コーン蒸しパン 野菜スープ,ヨーグルト	ジャム サンド	ごはん,サバごま味噌焼き とうがんの炒め煮,すまし汁(豆腐)	ゆでとうもろこし 飲むヨーグルト
19 水	鶏わかめうどん,でこまわし,牛乳	スイートポテト,牛乳 すまし汁(かぶ)	チーズ クラッカー	わかめとすだちのうどん,でこまわし,くだもの	鳴門金時モンブラン 牛乳,くだもの
20 木	雑穀ごはん,マーボー豆腐 きゅうりとトマト中華和え,はるさめスープ,牛乳	マカロニきなこ,牛乳 みそ汁(もやし)	ビスケット	雑穀ごはん,マーボー豆腐 きゅうりとトマト中華和え,はるさめスープ	白玉あずき,牛乳
21 金	ロールパン,アジのカレーパン粉焼き コールスローサラダ,豆乳コーンスープ	焼きおにぎり,牛乳 みそ汁(かぼちゃ)	ヨーグルト	ロールパン,アジのカレーパン粉焼き コールスローサラダ,豆乳コーンスープ	焼きおにぎり,牛乳
22 土	人参とツナのごはん,いりどり,みそ汁(白菜),牛乳	ミルクラスク,牛乳 大根スープ,くだもの	せんべい	人参とツナのごはん,いりどり,みそ汁(白菜)	ミルクラスク 牛乳,くだもの
23 日					
24 月	ごはん,豆腐つくね照り焼き なすのみそ炒め,そうめん汁,牛乳	ビスコ,リゾットスープ ヨーグルトゼリー	ごま トースト	ごはん,豆腐つくね照り焼き なすのみそ炒め,そうめん汁	ビスコ ヨーグルトゼリー
25 火	味噌チャーハン ポテトチーズ焼き,ワンタンスープ,牛乳	えだまめはるまき,牛乳 すまし汁(豆腐),くだもの	ミルク ゼリー	ピビンバ丼 ポテトチーズ焼き,ワンタンスープ	えだまめはるまき 牛乳,くだもの
26 水	ごはん,さわら旨味焼き 切干大根のサラダ,みそ汁(キャベツ),牛乳	カレーパン,牛乳 かぶのスープ	ビスケット	ごはん,さわら旨味焼き 切干大根のサラダ,みそ汁(キャベツ)	カレーパン,牛乳
27 木	五目うどん,生揚げと昆布の煮物,牛乳	チーズおにぎり,牛乳 みそ汁(なす),くだもの	ヨーグルト	五目うどん,生揚げと昆布の煮物,くだもの	チーズおにぎり,牛乳
28 金	とうもろこしごはん,チキンバターソテー 夏野菜昆布和え,わかめスープ(豆腐),牛乳	ホットケーキ,牛乳 野菜スープ,くだもの	くだもの	誕生会 お楽しみ給食	
29 土	ニラ納豆ごはん,肉さつま,みそ汁(もやし),牛乳	ジャムサンド,牛乳 コーンのスープ	せんべい	ニラ納豆ごはん,肉さつま,みそ汁(もやし)	ジャムサンド,牛乳
30 日					
31 月	肉団子うどん,さつま芋レモン煮,牛乳	いなりおにぎり,牛乳 みそ汁(わかめ),くだもの	チーズ クラッカー	チキンサラダうどん さつま芋レモン煮,くだもの	いなり寿司,牛乳

		1杯 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	食 塩 (g)
乳 児	目標量	465	17.5	14	1.7
	摂取量	479	18.3	14.5	1.7
幼 児	目標量	570	21	17	2
	摂取量	572	21.5	17.1	2

都合により、献立が変更になる場合がございます

