



		乳 児		幼 児	
日 曜		午 前 食	午 後 食	昼 食	お や つ
1	火	ロールパン,カジキのカレーパン粉焼き マカロニサラダ,かぶのスープ,牛乳	わかめおにぎり,牛乳, みそ汁(白菜)	チーズパン,アジのカレーパン粉焼き マカロニサラダ,かぶのスープ	白玉あずき,牛乳
2	水	五目チャーハン ほうれん草しらす和え,すまし汁(じゃが芋),牛乳	ごまトースト 豆乳スープ,ヨーグルト	ビビンバ丼,こんにやく甘辛煮,すまし汁(じゃが芋)	カルシウムトースト 飲むヨーグルト
3	木	ちゃんぽんうどん,じゃが芋のチーズ焼き,牛乳	ツナおにぎり,牛乳 みそ汁(もやし),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	ツナおにぎり,牛乳
4	金	ごはん,赤魚レモン焼き ひじきの五目和え,みそ汁(キャベツ),牛乳	かぼちゃの天ぷら,牛乳 そうめん汁,くだもの	ごはん,赤魚レモン焼き ひじきの五目和え,みそ汁(キャベツ)	かぼちゃの天ぷら 牛乳,くだもの
5	土	わかめうどん,野菜の炒め煮,牛乳	チーズおにぎり,牛乳 みそ汁(かぼちゃ),くだもの	わかめうどん,野菜の炒め煮,くだもの	チーズおにぎり,牛乳
6	日				
7	月	わかめごはん,豆腐クリームコーン煮 切り昆布の炒め煮,みそ汁(大根),牛乳	豚ちぢみ,牛乳 わかめスープ(豆腐)	わかめごはん,豆腐クリームコーン煮 切り昆布の炒め煮,みそ汁(大根)	豚ちぢみ,牛乳
8	火	ごはん,サバごま味噌焼き 春雨中華和え,すまし汁(麩),牛乳	ホットケーキ,牛乳 白菜スープ,オレンジゼリー	ごはん サバごま味噌焼き,春雨中華和え,すまし汁(麩)	チーズスティッククッキー オレンジヨーグルト
9	水	きつねうどん,夏野菜そぼろあんかけ,牛乳	肉おにぎり,牛乳 みそ汁(かぶ),くだもの	きつねうどん,夏野菜そぼろあんかけ,くだもの	肉おにぎり,牛乳
10	木	ごはん,カレイ野菜あんかけ じゃが芋きんぴら,みそ汁(なす),牛乳	チョコクリームサンド,牛乳 野菜スープ	ごはん,カレイ野菜あんかけ じゃが芋きんぴら,みそ汁(なす)	チョコクリームサンド,牛乳
11	金	山 の 日			
12	土	五目炊き込みごはん とうがんとツナの煮物,すまし汁(麩),牛乳	チーズ蒸しパン,牛乳 コーンのスープ	五目炊き込みごはん とうがんとツナの煮物,すまし汁(麩)	チーズ蒸しパン,牛乳
13	日				
14	月	ごはん,鶏肉の梅みそ焼き ブロッコリーチーズ和え,すまし汁(はんぺん),牛乳	マカロニきなこ もやしスープ,ヨーグルト	ごはん,鶏肉の梅みそ焼き ブロッコリーのチーズ和え,すまし汁(はんぺん)	コーンフレーククッキー 飲むヨーグルト
15	火	タンメンうどん,もち米しゅうまい,牛乳	ミートドッグパン,牛乳 大根スープ,くだもの	タンメンうどん,もち米しゅうまい,くだもの	ミートドッグパン,牛乳
16	水	カレーピラフ ジャーマンポテト,コーンと卵のスープ,牛乳	冷やしそうめん,牛乳,くだもの	カレーピラフ,ジャーマンポテト,コーンと卵のスープ	冷やしそうめん 牛乳,くだもの
17	木	ごはん,カレイのかば焼き なすオイスター炒め煮,みそ汁(小松菜),牛乳	チーズトースト,牛乳 トマトスープ,くだもの	ごはん,いわしのかば焼き なすのオイスター炒め煮,みそ汁(小松菜)	フルーツ白玉,牛乳
18	金	和風スパゲティ スイートポテトサラダ,大根スープ,牛乳	みそ焼きおにぎり,牛乳 すまし汁(豆腐)	和風スパゲティ,シーザーサラダ,大根スープ	みそ焼きおにぎり,牛乳
19	土	五目チャーハン キャベツ昆布和え,ワンタンスープ,牛乳	チーズサンド,牛乳 白菜スープ	五目チャーハン,キャベツ昆布和え,ワンタンスープ	チーズサンド,牛乳
20	日				
21	月	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	五目うどん,牛乳,くだもの	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	スキムミルクわらびもち 牛乳
22	火	ごはん,鮭のしそチーズ焼き 小松菜のごま和え,みそ汁(かぼちゃ),牛乳	ココアトースト,かぶのスープ フルーツヨーグルト	ごはん,鮭のしそチーズ焼き 小松菜のごま和え,みそ汁(かぼちゃ)	ココアラスク フルーツヨーグルト
23	水	五目うどん,とうがんの炒め煮,牛乳	いなりおにぎり,牛乳 みそ汁(小松菜),くだもの	五目うどん,とうがんの炒め煮,くだもの	いなり寿司,牛乳
24	木	ドライカレーライス ポテトフレンチサラダ,野菜スープ,牛乳	ジャムサンド コーンのスープ,ミルクゼリー	誕生会 お楽しみ給食	
25	金	ごはん,納豆入りフィッシュバーグ 切干大根の炒め煮,すまし汁(豆腐),牛乳	中華蒸しパン,牛乳 白菜スープ	ごはん,納豆入りフィッシュバーグ 切干大根の炒め煮,すまし汁(豆腐)	中華蒸しパン,牛乳
26	土	ツナトマトスパゲティ コールスローサラダ,ポパイスープ,牛乳	昆布おにぎり,牛乳 みそ汁(大根)	ツナトマトスパゲティ コールスローサラダ,ポパイスープ	昆布おにぎり,牛乳
27	日				
28	月	ごはん,チキンバーベキュー 春雨サラダ,豆乳みそ汁(白菜)	杏仁豆腐 ゆでとうもろこし	ごはん,チキンバーベキュー 春雨サラダ,豆乳みそ汁(白菜)	杏仁豆腐 ゆでとうもろこし
29	火	ロールパン,豆腐のキッシュ ブロッコリーサラダ,もやしスープ,牛乳	えだまめおにぎり,牛乳 みそ汁(キャベツ),くだもの	ロールパン,豆腐のキッシュ ヨーグルトサラダ,もやしスープ,牛乳	えだまめおにぎり,牛乳
30	水	ごはん,さわら梅しょう油焼き なすのなべしぎ,すまし汁(大根),牛乳	スイートポテト,牛乳 リゾットスープ,くだもの	ごはん,さわら梅しょう油焼き なすのなべしぎ,すまし汁(大根)	ほうれん草クラッカー 牛乳,くだもの
31	木	肉団子うどん,ツナぎょうざ,牛乳	メロンパン,牛乳 ポパイスープ,くだもの	豚しゃぶうどん,ツナぎょうざ,くだもの	メロンパン,牛乳

		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	13.5	1.6
	摂取量	487	17.8	14.5	1.7
幼児	目標量	575	21	17	2
	摂取量	576	21.5	17.2	1.9

都合により、献立が変更になる場合がございます





