

こんだてひょう

		乳 児		幼 児	
日	曜	午 前 食	午 後 食	昼 食	お や つ
1	金	ごはん、さばケチャップ煮 大根のオイスター炒め煮、みそ汁(わかめ)、牛乳	冷やしそうめん 牛乳、くだもの	ごはん、さばケチャップ煮 大根のオイスター炒め煮、みそ汁(わかめ)	ごまだれ団子、牛乳
2	土	チキントマトペンネ ポテトフレンチサラダ、野菜スープ、牛乳	わかめおにぎり、牛乳 みそ汁(大根)	チキントマトペンネ ポテトフレンチサラダ、野菜スープ	わかめおにぎり、牛乳
3	日				
4	月	わかめごはん、豆腐クリームコーン煮 ほうれん草の磯和え、すまし汁(はんぺん)、牛乳	中華蒸しパン、牛乳 かぶのスープ	わかめごはん、豆腐クリームコーン煮 ほうれん草の磯和え、すまし汁(はんぺん)	中華蒸しパン、牛乳
5	火	ごはん、鶏肉のマーマレード焼き 切干大根の炒め煮、みそ汁(キャベツ)、牛乳	フライドポテト 白菜スープ、ヨーグルト	ごはん、鶏肉のマーマレード焼き 切干大根の炒め煮、みそ汁(キャベツ)	ポテトクッキー 飲むヨーグルト
6	水	焼きそば、かぼちゃミルク煮、かき玉汁、牛乳	五平もち、牛乳 すまし汁(麩)	焼きそば、かぼちゃミルク煮、かき玉汁	五平もち、牛乳
7	木	ごはん、白身魚の南蛮漬 ブロッコリーごま和え、みそ汁(とうがん)、牛乳	フルーツサンド、牛乳 トマトスープ	ごはん、白身魚の南蛮漬 ブロッコリーごま和え、みそ汁(とうがん)	フルーツサンド、牛乳
8	金	肉みそうどん ズッキーニとトマトチーズ焼き、大根スープ、牛乳	昆布おにぎり、牛乳 みそ汁(じゃが芋)、くだもの	肉みそうどん、くだもの ズッキーニとトマトチーズ焼き、大根スープ	昆布おにぎり、牛乳
9	土	しらすチャーハン もやしのナムル、わかめスープ(豆腐)、牛乳	チーズトースト、牛乳 野菜スープ、くだもの	しらすチャーハン もやしのナムル、わかめスープ(豆腐)	チーズトースト 牛乳、くだもの
10	日				
11	月	ごはん 肉豆腐、人参しらす和え、みそ汁(なす)、牛乳	りんごのガレット、牛乳 コーンのスープ	ごはん 豆腐の肉巻き、人参しらす和え、みそ汁(なす)	りんごのガレット、牛乳
12	火	肉うどん、野菜の炒め煮、牛乳	チーズおにぎり、牛乳 みそ汁(もやし)、くだもの	肉うどん、野菜の炒め煮、くだもの	チーズおにぎり、牛乳
13	水	カジキカレーライス コールスローサラダ、かぶのスープ、牛乳	肉まん、牛乳 すまし汁(じゃが芋)	シーフードカレーライス コールスローサラダ、かぶのスープ	肉まん、牛乳
14	木	ごはん、カジキ梅みそ焼 きゅうりとわかめの酢の物、そうめん汁、牛乳	ニラ入りお好み焼き、牛乳 大根スープ	ごはん、アジ梅みそ焼 きゅうりとわかめの酢の物、そうめん汁	ニラ入りお好み焼き、牛乳
15	金	ミルクパン、トマトのキッシュ ブロッコリーサラダ、白菜スープ、牛乳	ホットケーキ、牛乳 ポパイスープ、グレープゼリー	誕生会 お楽しみ給食	
16	土	きのこうどん、生揚げの含め煮、牛乳	そぼろおにぎり、牛乳 みそ汁(キャベツ)、くだもの	きのこうどん、生揚げの含め煮、くだもの	そぼろおにぎり、牛乳
17	日				
18	月	敬 老 の 日			
19	火	ごはん、鶏肉ヨーグルト焼き 切り昆布の炒め煮、みそ汁(小松菜)、牛乳	ごまトースト、牛乳 野菜スープ、くだもの	ごはん、鶏肉ヨーグルト焼き 切り昆布の炒め煮、みそ汁(小松菜)	ごまクッキー 牛乳、くだもの
20	水	ちゃんぽんうどん、根菜とツナの煮物、牛乳	きなこおにぎり、牛乳 みそ汁(かぼちゃ)、くだもの	ちゃんぽんうどん、根菜とツナの煮物、くだもの	おはぎ、牛乳
21	木	雑穀ごはん、マーボー豆腐 もやしサラダ、コーンと卵のスープ、牛乳	五目にゆうめん 牛乳、くだもの	雑穀ごはん、マーボー豆腐 もやしサラダ、コーンと卵のスープ	五目にゆうめん 牛乳、くだもの
22	金	ごはん、鮭のしそチーズ焼き ひじきの五目和え、すまし汁(じゃが芋)、牛乳	ココアトースト、白菜スープ フルーツヨーグルト	ごはん、鮭のしそチーズ焼き ひじきの五目和え、すまし汁(じゃが芋)	ココアラスク フルーツヨーグルト
23	土	秋 分 の 日			
24	日				
25	月	ごはん、豚肉のトマト煮 かぼちゃオレンジ煮、豆乳みそ汁(キャベツ)	チーズ蒸しパン、牛乳 大根スープ、くだもの	ごはん、豚肉のトマト煮 かぼちゃオレンジ煮、豆乳みそ汁(キャベツ)	レーズンスコーン 牛乳、くだもの
26	火	わかめうどん、いりどり、牛乳	ツナおにぎり、牛乳 みそ汁(なす)、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
27	水	ごはん、さわら旨味焼き キャベツ昆布和え、すまし汁(豆腐)、牛乳	ポンテケージョ、牛乳 コーンのスープ	ごはん、さわら旨味焼き キャベツ昆布和え、すまし汁(豆腐)	ポンテケージョ、牛乳
28	木	雑穀ごはん、納豆の卵焼き なすのごまだれ煮、みそ汁(切干大根)、牛乳	焼きうどん、牛乳 すまし汁(かぶ)	雑穀ごはん、納豆の卵焼き なすのごまだれ煮、みそ汁(切干大根)	焼きうどん、牛乳
29	金	ロールパン、カジキとトマトのパン粉焼き さつまいものサラダ、ABCスープ、牛乳	わかめおにぎり、牛乳 みそ汁(白菜)	ロールパン、さんまとトマトのパン粉焼き ハワイアンサラダ、ABCスープ	あべかわもち、牛乳
30	土	ツナ入り炊き込みごはん こんにゃく甘辛煮、さつま汁、牛乳	ジャムサンド、牛乳 トマトスープ	ツナ入り炊き込みごはん こんにゃく甘辛煮、さつま汁	ジャムサンド、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	481	17.8	14.2	1.6
幼児	目標量	575	21	17	2
	摂取量	576	21.2	17.3	2

都合により、献立が変更になる場合がございます



