



		乳 児		幼 児	
日 曜		午 前 食	午 後 食	昼 食	お や つ
1	日				
2	月	肉うどん,野菜とツナの炒め煮,牛乳	いなりおにぎり,牛乳 みそ汁(もやし),くだもの	肉うどん,野菜とツナの炒め煮,くだもの	いなり寿司,牛乳
3	火	ごはん,カレイ野菜あんかけ ポテトフレンチサラダ,豆乳みそ汁(キャベツ)	チョコクリームサンド,牛乳 かぶのスープ	ごはん,カレイ野菜あんかけ ポテトフレンチサラダ,豆乳みそ汁(キャベツ)	チョコクリームサンド,牛乳
4	水	ごはん,高野豆腐の重ね煮 人参しらす和え,すまし汁(はんぺん),牛乳	さつま芋蒸しパン,牛乳 白菜スープ,くだもの	ごはん,高野豆腐のはさみ煮 人参しらす和え,すまし汁(はんぺん)	うさぎだんご,牛乳,くだもの
5	木	鮭のクリームスパゲティ コールスローサラダ,かぶのスープ	焼きおにぎり,牛乳 みそ汁(かぼちゃ)	鮭のクリームスパゲティ コールスローサラダ,かぶのスープ	焼きおにぎり,牛乳
6	金	ごはん,鶏肉のマーマレード焼き 切り昆布の炒め煮,みそ汁(もやし),牛乳	人参蒸しパン,牛乳 コーンのスープ	ごはん,鶏肉のマーマレード焼き 切り昆布の炒め煮,みそ汁(もやし)	人参蒸しパン,牛乳
7	土	わかめごはん,鶏つくねと野菜の煮物 キャベツ昆布和え,みそ汁(大根),牛乳	チーズトースト,牛乳 もやしスープ,くだもの	わかめごはん,鶏つくねと野菜の煮物 キャベツ昆布和え,みそ汁(大根)	チーズトースト,牛乳,くだもの
8	日				
9	月	体 育 の 日			
10	火	ミルクパン,豆腐とツナのチーズ焼き ごぼうサラダ,ABCスープ,牛乳	五目にゆうめん,牛乳,くだもの	ミルクパン 豆腐とツナのチーズ焼き,ごぼうサラダ,ABCスー プ	五目にゆうめん,牛乳,くだもの
11	水	ごはん,サバごま味噌焼き 大根のオイスターソース炒め煮,すまし汁(麩),牛乳	ココアトースト,野菜スープ フルーツヨーグルト	ごはん,サバごま味噌焼き 大根のオイスターソース炒め煮,すまし汁(麩)	ココアラスク フルーツヨーグルト
12	木	ちゃんぽんうどん,とうがんと鶏肉の炒め煮,牛乳	チーズおにぎり,牛乳 みそ汁(じゃが芋),くだもの	ちゃんぽんうどん,とうがんと鶏肉の炒め煮,くだもの	チーズおにぎり,牛乳
13	金	ごはん,カジキりんごソース煮 小松菜の磯和え,みそ汁(切干大根),牛乳	スイートポテト,牛乳 ヌードルスープ	ごはん,かつおりんごソース煮 小松菜の磯和え,みそ汁(切干大根)	スイートポテト,牛乳
14	土	五目チャーハン もやし中華和え,わかめスープ,牛乳	チーズサンド,牛乳 トマトスープ,くだもの	五目チャーハン もやし中華和え,わかめスープ,くだもの	チーズサンド,牛乳
15	日				
16	月	中華丼,かぼちゃオレンジ煮,かき玉汁,牛乳	ミートサンド,牛乳 大根スープ	中華丼,かぼちゃオレンジ煮,かき玉汁	ホットドッグ,牛乳
17	火	ごはん,白身魚のピカタ 春雨の酢の物,みそ汁(なす),牛乳	マカロニきなこ,牛乳 すまし汁(じゃが芋)	ごはん,白身魚のピカタ,春雨の酢の物,みそ汁(な す)	スキムミルクわらびもち 牛乳
18	水	わかめうどん,手作りさつま揚げ,牛乳	味噌チャーハン,牛乳 すまし汁(麩),柿	わかめうどん,手作りさつま揚げ,くだもの	味噌チャーハン,牛乳
19	木	ごはん,タンドリーチキン ほうれん草の白和え,みそ汁(白菜),牛乳	豚ちぢみ,牛乳 わかめスープ	ごはん,タンドリーチキン ほうれん草の白和え,みそ汁(白菜)	豚ちぢみ,牛乳
20	金	さつま芋ごはん,豆腐ハンバーグ れんこんきんぴら,そうめん汁,牛乳	ジャムサンド,牛乳 かぼちゃスープ,アップルゼリー	誕 生 会 お 楽 し み 給 食	
21	土	カレーうどん,野菜の炒め煮,牛乳	ツナおにぎり,牛乳 みそ汁(キャベツ),くだもの	カレーうどん,野菜の炒め煮,くだもの	ツナおにぎり,牛乳
22	日				
23	月	ごはん,納豆の卵焼き 切干大根の炒め煮,きのこ汁,牛乳	メロンパン,牛乳,白菜スープ	ごはん,納豆の卵焼き,切干大根の炒め煮,きのこ 汁	メロンパン,牛乳
24	火	きつねうどん,いりどり,牛乳	肉おにぎり,牛乳 みそ汁(もやし),くだもの	きつねうどん,いりどり,くだもの	肉おにぎり,牛乳
25	水	ごはん,白身魚の南蛮漬 ブロッコリーのチーズ和え,みそ汁(キャベツ),牛乳	しらすうどん,牛乳,くだもの	ごはん,白身魚の南蛮漬 ブロッコリーのチーズ和え,みそ汁(キャベツ)	フルーツ白玉,牛乳
26	木	秋野菜のカレーライス 白菜とりんごのサラダ,もやしスープ,牛乳	きなこトースト 豆乳コーンスープ,ヨーグルト	秋野菜のカレーライス 白菜とりんごのサラダ,もやしスープ	コーンフレーククッキー 飲むヨーグルト
27	金	ごはん,カレイのかば焼き 大根そぼろあんかけ,すまし汁(豆腐),牛乳	黒糖蒸しパン,牛乳 トマトスープ	ごはん,さんまのかば焼き 大根そぼろあんかけ,すまし汁(豆腐)	黒糖蒸しパン,牛乳
28	土	和風スパゲティ,かぼちゃサラダ,白菜スープ,牛乳	わかめおにぎり,牛乳 みそ汁(かぶ)	和風スパゲティ,かぼちゃサラダ,白菜スープ	わかめおにぎり,牛乳
29	日				
30	月	ロールパン ポークビーンズ,ブロッコリー,コーンチャウダー	昆布おにぎり,牛乳 すまし汁(大根)	ロールパン ポークビーンズ,ブロッコリー,コーンチャウダー	昆布おにぎり,牛乳
31	火	みそ煮込みうどん,生揚げの含め煮,牛乳	パンプキンパイ,牛乳 野菜スープ	みそ煮込みうどん,生揚げの含め煮,くだもの	パンプキンパイ,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	483	18.1	14.2	1.6
幼 児	目標量	575	21	17	2
	摂取量	578	21.1	17.4	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。

