



		乳 児		幼 児	
日 曜		午 前 食	午 後 食	昼 食	お や つ
1	木	ごはん,カジキ磯辺揚げ キャベツ昆布和え,みそ汁(大根),牛乳	お豆の蒸しパン,牛乳 白菜スープ	ごはん わかさぎ磯辺揚げ,キャベツ昆布和え,みそ汁(大根)	お豆の蒸しパン,牛乳
2	金	雑穀ごはん マーボー豆腐,れんこんマリネ,はるさめスープ,牛乳	焼きうどん,牛乳 すまし汁(じゃが芋)	雑穀ごはん マーボー豆腐,れんこんマリネ,はるさめスープ	焼きうどん,牛乳
3	土	わかめごはん,肉じゃが,五目汁,牛乳	ジャムサンド,牛乳 コーンのスープ,くだもの	わかめごはん,肉じゃが,五目汁,くだもの	ジャムサンド,牛乳
4	日				
5	月	ごはん,納豆の卵焼き きんぴらごぼう,すまし汁(じゃが芋),牛乳	チーズトースト,牛乳 トマトスープ,くだもの	ごはん,納豆の卵焼き きんぴらごぼう,すまし汁(じゃが芋)	コーンフレーククッキー 牛乳,くだもの
6	火	あんかけうどん,ほうれん草の白和え,牛乳	鮭おにぎり,牛乳 みそ汁(大根),くだもの	あんかけうどん,ほうれん草の白和え,くだもの	鮭おにぎり,牛乳
7	水	ごはん,ぶりの照り焼き 切干大根のサラダ,みそ汁(もやし),牛乳	フルーツサンド,牛乳 かぶのスープ	ごはん,ぶりの照り焼き 切干大根のサラダ,みそ汁(もやし)	フルーツサンド,牛乳
8	木	味噌チャーハン 根菜とツナの煮物,ワタンスープ,牛乳	サモサギようざ,牛乳 すまし汁(豆腐),くだもの	味噌チャーハン 根菜といかのバター煮,ワタンスープ	サモサギようざ 牛乳,くだもの
9	金	ごはん,揚げ鶏と野菜オレンジ煮 ブロッコリーごま和え,豆乳みそ汁(白菜)	マカロニきんこ,牛乳 すまし汁(はんぺん)	ごはん,揚げ鶏と野菜オレンジ煮 ブロッコリーごま和え,豆乳みそ汁(白菜)	スキムミルクわらびもち 牛乳
10	土	ちゃんぽんうどん,生揚げの含め煮,牛乳	わかめおにぎり,牛乳 みそ汁(かぼちゃ),くだもの	ちゃんぽんうどん,生揚げの含め煮,くだもの	わかめおにぎり,牛乳
11	日	建 国 記 念 の 日			
12	月	振 替 休 日			
13	火	ごはん,すき焼き風煮物 かぼちゃオレンジ煮,すまし汁(大根),牛乳	ポンテケージョ,牛乳 もやしスープ	ごはん,すき焼き風煮物 かぼちゃオレンジ煮,すまし汁(大根)	ポンテケージョ,牛乳
14	水	鮭のクリームスパゲティー コールスローサラダ,白菜スープ	みそ焼きおにぎり,牛乳 すまし汁(麩),くだもの	鮭のクリームスパゲティー コールスローサラダ,白菜スープ,くだもの	みそ焼きおにぎり,牛乳
15	木	ごはん,鶏肉のマーマレード焼き 大根のオイスター炒め煮,みそ汁(じゃが芋),牛乳	五目にゆうめん 牛乳,くだもの	ごはん,鶏肉のマーマレード焼き 大根のオイスター炒め煮,みそ汁(じゃが芋)	かぼちゃクッキー 牛乳,くだもの
16	金	チキンライス スイートポテトサラダ,コーンと卵のスープ,牛乳	人参蒸しパン,牛乳 ポパイスープ,くだもの	誕 生 会 お 楽 し み 給 食	
17	土	きのこうどん,おでん風煮物,牛乳	チーズおにぎり,牛乳 みそ汁(大根),くだもの	きのこうどん,おでん風煮物,くだもの	チーズおにぎり,牛乳
18	日				
19	月	ごはん,豆腐クリームコーン煮 れんこんの炒め煮,みそ汁(かぶ),牛乳	ニラ入りお好み焼き,牛乳 すまし汁(じゃが芋)	ごはん,豆腐クリームコーン煮 れんこんの炒め煮,みそ汁(かぶ)	ニラ入りお好み焼き,牛乳
20	火	ごはん,さわら旨味焼き 小松菜の磯和え,すまし汁(麩),牛乳	ピザトースト,白菜スープ 飲むヨーグルト	ごはん,さわら旨味焼き 小松菜の磯和え,すまし汁(麩)	ピザトースト 飲むヨーグルト
21	水	みそ煮込みうどん,もち米しゅうまい,牛乳	焼とりおにぎり,牛乳 すまし汁(かぶ),くだもの	みそ煮込みうどん,もち米しゅうまい,くだもの	焼とりおにぎり,牛乳
22	木	ロールパン 白身魚パン粉焼き,もやしサラダ,コーンチャウ ダー	きんこおにぎり,牛乳 みそ汁(キャベツ)	ロールパン 白身魚パン粉焼き,もやしサラダ,コーンチャウ ダー	あべかわもち,牛乳 みそ汁(キャベツ)
23	金	ごはん,鶏肉ヨーグルト焼き 人参しらす和え,みそ汁(小松菜),牛乳	メロンパン,牛乳 野菜スープ	ごはん,鶏肉ヨーグルト焼き 人参しらす和え,みそ汁(小松菜)	メロンパン,牛乳
24	土	わかめうどん,大根のそぼろ煮,牛乳	ツナおにぎり,牛乳 みそ汁(白菜),くだもの	わかめうどん,大根のそぼろ煮,くだもの	ツナおにぎり,牛乳
25	日				
26	月	中華丼,さつま芋ミルク煮,わかめスープ(豆腐), 牛乳	おからケーキ,牛乳 コーンのスープ	中華丼,さつま芋ミルク煮,わかめスープ(豆腐)	おからケーキ,牛乳
27	火	ごはん,さばけチャップ煮 ひじきの五目和え,みそ汁(切干大根),牛乳	肉団子うどん,牛乳,くだもの	ごはん,さばけチャップ煮 ひじきの五目和え,みそ汁(切干大根)	みたらし団子,牛乳,くだもの
28	水	カレーうどん,根菜の五目煮,牛乳	いなりおにぎり,牛乳 みそ汁(かぼちゃ),くだもの	カレーうどん,根菜の五目煮,くだもの	いなり寿司,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	500	19	15	1.8
	摂取量	501	19	15.5	1.8
幼 児	目標量	595	22.1	17.8	2
	摂取量	595	22	17.8	1.9

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

