



日	曜	乳 児		幼 児	
		午 前 食	午 後 食	昼 食	お や つ
1	木	ごはん、鮭クリームコーン煮 きんぴらごぼう、みそ汁(もやし)、牛乳	きなこ揚げパン、牛乳 野菜スープ	ごはん、鮭クリームコーン煮 きんぴらごぼう、みそ汁(もやし)	きなこ揚げパン、牛乳
2	金	ちらし寿司、チキンナゲット ブロッコリー、すまし汁(はんぺん)、牛乳	しらすうどん、いちごゼリー	ちらし寿司 チキンナゲット、ブロッコリー、すまし汁(はんぺん)	ひなあられ、いちごゼリー
3	土	みそ煮込みうどん、大根のそぼろ煮、牛乳	じゃこおにぎり、牛乳 すまし汁(麩)、くだもの	みそ煮込みうどん、大根のそぼろ煮、くだもの	じゃこおにぎり、牛乳
4	日				
5	月	ごはん、豚肉のしょうが焼き かぼちゃミルク煮、みそ汁(大根)、牛乳	ごまトースト、白菜スープ ヨーグルト	ごはん、豚肉のしょうが焼き かぼちゃミルク煮、みそ汁(大根)	トマトクラッカー 飲むヨーグルト
6	火	ごはん、サバごま味噌焼き 野菜甘酢漬、すまし汁(じゃが芋)、牛乳	中華蒸しパン、牛乳 もやしスープ	ごはん、サバごま味噌焼き 野菜甘酢漬、すまし汁(じゃが芋)	中華蒸しパン、牛乳
7	水	わかめうどん、いりどり、牛乳	チーズおにぎり、牛乳 みそ汁(キャベツ)、くだもの	わかめうどん、いりどり、くだもの	チーズおにぎり、牛乳
8	木	ごはん、豆腐とツナのチーズ焼き 人参の磯和え、みそ汁(小松菜)、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、豆腐とツナのチーズ焼き 人参の磯和え、みそ汁(小松菜)	スイートポテト、牛乳、くだもの
9	金	ロールパン、白身魚フライ コールスローサラダ、かぶのスープ、牛乳	そぼろおにぎり、牛乳 みそ汁(かぼちゃ)	ロールパン、白身魚フライ コールスローサラダ、かぶのスープ	あべかわもち、牛乳
10	土	わかめごはん、肉じゃが キャベツ昆布和え、みそ汁(切干大根)、牛乳	チーズサンド、牛乳 コーンのスープ	わかめごはん 肉じゃが、キャベツ昆布和え、みそ汁(切干大根)	チーズサンド、牛乳
11	日				
12	月	ごはん、豚肉の卵焼き 大根のオイスター炒め煮、すまし汁(豆腐)、牛乳	りんごのガレット、牛乳 トマトスープ	ごはん、豚肉の卵焼き 大根のオイスターソース炒め煮、すまし汁(豆腐)	りんごのガレット、牛乳
13	火	野菜ミートソーススパゲティー れんこんマリネ、キャロットスープ	きなこトースト、大根スープ ココアプリン	誕生会 お楽しみ給食	
14	水	カンキのカレーライス キャベツとりんごのサラダ、コーンと卵のスープ、牛乳	クリームサンド、牛乳 白菜スープ	シーフードカレーライス キャベツとりんごのサラダ、コーンと卵のスープ	クリームサンド、牛乳
15	木	ごはん、カレイ照り焼き ほうれん草の白和え、みそ汁(キャベツ)、牛乳	豚ちぢみ、牛乳 すまし汁(じゃが芋)	ごはん、カレイ照り焼き ほうれん草の白和え、みそ汁(キャベツ)	豚ちぢみ、牛乳
16	金	あんかけ焼そば ブロッコリーのチーズ和え、もやしスープ、牛乳	ココアトースト、牛乳 ポパイスープ、くだもの	あんかけ焼そば ブロッコリーのチーズ和え、もやしスープ、くだもの	ココアラスク、飲むヨーグルト
17	土	じゃこチャーハン もやし中華和え、大根スープ、牛乳	ホットケーキ、牛乳 すまし汁(豆腐)	じゃこチャーハン、もやし中華和え、大根スープ	ホットケーキ、牛乳
18	日				
19	月	ごはん、豆腐ハンバーグ 切干大根の炒め煮、すまし汁(麩)、牛乳	マカロニきなこ、牛乳 みそ汁(かぶ)、くだもの	ごはん、豆腐の肉巻き 切干大根の炒め煮、すまし汁(麩)	きなこクッキー、牛乳、くだもの
20	火	雑穀ごはん、チキンバーベキュー マカロニサラダ、みそ汁(白菜)、牛乳	チーズトースト、コーンのスープ フルーツヨーグルト	雑穀ごはん チキンバーベキュー、マカロニサラダ、みそ汁(白菜)	チーズトースト フルーツヨーグルト
21	水	春 分 の 日			
22	木	ちゃんぽんうどん、ぶり大根、牛乳	いなりおにぎり、牛乳 みそ汁(玉ねぎ)、くだもの	ちゃんぽんうどん、ぶり大根、くだもの	ぼたもち、牛乳
23	金	ごはん、マーボー豆腐 春雨サラダ、わかめスープ、牛乳	メロンパン、牛乳 野菜スープ	ごはん、マーボー豆腐、春雨サラダ、わかめスープ	メロンパン、牛乳
24	土	和風ツナスパゲティー スイートポテトサラダ、白菜スープ、牛乳	昆布おにぎり、牛乳 みそ汁(わかめ)	和風ツナスパゲティー スイートポテトサラダ、白菜スープ	昆布おにぎり、牛乳
25	日				
26	月	わかめごはん、鶏肉のマーマレード焼き きゅうりとわかめの酢の物、そうめん汁、牛乳	人参蒸しパン、牛乳 コーンのスープ、くだもの	わかめごはん、鶏肉のマーマレード焼き きゅうりとわかめの酢の物、そうめん汁	スマイルケーキ 牛乳、くだもの
27	火	ミルクパン ポークビーンズ、ブロッコリー、コーンチャウダー	グリーンピースおにぎり、牛乳 みそ汁(大根)	チーズパン ポークビーンズ、ブロッコリー、コーンチャウダー	グリーンピースおにぎり、牛乳
28	水	ごはん、さわら梅しょう油焼き 切り昆布の炒め煮、みそ汁(かぼちゃ)、牛乳	焼きそば、牛乳 すまし汁(じゃが芋)	ごはん、さわら梅しょう油焼き 切り昆布の炒め煮、みそ汁(かぼちゃ)	焼きそば、牛乳
29	木	肉うどん、生揚げと春野菜の煮物、牛乳	ツナおにぎり、牛乳 みそ汁(キャベツ)、くだもの	肉うどん、生揚げと春野菜の煮物、くだもの	ツナおにぎり、牛乳
30	金	きのこ鮭のピラフ ヨーグルトサラダ、ABCスープ、牛乳	サモサギょうざ、牛乳 すまし汁(麩)、くだもの	きのこ鮭のピラフ、ヨーグルトサラダ、ABCスープ	サモサギょうざ、牛乳、くだもの
31	土	ごはん、豚肉のトマト煮 粉ふき芋、みそ汁(かぶ)、牛乳	ジャムサンド、牛乳 もやしスープ	ごはん、豚肉のトマト煮、粉ふき芋、みそ汁(かぶ)	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	500	19	15	1.8
	摂取量	510	20	15.8	1.8
幼 児	目標量	595	22.1	17.8	2
	摂取量	595	22.4	18	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



年長児のリクエストメニュー ~クラスごとに食べたいメニューを話し合っ決めました~

16日・・・どんぐり、20日・・・くり、23日・・・くるみ、26日・・・まつぼっくり

