



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	鶏ごぼううどん,生揚げの含め煮,牛乳	チーズおにぎり,牛乳 みそ汁(キャベツ),くだもの	鶏ごぼううどん,生揚げの含め煮,くだもの	チーズおにぎり,牛乳
2	土	ごはん,鶏肉のしょうが焼き かぼちゃごま和え,みそ汁(白菜),牛乳	くるくるスコーン,牛乳 野菜スープ	ごはん,豚肉のしょうが焼き かぼちゃごま和え,みそ汁(白菜)	くるくるスコーン,牛乳
3	日				
4	月	ごはん,豚肉の卵焼き 野菜の炒め煮,みそ汁(なす),牛乳	中華蒸しパン,牛乳 かぶのスープ	ごはん,豚肉の卵焼き,野菜の炒め煮,みそ汁(なす)	中華蒸しパン,牛乳
5	火	ツナトマトスパゲティ,ポテトサラダ,大根スープ,牛乳	そばろおにぎり,牛乳 みそ汁(もやし),くだもの	ツナトマトスパゲティ,ポテトサラダ,大根スープ	焼とりおにぎり,牛乳
6	水	ごはん,さわら旨味焼き キャベツ納豆和え,すまし汁(たけのこ),牛乳	焼きそば,牛乳 コーンのスープ	ごはん,さわら旨味焼き キャベツ納豆和え,すまし汁(たけのこ)	焼きそば,牛乳
7	木	ミルクパン 高野豆腐のカレーグラタン,もやしサラダ,白菜 スープ	昆布おにぎり,牛乳 すまし汁(大根),くだもの	ミルクパン 高野豆腐のカレーグラタン,もやしサラダ,白菜 スープ	みたらし団子,牛乳,くだもの
8	金	ごはん,カジキりんごソース煮 切干大根の煮物,みそ汁(小松菜),牛乳	ごまトースト,牛乳 トマトスープ,くだもの	ごはん,かつおりんごソース煮 切干大根の煮物,みそ汁(小松菜)	ごまクッキー,牛乳,くだもの
9	土	肉団子うどん,野菜とツナの煮物,牛乳	しらすおにぎり,牛乳 みそ汁(キャベツ),くだもの	肉うどん,野菜とツナの煮物,くだもの	しらすおにぎり,牛乳
10	日				
11	月	ごはん,鶏肉ヨーグルト焼き 人参しらす和え,豆乳みそ汁(キャベツ)	メロンパン,牛乳 もやしスープ	ごはん,鶏肉ヨーグルト焼き 人参しらす和え,豆乳みそ汁(キャベツ)	メロンパン,牛乳
12	火	わかめごはん,カレイ中華照り焼き 切り昆布の炒め煮,すまし汁(はんぺん),牛乳	サモサぎょうざ,牛乳 白菜スープ,くだもの	わかめごはん,カレイ中華照り焼き 切り昆布の炒め煮,すまし汁(はんぺん)	サモサぎょうざ 牛乳,くだもの
13	水	ちゃんぽんうどん,じゃが芋のチーズ焼き,牛乳	いなりおにぎり,牛乳 みそ汁(大根),くだもの	ちゃんぽんうどん,じゃが芋のチーズ焼き,くだもの	いなり寿司,牛乳
14	木	ごはん,納豆のフィッシュバーグ 春雨サラダ,みそ汁(とうがん),牛乳	チーズ蒸しパン,牛乳 すまし汁(じゃが芋)	ごはん,納豆のフィッシュバーグ 春雨サラダ,みそ汁(とうがん)	チーズ蒸しパン,牛乳
15	金	五目チャーハン さつま芋ミルク煮,ワンタンスープ,牛乳	ココアトースト 飲むヨーグルト,トマトスープ	ビビンバ丼,さつま芋ミルク煮,ワンタンスープ	ココアラスク 飲むヨーグルト
16	土	和風ツナスパゲティ キャベツとりんごのサラダ,ポパイスープ,牛乳	昆布おにぎり,牛乳 みそ汁(かぼちゃ)	和風ツナスパゲティ キャベツとりんごのサラダ,ポパイスープ	昆布おにぎり,牛乳
17	日				
18	月	ごはん,豆腐ハンバーグ きゅうりとわかめの酢の物,みそ汁(かぶ),牛乳	ニラ入りお好み焼き,牛乳 すまし汁(麩)	ごはん,豆腐の肉巻き きゅうりとわかめの酢の物,みそ汁(かぶ)	ニラ入りお好み焼き,牛乳
19	火	ロールパン チキンポテト焼き,ラトウイユ,コーンチャウダー	焼きおにぎり,牛乳 みそ汁(キャベツ),くだもの	ロールパン チキンポテト焼き,ラトウイユ,コーンチャウダー	焼きおにぎり,牛乳
20	水	ごはん,カレイのかば焼き 小松菜の磯和え,すまし汁(豆腐),牛乳	マカロニきなこ,牛乳 みそ汁(白菜)	ごはん いわしのかば焼き,小松菜の磯和え,すまし汁(豆腐)	スキムミルクわらびもち 牛乳
21	木	なすミートスパゲティ ヨーグルトサラダ,野菜スープ,牛乳	ホットケーキ,牛乳 もやしスープ,くだもの	誕生会 お楽しみ給食	
22	金	ごはん 鮭パン粉焼き,キャベツ昆布和え,そうめん汁,牛乳	ジャムサンド,牛乳 コーンのスープ,くだもの	ごはん,鮭パン粉焼き,キャベツ昆布和え,そうめん汁	コーンフレーククッキー 牛乳,くだもの
23	土	わかめうどん,いりどり,牛乳	五平もち,牛乳 すまし汁(麩),くだもの	わかめうどん,いりどり,くだもの	五平もち,牛乳
24	日				
25	月	ごはん,豆腐クリームコーン煮 ひじきの五目和え,みそ汁(なす),牛乳	きなこポンテケージョ,牛乳 かぶのスープ	ごはん,豆腐クリームコーン煮 ひじきの五目和え,みそ汁(なす)	きなこポンテケージョ,牛乳
26	火	五目うどん,とうがんの炒め煮,牛乳	ツナおにぎり,牛乳 みそ汁(かぼちゃ),くだもの	五目うどん,とうがんの炒め煮,くだもの	ツナおにぎり,牛乳
27	水	チキンカレーライス コールスローサラダ,かき玉汁,牛乳	チーズトースト,大根スープ フルーツヨーグルト	チキンカレーライス,コールスローサラダ,かき玉汁	チーズトースト フルーツヨーグルト
28	木	ごはん,サバごま味噌焼き もやしのナムル,すまし汁(麩),牛乳	冷やしそうめん,牛乳,くだもの	ごはん サバごま味噌焼き,もやしのナムル,すまし汁(麩)	冷やしそうめん,牛乳,くだもの
29	金	肉みそうどん かぼちゃジャコ和え,わかめスープ(豆腐),牛乳	コーンおにぎり,牛乳 すまし汁(かぶ),くだもの	肉みそうどん かぼちゃジャコ和え,わかめスープ(豆腐),くだもの	コーンおにぎり,牛乳
30	土	ツナの炊き込みごはん 肉じゃが,みそ汁(白菜),牛乳	きなこトースト,牛乳 野菜スープ	ツナ入り炊き込みごはん,肉じゃが,みそ汁(白菜)	あべかわもち,牛乳

都合により、献立が変更になる場合がございます

		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	13.8	1.7
	摂取量	472	18.2	14.2	1.7
幼児	目標量	575	21.4	17.3	2
	摂取量	583	21.7	17.4	2

