

		乳 児		幼 児	
日 曜		午 前 食	午 後 食	昼 食	お や つ
1	日				
2	月	ごはん,豆腐の中華焼き きんぴらごぼう,みそ汁(キャベツ),牛乳	りんごのガレット,牛乳 大根スープ	ごはん,豆腐の中華焼き きんぴらごぼう,みそ汁(キャベツ)	りんごのガレット,牛乳
3	火	チキントマトスパゲティ スイートポテトサラダ,白菜スープ,牛乳	鮭おにぎり,牛乳 すまし汁(麩),くだもの	チキントマトスパゲティ スイートポテトサラダ,白菜スープ,くだもの	鮭おにぎり,牛乳
4	水	ごはん,サワラ梅みそ焼 なすのオイスター炒め,すまし汁(かぶ),牛乳	納豆入りお好み焼き,牛乳 みそ汁(もやし)	ごはん,サワラ梅みそ焼 なすのオイスター炒め,すまし汁(かぶ)	納豆入りお好み焼き,牛乳
5	木	味噌チャーハン もやし中華和え,わかめスープ(豆腐),牛乳	桃クリームサンド,牛乳 野菜スープ	味噌チャーハン もやし中華和え,わかめスープ(豆腐)	桃クリームサンド,牛乳
6	金	ごはん, カジキと野菜オレンジ煮,粉ふき芋,みそ汁(なす),牛乳	五目にゆうめん,牛乳,くだもの	ごはん かつおと野菜オレンジ煮,粉ふき芋,みそ汁(なす)	トマトクラッカー キラキラゼリー
7	土	肉団子うどん,野菜とツナの炒め煮,牛乳	わかめおにぎり,牛乳 みそ汁(キャベツ),くだもの	肉うどん,野菜とツナの炒め煮,くだもの	わかめおにぎり,牛乳
8	日				
9	月	ごはん,鶏肉の旨味焼き 切干大根の煮物,すまし汁(じゃが芋),牛乳	焼きそば,牛乳 コーンのスープ	ごはん,鶏肉の旨味焼き 切干大根の煮物,すまし汁(じゃが芋)	焼きそば,牛乳
10	火	ミルクパン,高野豆腐のカレーグラタン コールスローサラダ,大根スープ	えだまめおにぎり,牛乳 みそ汁(じゃが芋)	ミルクパン,高野豆腐のカレーグラタン コールスローサラダ,大根スープ	えだまめおにぎり,牛乳
11	水	ごはん,白身魚の南蛮漬 春雨サラダ,みそ汁(白菜),牛乳	肉団子うどん,牛乳,くだもの	ごはん 白身魚の南蛮漬,春雨サラダ,みそ汁(白菜)	フルーツ白玉,牛乳
12	木	ちゃんぽんうどん,かぼちゃじゃこ和え,牛乳	そぼろおにぎり,牛乳 みそ汁(かぶ),くだもの	ちゃんぽんうどん,かぼちゃじゃこ和え,くだもの	焼とりおにぎり,牛乳
13	金	ごはん,鮭のタンドリー焼き ブロッコリーチーズ和え,すまし汁(はんぺん),牛乳	きなこトースト トマトスープ,ヨーグルト	ごはん,鮭のタンドリー焼き ブロッコリーチーズ和え,すまし汁(はんぺん)	きなこクッキー,飲むヨーグルト
14	土	ニラ納豆ごはん,いりどり,みそ汁(もやし),牛乳	ジャムサンド,牛乳 白菜スープ,くだもの	ニラ納豆ごはん,いりどり,みそ汁(もやし),くだもの	ジャムサンド,牛乳
15	日				
16	月	海 の 日			
17	火	五目うどん,じゃが芋のチーズ焼き,牛乳	ツナおにぎり,牛乳 みそ汁(キャベツ),くだもの	チキンサラダうどん,じゃが芋のチーズ焼き,くだもの	ツナおにぎり,牛乳
18	水	ごはん,カジキのカレーパン粉焼き キャベツ昆布和え,みそ汁(とうがん),牛乳	しらすうどん,牛乳,くだもの	ごはん,アジのカレーパン粉焼き キャベツ昆布和え,みそ汁(とうがん)	とうもろこしクッキー 牛乳,くだもの
19	木	ロールパン 夏野菜オムレツ,ポテトサラダ,ABCスープ,牛乳	チーズ蒸しパン すまし汁(豆腐),ヨーグルト	誕生会 お楽しみ給食	
20	金	ツナ入り炊き込みごはん とうがんと鶏肉のみそ煮,そうめん汁,牛乳	ミートロール,牛乳 コーンのスープ,くだもの	うなぎおこわ とうがんと鶏肉のみそ煮,そうめん汁,牛乳	ウインナーロール 牛乳,くだもの
21	土	和風スパゲティ 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(大根)	和風スパゲティ 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
22	日				
23	月	雑穀ごはん,マーボー豆腐 もやしのナムル,コーンと卵のスープ,牛乳	きなこトースト,野菜スープ フルーツヨーグルト	雑穀ごはん,マーボー豆腐 もやしのナムル,コーンと卵のスープ	きなこトースト フルーツヨーグルト
24	火	ごはん,さばけチャップ煮 切り昆布の炒め煮,みそ汁(かぼちゃ),牛乳	サモサぎょうざ,牛乳 わかめスープ,くだもの	ごはん,さばけチャップ煮 切り昆布の炒め煮,みそ汁(かぼちゃ)	サモサぎょうざ,牛乳,くだもの
25	水	きつねうどん,野菜そぼろかけ,牛乳	チーズおにぎり,牛乳 みそ汁(大根),くだもの	きつねうどん,野菜そぼろかけ,くだもの	チーズおにぎり,牛乳
26	木	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 白菜スープ	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
27	金	ごはん,豚肉のトマト煮 さつま芋ミルク煮,みそ汁(切干大根),牛乳	黒糖蒸しパン,牛乳 すまし汁(かぶ)	ごはん,豚肉のトマト煮 さつま芋ミルク煮,みそ汁(切干大根)	黒糖蒸しパン,牛乳
28	土	焼きうどん,野菜の炒め煮,すまし汁(麩),牛乳	いなりおにぎり,牛乳 みそ汁(白菜),くだもの	焼きうどん,野菜の炒め煮,すまし汁(麩),くだもの	いなりおにぎり,牛乳
29	日				
30	月	ごはん,鶏肉のマーレード焼き ひじきの五目和え,豆乳みそ汁(冬瓜)	ごまトースト,牛乳 もやしスープ,くだもの	ごはん,鶏肉のマーレード焼き ひじきの五目和え,豆乳みそ汁(冬瓜)	ごまクッキー,牛乳,くだもの
31	火	夏野菜のカレーライス フルーツサラダ,野菜スープ,牛乳	冷やしそうめん,牛乳,くだもの	夏野菜のカレーライス,フルーツサラダ,野菜スープ	冷やしそうめん,牛乳,くだもの

		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	475	18	14	1.7
幼 児	目標量	575	21.4	17.3	2
	摂取量	578	21.5	17.2	2

都合により、献立が変更になる場合がございます

