

		乳 児		幼 児	
日	曜	午 前 食	午 後 食	昼 食	お や つ
1	土	チキンピラフ,ラタトゥイユ,野菜スープ,牛乳	ホットケーキ,牛乳 かぼちゃのスープ	チキンピラフ,ラタトゥイユ,野菜スープ	ホットケーキ,牛乳
2	日				
3	月	なすミートスパゲティー コールスローサラダ,大根スープ,牛乳	フルーツサンド,牛乳 白菜スープ	なすミートスパゲティー コールスローサラダ,大根スープ	フルーツサンド,牛乳
4	火	ごはん,カジキ梅みそ焼 ブロッコリーチーズ和え,すまし汁(はんぺん),牛乳	レーズン蒸しパン,牛乳 もやしスープ,くだもの	ごはん,アジ梅みそ焼 ブロッコリーチーズ和え,すまし汁(はんぺん)	コーンフレーククッキー 牛乳,くだもの
5	水	五目うどん,生揚げと昆布の煮物,牛乳	ツナおにぎり,牛乳 みそ汁(キャベツ),くだもの	五目うどん,生揚げと昆布の煮物,くだもの	ツナおにぎり,牛乳
6	木	ごはん,サバごまだれ焼 きゅうりとわかめの酢の物,みそ汁(なす),牛乳	五目にゆうめん,牛乳,くだもの	ごはん,サバごまだれ焼 きゅうりとわかめの酢の物,みそ汁(なす)	みたらし団子,牛乳
7	金	中華丼,さつま芋ミルク煮,かき玉汁,牛乳	ココアトースト,野菜スープ ヨーグルトゼリー	中華丼,さつま芋ミルク煮,かき玉汁	ココアラスク ヨーグルトゼリー
8	土	ごはん 肉豆腐,キャベツ昆布和え,みそ汁(大根),牛乳	メロンパン,牛乳,ポパイスープ	ごはん,肉豆腐,キャベツ昆布和え,みそ汁(大根)	メロンパン,牛乳
9	日				
10	月	ごはん,鶏肉マーメレード焼き 春雨サラダ,みそ汁(白菜),牛乳	ポンテケージョ,牛乳 かぶのスープ,くだもの	ごはん 鶏肉マーメレード焼き,春雨サラダ,みそ汁(白菜)	ポンテケージョ,牛乳,くだもの
11	火	カジキカレーライス じゃが芋のチーズ焼き,もやしスープ,牛乳	納豆入りお好み焼き,牛乳 すまし汁(大根)	シーフードカレーライス じゃが芋のチーズ焼き,もやしスープ	納豆入りお好み焼き,牛乳
12	水	ごはん,豆腐クリームコーン煮 なすのオイスターソース炒め煮,すまし汁(麩),牛乳	肉まん,牛乳,みそ汁(もやし)	ごはん,豆腐クリームコーン煮 なすのオイスターソース炒め煮,すまし汁(麩)	肉まん,牛乳
13	木	肉団子うどん,とうがんとツナの煮物,牛乳	いなりおにぎり,牛乳 みそ汁(白菜),くだもの	肉うどん,とうがんとツナの煮物,くだもの	いなり寿司,牛乳
14	金	ロールパン,カジキとトマトのパン粉焼き もやしサラダ,豆乳コーンスープ	マカロニきなこ,牛乳 すまし汁(じゃが芋)	ロールパン,さんまとトマトのパン粉焼き もやしサラダ,豆乳コーンスープ	あべかわもち,牛乳
15	土	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
16	日				
17	月	<b>敬 老 の 日</b>			
18	火	ごはん,カレイ照り焼き 切干大根の煮物,すまし汁(じゃが芋),牛乳	チーズトースト,飲むヨーグルト コーンのスープ	ごはん,豆腐の肉巻き, 切干大根の煮物,すまし汁(じゃが芋)	ほうれん草クラッカー 飲むヨーグルト
19	水	ちゃんぽんうどん,かぼちゃジャコ和え,牛乳	鮭おにぎり,牛乳 みそ汁(なす),くだもの	ちゃんぽんうどん,かぼちゃジャコ和え,くだもの	鮭おにぎり,牛乳
20	木	ごはん,かじきりんごソースかけ キャベツ納豆あえ,みそ汁(大根),牛乳	スイートポテト,牛乳 すまし汁(麩),くだもの	ごはん,かつおりんごソースかけ キャベツ納豆あえ,みそ汁(大根)	スイートポテト,牛乳,くだもの
21	金	ツナ入り炊き込みごはん 野菜みそ煮,すまし汁(豆腐),牛乳	クリームサンド,牛乳 トマトスープ,くだもの	<b>誕 生 会 お 楽 し み 給 食</b>	
22	土	和風ツナスパゲティー ポテトフレンチサラダ,もやしスープ,牛乳	わかめおにぎり,牛乳 みそ汁(白菜),くだもの	和風ツナスパゲティー ポテトフレンチサラダ,もやしスープ,くだもの	わかめおにぎり,牛乳
23	日				
24	月	<b>秋 分 の 日</b>			
25	火	ミルクパン,タンドリーチキン マカロニサラダ,かぶのスープ,牛乳	きなこおにぎり,牛乳 みそ汁(もやし)	ミルクパン タンドリーチキン,マカロニサラダ,かぶのスープ	おはぎ,牛乳
26	水	ごはん,白身魚の南蛮漬 ブロッコリーごま和え,みそ汁(里芋),牛乳	サモサぎょうざ,牛乳 リゾットスープ,くだもの	ごはん,白身魚の南蛮漬 ブロッコリーごま和え,みそ汁(里芋)	サモサぎょうざ,牛乳,くだもの
27	木	きのこうどん,ほうれん草の白和え,牛乳	そぼろおにぎり,牛乳 みそ汁(白菜),くだもの	きのこうどん,ほうれん草の白和え,くだもの	焼とりおにぎり,牛乳
28	金	雑穀ごはん,マーボー豆腐 じゃが芋きんぴら,はるさめスープ,牛乳	人参蒸しパン,牛乳 すまし汁(大根)	雑穀ごはん,マーボー豆腐 じゃが芋きんぴら,はるさめスープ	人参蒸しパン,牛乳
29	土	五目チャーハン もやし中華和え,わかめスープ(豆腐),牛乳	ジャムサンド,牛乳 トマトスープ	五目チャーハン もやし中華和え,わかめスープ(豆腐)	ジャムサンド,牛乳
30	日				

		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	480	18.2	14.3	1.7
幼 児	目標量	575	21.4	17.3	2
	摂取量	579	21.7	17.3	2

都合により、献立が変更になる場合がございます

