



		乳 児		幼 児	
日 曜		午 前 食	午 後 食	昼 食	お や つ
1	月	ごはん,納豆の卵焼き 切り昆布の炒め煮,みそ汁(とうがん),牛乳	りんごのガレット,牛乳 野菜スープ	ごはん,納豆の卵焼き 切り昆布の炒め煮,みそ汁(とうがん)	りんごのガレット,牛乳
2	火	カレーうどん,生揚げ入り筑前煮,牛乳	五平もち,牛乳 すまし汁(かぶ),くだもの	カレーうどん,生揚げ入り筑前煮,くだもの	五平もち,牛乳
3	水	さけピラフ,ブロッコリーサラダ,豆乳コーンスープ	焼きそば,牛乳 わかめスープ,くだもの	さけピラフ ブロッコリーサラダ,豆乳コーンスープ,くだもの	焼きそば,牛乳,
4	木	ロールパン チキンナゲット,ポテトサラダ,野菜スープ,牛乳	昆布おにぎり,牛乳 みそ汁(白菜)	ロールパン,チキンナゲット,ポテトサラダ,野菜スープ	昆布おにぎり,牛乳
5	金	ごはん,さばけチャップ煮 なすのみそ炒め,すまし汁(麩),牛乳	ココアトースト,大根スープ フルーツヨーグルト	ごはん さばけチャップ煮,なすのみそ炒め,すまし汁(麩)	ココアラスク フルーツヨーグルト
6	土	五目チャーハン もやしのナムル,コーンと卵のスープ,牛乳	フライドポテト,牛乳 すまし汁(豆腐),くだもの	五目チャーハン,もやしのナムル,コーンと卵のスー プ	フライドポテト,牛乳,くだもの
7	日				
8	月	<b>体 育 の 日</b>			
9	火	ごはん,鶏肉の旨味焼き 人参しらす和え,みそ汁(キャベツ),牛乳	ポンテケージョ,牛乳 もやしスープ	ごはん 鶏肉の旨味焼き,人参しらす和え,みそ汁(キャベツ)	ポンテケージョ,牛乳
10	水	きのこうどん,野菜みそバター煮,牛乳	いなりおにぎり,牛乳 すまし汁(じゃが芋),くだもの	きのこうどん,野菜みそバター煮,くだもの	いなり寿司,牛乳
11	木	わかめごはん,豆腐とツナのチーズ焼き キャベツ昆布和え,そうめん汁,牛乳	スイートポテト,牛乳 かぶのスープ,くだもの	わかめごはん,豆腐とツナのチーズ焼き キャベツ昆布和え,そうめん汁	スイートポテト,牛乳,くだもの
12	金	ごはん,カレイのかば焼き 切干大根のサラダ,みそ汁(もやし),牛乳	五目にゆうめん,牛乳,くだもの	ごはん,さんまのかば焼き 切干大根のサラダ,みそ汁(もやし)	五目にゆうめん,牛乳,くだもの
13	土	ツナ入り炊き込みごはん じゃが芋きんぴら,豆乳みそ汁(白菜)	ジャムサンド,牛乳,野菜スープ	ツナ入り炊き込みごはん じゃが芋きんぴら,豆乳みそ汁(白菜)	ジャムサンド,牛乳
14	日				
15	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	マカロニきなこ,牛乳 白菜スープ	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)	スキムミルクわらびもち,牛乳
16	火	わかめうどん,高野豆腐と豚ひき肉の重ね煮,牛乳	ツナおにぎり,牛乳 みそ汁(かぼちゃ),くだもの	わかめうどん,高野豆腐のはさみ煮,くだもの	ツナおにぎり,牛乳
17	水	ごはん,カレイ野菜あんかけ こんにゃく甘辛煮,みそ汁(なす),牛乳	中華蒸しパン,牛乳 もやしスープ	ごはん カレイ野菜あんかけ,こんにゃく甘辛煮,みそ汁(な す)	中華蒸しパン,牛乳
18	木	秋野菜のカレーライス もやしサラダ,かき玉汁,牛乳	チーズぎょうざ,牛乳 ヌードルスープ,くだもの	秋野菜のカレーライス,もやしサラダ,かき玉汁	チーズぎょうざ,牛乳,くだもの
19	金	マカロニチキングラタン,ブロッコリー,白菜スープ	焼きおにぎり,牛乳 みそ汁(じゃが芋),くだもの	マカロニチキングラタン ブロッコリー,白菜スープ,くだもの	焼きおにぎり,牛乳
20	土	ごはん,豚肉のトマト煮 さつま芋ミルク煮,みそ汁(豆腐),牛乳	ホットケーキ,牛乳 かぶのスープ	ごはん 豚肉のトマト煮,さつま芋ミルク煮,みそ汁(豆腐)	ホットケーキ,牛乳
21	日				
22	月	みそ煮込みうどん,野菜の炒め煮,牛乳	ミートサンド,牛乳 コーンのスープ,くだもの	みそ煮込みうどん,野菜の炒め煮,くだもの	ホットドッグ,牛乳
23	火	ごはん,さわら西京焼き キャベツ納豆和え,すまし汁(かぶ),牛乳	くるくるスコーン,牛乳 もやしスープ,くだもの	ごはん,さわら西京焼き キャベツ納豆和え,すまし汁(かぶ)	くるくるスコーン,牛乳,くだもの
24	水	高野豆腐入り親子丼 小松菜しらす和え,みそ汁(白菜),牛乳	肉団子うどん,牛乳,くだもの	高野豆腐入り親子丼 小松菜しらす和え,みそ汁(白菜)	コーンフレーククッキー 飲むヨーグルト
25	木	ロールパン,かぼちゃコロッケ,牛乳 ブロッコリーとウインナーのソテー,ミネストローネ	レーズン蒸しパン,牛乳 白菜スープ,くだもの	<b>誕 生 会 お 楽 し み 給 食</b>	
26	金	ごはん 豆腐ハンバーグ,春雨サラダ,みそ汁(大根),牛乳	豚ちぢみ,牛乳,すまし汁(麩)	ごはん,豆腐磯辺焼き,春雨サラダ,みそ汁(大根)	豚ちぢみ,牛乳
27	土	五目うどん,生揚げそぼろ煮,牛乳	わかめおにぎり,牛乳 みそ汁(キャベツ),くだもの	五目うどん,生揚げそぼろ煮,くだもの	わかめおにぎり,牛乳
28	日				
29	月	ごはん,鶏肉の梅みそ焼 切干大根の煮物,すまし汁(じゃが芋),牛乳	フルーツサンド,牛乳 トマトスープ	ごはん,鶏肉の梅みそ焼 切干大根の煮物,すまし汁(じゃが芋)	フルーツサンド,牛乳
30	火	和風ツナスパゲティー コールスローサラダ,かぶのスープ,牛乳	チーズおにぎり,牛乳 みそ汁(なす)	和風ツナスパゲティー コールスローサラダ,かぶのスープ	チーズおにぎり,牛乳
31	水	ごはん,ぶりの照り焼き ひじきの五目和え,みそ汁(里芋),牛乳	黒糖蒸しパン,牛乳 大根スープ	ごはん ぶりの照り焼き,ひじきの五目和え,みそ汁(里芋)	かぼちゃクッキー 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	14.6	1.7
幼児	目標量	575	21.4	17.3	2
	摂取量	580	22	17.9	2

都合により、献立が変更になる場合がございます

