

		乳 児		幼 児	
日 曜		午 前 食	午 後 食	昼 食	お や つ
1	月	ごはん,チキンバーベキュー 切り昆布の炒め煮,みそ汁(キャベツ),牛乳	さつまいものクレープ,牛乳 大根スープ	ごはん,チキンバーベキュー 切り昆布の炒め煮,みそ汁(キャベツ)	さつまいものクレープ,牛乳
2	火	ロールパン 豆腐カレーソース焼き,もやしサラダ,白菜スープ	昆布おにぎり,牛乳 みそ汁(かぶ)	チーズパン 豆腐カレーソース焼き,もやしサラダ,白菜スープ	昆布おにぎり,牛乳
3	水	ごはん,目鯛の照り焼き なすのみそ炒め,すまし汁(じゃが芋),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,目鯛の照り焼き なすのみそ炒め,すまし汁(じゃが芋)	くるくるスコーン 牛乳,くだもの
4	木	五目うどん,野菜の炒め煮,牛乳	ツナおにぎり,牛乳 みそ汁(白菜),くだもの	五目うどん,野菜の炒め煮,くだもの	ツナおにぎり,牛乳
5	金	ごはん,サバごま味噌焼き キャベツ昆布和え,みそ汁(とうがん),牛乳	ごまトースト,コーンのスープ フルーツヨーグルト	ごはん,サバごま味噌焼き キャベツ昆布和え,みそ汁(とうがん)	キラキラクッキー フルーツヨーグルト
6	土	味噌チャーハン,もやしのナムル,中華スープ,牛乳	ジャムサンド,牛乳 野菜スープ	味噌チャーハン,もやしのナムル,中華スープ	ジャムサンド,牛乳
7	日				
8	月	ちゃんぽんうどん,とうがんと鶏肉の炒め煮,牛乳	チーズおにぎり,牛乳 みそ汁(じゃが芋),くだもの	ちゃんぽんうどん,とうがんと鶏肉の炒め煮,くだもの	チーズおにぎり,牛乳
9	火	ごはん,豆腐の中華焼き 春雨サラダ,みそ汁(なす),牛乳	冷しそうめん,牛乳,くだもの	ごはん,豆腐の中華焼き,春雨サラダ,みそ汁(なす)	冷しそうめん,牛乳,くだもの
10	水	わかめごはん,鶏肉ヨーグルト焼き 切干大根の煮物,すまし汁(豆腐),牛乳	きなこクリームサンド 牛乳,白菜スープ	わかめごはん,鶏肉ヨーグルト焼き 切干大根の煮物,すまし汁(豆腐)	きなこクリームサンド,牛乳
11	木	ごはん,さわら旨味焼き キャベツ納豆和え,みそ汁(大根),牛乳	チーズトースト,牛乳 ポパイスープ,オレンジゼリー	ごはん,さわら旨味焼き キャベツ納豆和え,みそ汁(大根)	トマトクラッカー オレンジヨーグルト
12	金	和風ツナスパゲティ かぼちゃヨーグルトサラダ,もやしスープ,牛乳	そぼろおにぎり,牛乳 みそ汁(キャベツ),くだもの	和風ツナスパゲティ かぼちゃヨーグルトサラダ,もやしスープ	肉おにぎり,牛乳
13	土	ニラ納豆ごはん,肉じゃが,すまし汁(麩),牛乳	ホットケーキ,牛乳 大根スープ	ニラ納豆ごはん,肉じゃが,すまし汁(麩)	ホットケーキ,牛乳
14	日				
15	月	海 の 日			
16	火	夏野菜のカレーライス ひじきの五目和え,コーンと卵のスープ,牛乳	黒糖蒸しパン,牛乳 すまし汁(じゃが芋)	夏野菜のカレーライス ひじきの五目和え,コーンと卵のスープ	黒糖蒸しパン,牛乳
17	水	わかめうどん,いりどり,牛乳	コーンおにぎり,牛乳 みそ汁(かぶ),くだもの	わかめうどん,いりどり,くだもの	コーンおにぎり,牛乳
18	木	ごはん,豆腐ハンバーグ ブロッコリーサラダ,野菜スープ,牛乳	みかんクリームサンド もやしスープ,ヨーグルト	誕 生 会 お 楽 し み 給 食	
19	金	ごはん,カレイのかば焼き きゅうりとわかめの酢の物,みそ汁(切干大根),牛乳	かぼちゃサンド,牛乳 トマトスープ,くだもの	ごはん,いわしのかば焼き きゅうりとわかめの酢の物,みそ汁(切干大根)	かぼちゃクッキー 牛乳,くだもの
20	土	焼きそば,野菜そぼろかけ,すまし汁(豆腐),牛乳	わかめおにぎり,牛乳 みそ汁(さつまい)	焼きそば,野菜そぼろかけ,すまし汁(豆腐)	わかめおにぎり,牛乳
21	日				
22	月	雑穀ごはん,マーボー豆腐 きゅうりとトマト中華和え,はるさめスープ,牛乳	レーズン蒸しパン コーンのスープ,ヨーグルト	雑穀ごはん,マーボー豆腐 きゅうりとトマト中華和え,はるさめスープ	ゆでとうもろこし 飲むヨーグルト
23	火	ごはん,白身魚ケチャップ煮 なすのオイスターソース炒め,みそ汁(白菜),牛乳	メロンパン,牛乳 かぶのスープ	ごはん,白身魚ケチャップ煮 なすのオイスターソース炒め,みそ汁(白菜)	メロンパン,牛乳
24	水	チキンピラフ,ハワイアンサラダ,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)	チキンピラフ,ハワイアンサラダ,豆乳コーンスープ	スキムミルクわらびもち 牛乳
25	木	きつねうどん,ブロッコリーごま和え,牛乳	えだまめおにぎり,牛乳 みそ汁(大根),くだもの	きつねうどん,ブロッコリーごま和え,くだもの	えだまめおにぎり,牛乳
26	金	ごはん,カジキ梅みそ焼 切干大根のサラダ,すまし汁(麩),牛乳	豚ちぢみ,牛乳 みそ汁(かぼちゃ)	ごはん アジ梅みそ焼,切干大根のサラダ,すまし汁(麩)	豚ちぢみ,牛乳
27	土	そぼろかけごはん キャベツのおかか和え,みそ汁(豆腐),牛乳	きなこトースト,牛乳 白菜スープ,くだもの	そぼろかけごはん キャベツのおかか和え,みそ汁(豆腐)	きなこトースト,牛乳,くだもの
28	日				
29	月	五目うどん,じゃが芋のチーズ焼き,牛乳	五平もち,牛乳 すまし汁(豆腐),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	五平もち,牛乳
30	火	ごはん,鮭のクリームコーン煮 きんぴらごぼう,みそ汁(もやし),牛乳	サモサぎょうざ,牛乳 野菜スープ,くだもの	ごはん,鮭のクリームコーン煮 きんぴらごぼう,みそ汁(もやし)	サモサぎょうざ,牛乳,くだもの
31	水	しらすチャーハン,かぼちゃオレンジ煮,五目汁,牛乳	ポンテケージョ,牛乳 もやしスープ	ピビンパ丼,かぼちゃオレンジ煮,五目汁	ポンテケージョ,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	460	17	13.8	1.7
	摂取量	477	18.5	14	1.7
幼 児	目標量	574	21.5	17.3	2
	摂取量	579	21.8	17.4	2

都合により、献立が変更になる場合がございます

