



		乳 児		幼 児	
日	曜	午 前 食	午 後 食	昼 食	お や つ
1	木	ミルクパン,豆腐のキッシュ キャベツサラダ,かぶのスープ,牛乳	焼きおにぎり,牛乳 みそ汁(青菜)	ミルクパン 豆腐のキッシュ,キャベツサラダ,かぶのスープ	焼きおにぎり,牛乳
2	金	ごはん,カレイ照り焼き 春雨ソテー,みそ汁(切干大根),牛乳	チーズトースト,牛乳 野菜スープ,くだもの	ごはん カレイ照り焼き,春雨ソテー,みそ汁(切干大根)	チーズスティッククッキー 牛乳,くだもの
3	土	肉団子うどん,野菜の炒め煮,牛乳	いなりおにぎり,牛乳 すまし汁(麩),くだもの	肉うどん,野菜の炒め煮,くだもの	いなりおにぎり,牛乳
4	日				
5	月	ごはん,鶏肉マーメレード焼き 野菜甘酢漬,そうめん汁,牛乳	りんごのガレット,牛乳 コーンのスープ	ごはん 鶏肉マーメレード焼き,野菜甘酢漬,そうめん汁	りんごのガレット,牛乳
6	火	わかめごはん,豆腐クリームコーン煮 とうがんの炒め煮,みそ汁(もやし),牛乳	ココアトースト,白菜スープ ヨーグルトゼリー	わかめごはん,豆腐クリームコーン煮 とうがんの炒め煮,みそ汁(もやし)	ココアラスク ヨーグルトゼリー
7	水	ごはん,鮭のカレーパン粉焼き ラタトゥイユ,野菜スープ,牛乳	マカロニきなこ,牛乳 すまし汁(じゃが芋)	ごはん,いわしのカレーパン粉焼き ラタトゥイユ,野菜スープ	スキムミルクわらびもち 牛乳
8	木	五目うどん,生揚げの含め煮,牛乳	焼とりおにぎり,牛乳 みそ汁(大根),くだもの	五目うどん,生揚げの含め煮,くだもの	焼とりおにぎり,牛乳
9	金	ごはん,サバ梅みそ焼 モロヘイヤ納豆和え,すまし汁(麩),牛乳	フルーツサンド,牛乳 かぶのスープ	ごはん,サバ梅みそ焼 モロヘイヤ納豆和え,すまし汁(麩)	フルーツサンド,牛乳
10	土	ツナ入り炊き込みごはん 肉じゃが,みそ汁(キャベツ),牛乳	ホットケーキ,牛乳 大根スープ,くだもの	ツナ入り炊き込みごはん 肉じゃが,みそ汁(キャベツ)	ホットケーキ,牛乳,くだもの
11	日				
12	月	山 の 日			
13	火	ごはん,豆腐ハンバーグ 人参しらす和え,みそ汁(白菜),牛乳	コーン蒸しパン わかめスープ,ヨーグルト	ごはん 豆腐の肉巻き,人参しらす和え,みそ汁(白菜)	とうもろこしクッキー 飲むヨーグルト
14	水	肉団子うどん,かぼちゃミルク煮,牛乳	チーズおにぎり,牛乳 みそ汁(大根),くだもの	豚しゃぶうどん,かぼちゃミルク煮,くだもの	チーズおにぎり,牛乳
15	木	ごはん,魚しゅうまい なすのみそ炒め,すまし汁(豆腐),牛乳	ウインナーロール,牛乳 野菜スープ	ごはん 魚しゅうまい,なすのみそ炒め,すまし汁(豆腐)	ウインナーロール,牛乳
16	金	ツナピラフ,ヨーグルトサラダ,大根スープ,牛乳	ニラ入りお好み焼き,牛乳 すまし汁(豆腐)	ツナピラフ,ヨーグルトサラダ,大根スープ	ニラ入りお好み焼き,牛乳
17	土	わかめうどん,いりどり,牛乳	コーンおにぎり,牛乳 みそ汁(白菜),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	日				
19	月	肉みそうどん キャベツ昆布和え,すまし汁(じゃが芋),牛乳	ツナおにぎり,牛乳 みそ汁(わかめ)	肉みそうどん キャベツ昆布和え,すまし汁(じゃが芋)	ツナおにぎり,牛乳
20	火	ごはん,サワラとトマトのパン粉焼き ブロッコリーサラダ,もやしスープ,牛乳	きなこトースト,リゾットスープ フルーツヨーグルト	ごはん,アジとトマトのパン粉焼き ブロッコリーサラダ,もやしスープ	きなこトースト フルーツヨーグルト
21	水	ごはん,高野豆腐と豚ひき肉の重ね煮 春雨サラダ,みそ汁(なす),牛乳	チーズ蒸しパン,牛乳 すまし汁(麩)	ごはん 高野豆腐のはさみ煮,春雨サラダ,みそ汁(なす)	チーズ蒸しパン,牛乳
22	木	ちゃんぽんうどん,とうがんと鶏肉の炒め煮,牛乳	えだまめおにぎり,牛乳 みそ汁(かぼちゃ),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	えだまめおにぎり,牛乳
23	金	ごはん,カジキのマヨネーズ焼き 切干大根の煮物,みそ汁(白菜),牛乳	スイートポテト,牛乳 トマトスープ,くだもの	ごはん,カジキのマヨネーズ焼き 切干大根の煮物,みそ汁(白菜)	スイートポテト,牛乳,くだもの
24	土	ハヤシライス コールスローサラダ,わかめスープ(豆腐),牛乳	ジャムサンド,牛乳 かぶのスープ	ハヤシライス コールスローサラダ,わかめスープ(豆腐)	ジャムサンド,牛乳
25	日				
26	月	雑穀ごはん マーボー豆腐,もやしサラダ,かき玉汁,牛乳	焼きそば,牛乳 わかめスープ	雑穀ごはん,マーボー豆腐,もやしサラダ,かき玉汁	焼きそば,牛乳
27	火	ミルクパン,夏野菜オムレツ ポテトフレンチサラダ,豆乳コーンスープ	昆布おにぎり,牛乳 みそ汁(もやし)	ミルクパン,夏野菜オムレツ ポテトフレンチサラダ,豆乳コーンスープ	昆布おにぎり,牛乳
28	水	ごはん,カジキのりんごソースかけ ブロッコリーチーズ和え,みそ汁(とうがん),牛乳	ごまトースト,牛乳 コーンのスープ,ぶどうゼリー	ごはん,かつおりんごソースかけ ブロッコリーチーズ和え,みそ汁(とうがん)	ごまトースト,牛乳 ぶどうゼリー
29	木	トマトスパゲティ オクラと豆腐のサラダ,白菜スープ,牛乳	人参蒸しパン,牛乳 すまし汁(じゃが芋),くだもの	誕 生 会 お 楽 し み 給 食	
30	金	ごはん,鶏肉のごまみそ焼 切り昆布の炒め煮,すまし汁(大根),牛乳	冷やしそうめん 牛乳,くだもの	ごはん,鶏肉のごまみそ焼 切り昆布の炒め煮,すまし汁(大根)	ほうれん草クラッカー 牛乳,くだもの
31	土	カレーうどん,野菜とツナの煮物,牛乳	そぼろおにぎり,牛乳 みそ汁(白菜),くだもの	カレーうどん,根菜とツナの煮物,くだもの	そぼろおにぎり,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	480	18.1	14.8	1.7
幼 児	目標量	574	21.5	17.3	2
	摂取量	575	21.5	17.4	1.9

都合により、献立が変更になる場合がございます

