

		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 人参しらす和え,すまし汁(麩),牛乳	メロンパン,牛乳,白菜スープ	ごはん 豆腐の中華焼き,人参しらす和え,すまし汁(麩)	メロンパン,牛乳
3	火	ごはん,白身魚ねぎソース煮 春雨サラダ,みそ汁(キャベツ),牛乳	チーズトースト,牛乳 大根スープ,くだもの	ごはん 白身魚ねぎソース煮,春雨サラダ,みそ汁(キャベツ)	チーズスティッククッキー 牛乳,くだもの
4	水	五目うどん,かぼちゃミルク煮,牛乳	いなりおにぎり,牛乳 みそ汁(かぶ),くだもの	チキンサラダうどん,かぼちゃミルク煮,くだもの	いなり寿司,牛乳
5	木	ロールパン,豆腐とツナのチーズ焼き ラタトゥイユ,コーンチャウダー	五平もち,牛乳 すまし汁(じゃが芋)	ロールパン,豆腐とツナのチーズ焼き ラタトゥイユ,コーンチャウダー	五平もち,牛乳
6	金	ごはん,さわら西京焼き ひじきの五目和え,すまし汁(大根),牛乳	スイートポテト,牛乳 コーンのスープ,くだもの	ごはん さわら西京焼き,ひじきの五目和え,すまし汁(大根)	スイートポテト,牛乳,くだもの
7	土	じゃこチャーハン もやしのナムル,わかめスープ(豆腐),牛乳	ジャムサンド,牛乳,野菜スープ	じゃこチャーハン もやしのナムル,わかめスープ(豆腐)	ジャムサンド,牛乳
8	日				
9	月	ごはん,チキンバーベキュー モロヘイヤ納豆和え,みそ汁(とうがん),牛乳	人参蒸しパン,牛乳 もやしスープ,くだもの	ごはん,チキンバーベキュー モロヘイヤ納豆和え,みそ汁(とうがん)	人参蒸しパン,牛乳,くだもの
10	火	ごはん,鮭パン粉焼き なすのみそ炒め,すまし汁(じゃが芋),牛乳	マカロニきなこ,牛乳,五目汁	ごはん 鮭パン粉焼き,なすのみそ炒め,すまし汁(じゃが芋)	スキムミルクわらびもち 牛乳
11	水	きつねうどん,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	きつねうどん,いりどり,くだもの	チーズおにぎり,牛乳
12	木	ひよこ豆のカレーライス ヨーグルトサラダ,ABCスープ,牛乳	豚ちぢみ,牛乳,わかめスープ	ひよこ豆のカレーライス ヨーグルトサラダ,ABCスープ	豚ちぢみ,牛乳
13	金	ごはん,サバりんごソースかけ ほうれん草の白和え,みそ汁(白菜),牛乳	くるくるスコーン,牛乳 かぶのスープ,くだもの	ごはん,サバりんごソースかけ ほうれん草の白和え,みそ汁(白菜)	うさぎだんご,牛乳,くだもの
14	土	五目うどん,野菜とツナの炒め煮,牛乳	しらすおにぎり,牛乳 みそ汁(かぼちゃ),くだもの	五目うどん,野菜とツナの炒め煮,くだもの	しらすおにぎり,牛乳
15	日				
16	月	<b>敬 老 の 日</b>			
17	火	ちゃんぽんうどん,とうがんと鶏肉の炒め煮,牛乳	ツナおにぎり,牛乳 みそ汁(小松菜),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	ツナおにぎり,牛乳
18	水	ごはん,豚肉の卵焼き 切干大根のサラダ,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	ごはん,豚肉の卵焼き 切干大根のサラダ,すまし汁(豆腐)	きなこクリームサンド,牛乳
19	木	ごはん,かれのいかば焼き キャベツ昆布和え,みそ汁(なす),牛乳	チーズトースト,ヨーグルト コーンのスープ	ごはん さんまのかば焼き,キャベツ昆布和え,みそ汁(なす)	ほうれん草クラッカー 飲むヨーグルト
20	金	さつま芋ごはん,野菜ハンバーグ ブロッコリーおかか和え,沢煮椀,牛乳	りんご蒸しパン 野菜スープ,ヨーグルト	<b>誕 生 会 お 楽 し み 給 食</b>	
21	土	あんかけ焼うどん じゃが芋きんぴら,すまし汁(麩),牛乳	わかめおにぎり,牛乳 みそ汁(大根)	あんかけ焼うどん,じゃが芋きんぴら,すまし汁(麩)	わかめおにぎり,牛乳
22	日				
23	月	<b>秋 分 の 日</b>			
24	火	ミルクパン 豆腐のキッシュ,もやしサラダ,大根スープ,牛乳	ごまおにぎり,牛乳 すまし汁(じゃが芋)	ミルクパン,豆腐のキッシュ,もやしサラダ,大根スープ	おはぎ,牛乳
25	水	ごはん,魚しゅうまい キャベツ磯和え,みそ汁(もやし),牛乳	フライドポテト,牛乳 ヌードルスープ,くだもの	ごはん,魚しゅうまい,キャベツ磯和え,みそ汁(もやし)	フライドポテト,牛乳,くだもの
26	木	きのこうどん,生揚げの含め煮,牛乳	しらすおにぎり,牛乳 みそ汁(キャベツ),くだもの	きのこうどん,生揚げの含め煮,くだもの	じゃこおにぎり,牛乳
27	金	ごはん,かじきケチャップ煮 とうがんのそぼろあんかけ,そうめん汁,牛乳	ココアトースト,もやしスープ フルーツヨーグルト	ごはん,かつおケチャップ煮 とうがんのそぼろあんかけ,そうめん汁	ココアラスク フルーツヨーグルト
28	土	カレーピラフ コールスローサラダ,ポパイスープ,牛乳	レーズン蒸しパン,牛乳 すまし汁(豆腐)	カレーピラフ,コールスローサラダ,ポパイスープ	レーズン蒸しパン,牛乳
29	日				
30	月	わかめごはん,タンドリーチキン ブロッコリーのチーズ和え,みそ汁(里芋),牛乳	りんごのガレット,牛乳 白菜スープ	わかめごはん,タンドリーチキン ブロッコリーのチーズ和え,みそ汁(里芋)	りんごのガレット,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	18.2	14.8	1.6
幼 児	目標量	574	21.5	17.3	2
	摂取量	576	21.5	17.5	1.9

都合により、献立が変更になる場合がございます

