



こんだてひょう

日 曜	乳 児		延長補食	幼 児	
	午 前 食	午 後 食		昼 食	お や つ
1 月	中華丼,キャベツのおかか和え,すまし汁(大根),牛乳	りんごのガレット,牛乳 もやしスープ	ジャム サンド	中華丼,キャベツのおかか和え,すまし汁(大根)	りんごのガレット,牛乳
2 火	ごはん,鶏肉マヨネーズ焼き 生揚げと昆布の煮物,みそ汁(白菜),牛乳	中華蒸しパン,牛乳 すまし汁(豆腐)	ビスケット	ごはん,鶏肉マヨネーズ焼き 生揚げと昆布の煮物,みそ汁(白菜)	中華蒸しパン,牛乳
3 水	きつねうどん,いりどり,くだもの,牛乳	五平もち,牛乳 みそ汁(わかめ),くだもの	せんべい	きつねうどん,いりどり,くだもの	五平もち,牛乳
4 木	ごはん,肉豆腐 もやしのナムル,すまし汁(ほうれんそう),牛乳	メロンパン,牛乳 白菜スープ	くだもの	ごはん,肉豆腐 もやしのナムル,すまし汁(ほうれんそう)	メロンパン,牛乳
5 金	ごはん,さわら旨味焼き 春雨ソテー,豆乳みそ汁(キャベツ)	スイートポテト,牛乳 かぶのスープ	おにぎり	ごはん,さわら旨味焼き 春雨ソテー,豆乳みそ汁(キャベツ)	スイートポテト,牛乳
6 土	五目炊き込みごはん じゃが芋きんぴら,すまし汁(豆腐),牛乳	ホットケーキ,牛乳 大根スープ	ビスコ	五目炊き込みごはん じゃが芋きんぴら,すまし汁(豆腐)	ホットケーキ,牛乳
7 日					
8 月	豆乳パン,豆腐カレーソース焼き コールスローサラダ,かぶのスープ	しらすおにぎり,牛乳 みそ汁(わかめ)	せんべい	豆乳パン,豆腐カレーソース焼き コールスローサラダ,かぶのスープ	じゃこおにぎり,牛乳
9 火	ごはん,豚肉の卵焼き 小松菜の磯和え,すまし汁(麩),牛乳	ミートロール,牛乳 みそ汁(かぼちゃ)	ビスケット	ごはん,豚肉の卵焼き 小松菜の磯和え,すまし汁(麩)	ウインナーロール,牛乳
10 水	ごはん,魚しゅうまい キャベツ納豆和え,みそ汁(切干大根),牛乳	ポンテケージョ,牛乳 かぶのスープ	おにぎり	ごはん,魚しゅうまい キャベツ納豆和え,みそ汁(切干大根)	ポンテケージョ,牛乳
11 木	和風スパゲティー じゃが芋のチーズ焼き,野菜スープ,牛乳	そばろおにぎり,牛乳 みそ汁(キャベツ)	くだもの	和風スパゲティー じゃが芋のチーズ焼き,野菜スープ	焼とりおにぎり,牛乳
12 金	ごはん,鮭のタンドリー焼き ブロッコリーのチーズ和え,みそ汁(もやし),牛乳	ココアトースト,牛乳 トマトスープ,くだもの	チーズ クラッカー	ごはん,鮭のタンドリー焼き ブロッコリーのチーズ和え,みそ汁(もやし)	ココアラスク 牛乳,くだもの
13 土	みそ煮込みうどん,野菜とツナの炒め煮,牛乳	昆布おにぎり,牛乳 みそ汁(白菜)	せんべい	みそ煮込みうどん,野菜とツナの炒め煮,くだもの	昆布おにぎり,牛乳
14 日					
15 月	焼きそば,野菜そば煮,ワンタンスープ,牛乳	サモサギようぎ,牛乳 みそ汁(豆腐)	ミルク ゼリー	焼きそば,野菜そば煮,ワンタンスープ	サモサギようぎ,牛乳
16 火	ごはん,サバごま味噌焼き れんこんきんぴら,すまし汁(かぶ),牛乳	レーズン蒸しパン,ポパイスープ フルーツヨーグルト	ビスケット	ごはん,サバごま味噌焼き れんこんきんぴら,すまし汁(かぶ)	トマトクラッカー フルーツヨーグルト
17 水	五目うどん,芋煮風煮物,牛乳	だだちゃ豆はるまき,牛乳 みそ汁(じゃが芋),ゼリー	おにぎり	山形だしうどん,芋煮風煮物,フルーツゼリー	だだちゃ豆はるまき 牛乳
18 木	ごはん,鶏肉のトマト煮 ポテトサラダ,みそ汁(もやし),牛乳	くるくるスコーン,牛乳 すまし汁(豆腐),くだもの	せんべい	ごはん,鶏肉のトマト煮 ポテトサラダ,みそ汁(もやし)	くるくるスコーン 牛乳,くだもの
19 金	鮭ピラフ,ブロッコリーサラダ,大根スープ,牛乳	じゃが芋もち,牛乳 野菜スープ	チーズ クラッカー	鮭ピラフ,ブロッコリーサラダ,大根スープ	白玉あずき,牛乳
20 土	カレーうどん,根菜の炒め煮,牛乳	そばろおにぎり,牛乳 すまし汁(じゃが芋),くだもの	ビスコ	カレーうどん,根菜の炒め煮,くだもの	そばろおにぎり,牛乳
21 日					
22 月	わかめごはん,豆腐ハンバーグ 人参しらす和え,みそ汁(なす),牛乳	かぼちゃの天ぷら,牛乳 すまし汁(麩)	ジャム サンド	わかめごはん,豆腐ハンバーグ 人参しらす和え,みそ汁(なす)	かぼちゃの天ぷら,牛乳
23 火	ちゃんぽんうどん,肉さつま,牛乳	チーズおにぎり,牛乳 みそ汁(もやし),くだもの	せんべい	ちゃんぽんうどん,肉さつま,くだもの	チーズおにぎり,牛乳
24 水	チキンカレーライス,マカロニサラダ,かき玉汁,牛乳	チョコクリームサンド,牛乳 コーンのスープ	くだもの	チキンカレーライス,マカロニサラダ,かき玉汁	チョコクリームサンド 牛乳
25 木	ごはん,ハンバーグ ブロッコリーサラダ,白菜スープ,牛乳	ホットケーキ,牛乳 すまし汁(ほうれんそう)	ビスコ	誕生会 お楽しみ給食	
26 金	ロールパン,白身魚パン粉焼き 切干大根のサラダ,豆乳コーンスープ	焼きおにぎり,牛乳 みそ汁(なす)	くだもの	ロールパン,白身魚パン粉焼き 切干大根のサラダ,豆乳コーンスープ	焼きおにぎり,牛乳
27 土	ハヤシライス ポテトフレンチサラダ,もやしスープ,牛乳	ジャムサンド,牛乳 わかめスープ	せんべい	ハヤシライス ポテトフレンチサラダ,もやしスープ	ジャムサンド,牛乳
28 日					
29 月	雑穀ごはん,マーボー豆腐 もやし中華和え,中華スープ,牛乳	チーズ蒸しパン,牛乳 みそ汁(かぶ)	ビスケット	雑穀ごはん,マーボー豆腐 もやし中華和え,中華スープ	チーズ蒸しパン,牛乳
30 火	ごはん,カレイ野菜あんかけ さつま芋オレンジ煮,そうめん汁,牛乳	マカロニきなこと,牛乳 みそ汁(大根)	チーズ クラッカー	ごはん,カレイ野菜あんかけ さつま芋オレンジ煮,そうめん汁	スキムミルクわらびもち 牛乳

		1kcal	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	食 塩 (g)
乳 児	目標量	465	17.5	14	1.7
	摂取量	488	18.8	15.1	1.7
幼 児	目標量	570	21	17	2
	摂取量	573	21.1	17	2

都合により、献立が変更になる場合がございます

