



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 木	ごはん,ぶり照り焼き なすのみそ炒め,すまし汁(はんぺん),牛乳	マカロニきなこ,牛乳 かぶのスープ,くだもの	ごま トースト	ごはん,ぶり照り焼き なすのみそ炒め,すまし汁(はんぺん)	うさぎだんご,牛乳
2 金	ごはん,豆腐ハンバーグ 人参しらす和え,みそ汁(白菜),牛乳	豚ちぢみ,牛乳,すまし汁(大根)	ビスケット	ごはん,豆腐磯辺焼き 人参しらす和え,みそ汁(白菜)	豚ちぢみ,牛乳
3 土	ツナピラフ,切干大根のサラダ,野菜スープ,牛乳	ジャムサンド,牛乳 ポテトスープ,くだもの	せんべい	ツナピラフ,切干大根のサラダ,野菜スープ	ジャムサンド,牛乳
4 日					
5 月	ごはん,豚肉のトマト煮 さつま芋の甘煮,みそ汁(大根),牛乳	チーズ蒸しパン,牛乳 野菜スープ	くだもの	ごはん,豚肉のトマト煮 さつま芋の甘煮,みそ汁(大根)	チーズ蒸しパン,牛乳
6 火	五目うどん,生揚げと野菜の炒め煮,牛乳	ツナおにぎり,牛乳 みそ汁(かぼちゃ),くだもの	チーズ クラッカー	五目うどん,生揚げと野菜の炒め煮,くだもの	ツナおにぎり,牛乳
7 水	ごはん,サバごま味噌焼き 小松菜の磯和え,すまし汁(じゃが芋),牛乳	サモサぎょうざ,牛乳 コーンのスープ,くだもの	ふかし芋	ごはん,サバごま味噌焼き 小松菜の磯和え,すまし汁(じゃが芋)	サモサぎょうざ 牛乳,くだもの
8 木	豆乳パン,豆腐カレーソース焼き ブロッコリーサラダ,もやしスープ	昆布おにぎり,牛乳 みそ汁(なす)	せんべい	豆乳パン,豆腐カレーソース焼き ブロッコリーサラダ,もやしスープ	昆布おにぎり,牛乳
9 金	ごはん,鮭パン粉焼き ひじきの五目和え,みそ汁(玉ねぎ),牛乳	きなこトースト,白菜スープ フルーツヨーグルト	おにぎり	ごはん,鮭コーンフレーク焼き ひじきの五目和え,みそ汁(玉ねぎ)	きなこクッキー フルーツヨーグルト
10 土	カレーうどん,野菜とツナの炒め煮,牛乳	いなりおにぎり,牛乳 みそ汁(白菜),くだもの	ビスケット	カレーうどん,野菜とツナの炒め煮,くだもの	いなりおにぎり,牛乳
11 日					
12 月	わかめごはん,納豆の卵焼き れんこんきんぴら,みそ汁(キャベツ),牛乳	スイートポテト,牛乳 わかめスープ,くだもの	ジャム サンド	わかめごはん,納豆の卵焼き れんこんきんぴら,みそ汁(キャベツ)	スイートポテト 牛乳,くだもの
13 火	ごはん,カジキと秋野菜の甘辛煮 もやしのナムル,コーンと卵のスープ,牛乳	黒糖蒸しパン,牛乳 すまし汁(麩)	チーズ クラッカー	ごはん,カジキと秋野菜の甘辛煮 もやしのナムル,コーンと卵のスープ	黒糖蒸しパン,牛乳
14 水	和風きのこスパゲティー ヨーグルトサラダ,白菜スープ,牛乳	しらすおにぎり,牛乳 みそ汁(大根)	くだもの	和風きのこスパゲティー ヨーグルトサラダ,白菜スープ	しらすおにぎり,牛乳
15 木	ごはん,豆腐ハンバーグ キャベツのおかか和え,すまし汁(かぶ),牛乳	メロンパン,牛乳,もやしスープ	ヨーグルト	ごはん,豆腐ハンバーグ キャベツのおかか和え,すまし汁(かぶ)	メロンパン,牛乳
16 金	鶏ごぼううどん,生揚げと昆布の煮物,牛乳	そばろおにぎり,牛乳 みそ汁(キャベツ),くだもの	ビスケット	鶏ごぼううどん,生揚げと昆布の煮物,くだもの	肉おにぎり,牛乳
17 土	ニラ納豆ごはん,肉さつま,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	せんべい	ニラ納豆ごはん,肉さつま,みそ汁(もやし)	ココアラスク 牛乳,くだもの
18 日					
19 月	炊き込みごはん 鶏肉らっきょうソース煮,白ねぎ汁,牛乳	ホットケーキ,牛乳 野菜スープ,くだもの	焼き芋	鳥取県 いただき 鶏肉らっきょうソース煮,白ねぎ汁,梨	クッキーケーキ,牛乳
20 火	ごはん,さわら旨味焼き 切干大根の煮物,みそ汁(キャベツ),牛乳	じゃが芋もち,牛乳 すまし汁(豆腐),くだもの	ジャム サンド	ごはん,さわら旨味焼き 切干大根の煮物,みそ汁(キャベツ)	コーンフレーククッキー 牛乳,くだもの
21 水	豆乳パン,豆腐のキッシュ マカロニサラダ,大根スープ,牛乳	きなこおにぎり,牛乳 すまし汁(かぶ),くだもの	せんべい	豆乳パン,豆腐のキッシュ マカロニサラダ,大根スープ	あべかわもち,牛乳
22 木	さつま芋ごはん,チキンナゲット わかめの酢の物,すまし汁(麩),牛乳	りんご蒸しパン,牛乳 コーンのスープ,くだもの	きなこ トースト	誕 生 会 お 楽 し み 給 食	
23 金	きのこうどん,野菜の炒め煮,牛乳	チーズおにぎり,牛乳 みそ汁(白菜),くだもの	ヨーグルト	きのこうどん,野菜の炒め煮,くだもの	チーズおにぎり,牛乳
24 土	味噌チャーハン もやしのナムル,わかめスープ(豆腐),牛乳	ホットケーキ,牛乳 かぼちゃのスープ	ビスケット	味噌チャーハン もやしのナムル,わかめスープ(豆腐)	ホットケーキ,牛乳
25 日					
26 月	ごはん,魚しゅうまい 切り昆布の炒め煮,みそ汁(さつま芋),牛乳	ミートロール,牛乳 白菜スープ,くだもの	チーズ クラッカー	ごはん,魚しゅうまい 切り昆布の炒め煮,みそ汁(さつま芋)	ウインナーロール 牛乳,くだもの
27 火	ちゃんぽんうどん,じゃが芋のチーズ焼き,牛乳	焼とりおにぎり,牛乳 みそ汁(豆腐),くだもの	ビスケット	ちゃんぽんうどん じゃが芋のチーズ焼き,くだもの	焼とりおにぎり,牛乳
28 水	秋野菜のカレーライス もやしサラダ,かき玉汁,牛乳	焼きそば,牛乳,わかめスープ	くだもの	秋野菜のカレーライス,もやしサラダ,かき玉汁	焼きそば,牛乳
29 木	ごはん,白身魚の南蛮漬 ブロッコリーごま和え,みそ汁(なす),牛乳	きなこトースト,トマトスープ フルーツヨーグルト	おにぎり	ごはん,白身魚の南蛮漬 ブロッコリーごま和え,みそ汁(なす)	ほうれん草クラッカー フルーツヨーグルト
30 金	チーズパン,チキンバターソーテー コールスローサラダ,豆乳コーンスープ	五平もち,牛乳,すまし汁(大根)	くだもの	チーズパン,チキンバターソーテー コールスローサラダ,豆乳コーンスープ	五平もち,牛乳
31 土	チキンライス,かぼちゃサラダ,ABCスープ,牛乳	りんごのガレット,牛乳 かぶのスープ	せんべい	チキンライス,かぼちゃサラダ,ABCスープ	りんごのガレット,牛乳

	1歳児 (kcal)	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	480	18	14.5	1.7
幼 児	目標量	570	21	17	2
	摂取量	577	21.1	17.6	1.9

都合により、献立が変更になる場合がございます

