



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	ニラ納豆ごはん,肉さつま キャベツ昆布和え,すまし汁(豆腐),牛乳	ポンテケージョ,牛乳 コーンのスープ,くだもの	ウエハース	ニラ納豆ごはん,肉さつま キャベツ昆布和え,すまし汁(豆腐)	ポンテケージョ 牛乳,くだもの
2 火	ごはん,目鯛塩麹焼き 大根のオイスター炒め煮,みそ汁(白菜),牛乳	りんごのガレット,牛乳 もやしスープ	ふかし芋	ごはん,目鯛塩麹焼き 大根のオイスター炒め煮,みそ汁(白菜)	りんごのガレット 牛乳
3 水	ちらし寿司,チキンナゲット 人参サラダ,すまし汁(はんぺん),牛乳	さつま芋蒸しパン,トマトスープ フルーツヨーグルト	ジャム サンド	ちらし寿司,チキンナゲット 人参サラダ,すまし汁(はんぺん)	ひなあられ フルーツヨーグルト
4 木	豆乳パン,豆腐カレーソース焼き れんこんマリネ,野菜スープ	昆布おにぎり,牛乳 みそ汁(かぶ)	せんべい	豆乳パン,豆腐カレーソース焼き れんこんマリネ,野菜スープ	昆布おにぎり,牛乳
5 金	ごはん,ぶり照り焼き ひじきの炒め煮,みそ汁(なす),牛乳	くるくるスコーン,牛乳 すまし汁(麩),くだもの	おにぎり	ごはん,ぶり照り焼き ひじきの炒め煮,みそ汁(なす)	くるくるスコーン 牛乳,くだもの
6 土	きのこうどん,生揚げと野菜の炒め煮,牛乳	わかめおにぎり,牛乳 みそ汁(かぼちゃ),くだもの	ビスケット	きのこうどん,生揚げと野菜の炒め煮,くだもの	わかめおにぎり,牛乳
7 日					
8 月	味噌チャーハン もやしのナムル,コーンと卵のスープ,牛乳	チーズトースト,牛乳 すまし汁(大根),くだもの	ふかし芋	味噌チャーハン もやしのナムル,コーンと卵のスープ	チーズスティッククッキー 牛乳,くだもの
9 火	ごはん,さばけチャップ煮 れんこんきんぴら,すまし汁(里芋),牛乳	豚ちぢみ,牛乳,わかめスープ	きなこ トースト	ごはん,さばけチャップ煮 れんこんきんぴら,すまし汁(里芋)	豚ちぢみ,牛乳
10 水	きつねうどん,野菜の炒め煮,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	きつねうどん,野菜の炒め煮,くだもの	肉おにぎり,牛乳
11 木	ごはん チキンかつ,春野菜昆布和え,大根スープ,牛乳	ホットケーキ,牛乳 すまし汁(じゃが芋),くだもの	おにぎり	誕生会 お楽しみ給食	
12 金	ごはん,たらクリーム煮 さつま芋サラダ,みそ汁(キャベツ)	クリームサンド,牛乳 白菜スープ	くだもの	ごはん,たらクリーム煮 さつま芋サラダ,みそ汁(キャベツ)	クリームサンド,牛乳
13 土	ツナピラフ キャベツとりんごのサラダ,もやしスープ,牛乳	きなこトースト,牛乳 豆乳スープ,くだもの	せんべい	ツナピラフ キャベツとりんごのサラダ,もやしスープ	きなこトースト 牛乳,くだもの
14 日					
15 月	ちゃんぽんうどん,おでん風煮物,牛乳	チーズおにぎり,牛乳 みそ汁(白菜),くだもの	ビスケット	ちゃんぽんうどん,おでん風煮物,くだもの	チーズおにぎり,牛乳
16 火	ごはん,カレイ野菜あんかけ 小松菜ごま和え,そうめん汁,牛乳	カップ肉まん,牛乳 すまし汁(かぶ)	クラッカー サンド	ごはん,カレイ野菜あんかけ 小松菜ごま和え,そうめん汁	カップ肉まん,牛乳
17 水	わかめごはん,鶏肉ヨーグルト焼き コールスローサラダ,豆乳コーンスープ	マカロニきなこと,すまし汁(麩) 飲むヨーグルト,くだもの	おにぎり	わかめごはん,鶏肉ヨーグルト焼き コールスローサラダ,豆乳コーンスープ	ココアクッキー 飲むヨーグルト,くだもの
18 木	わかめごはん,牛乳 鶏肉マーメレード焼き,春雨サラダ,みそ汁(大根)	焼きそば,牛乳,もやしスープ	くだもの	わかめごはん,鶏肉マーメレード焼き 春雨サラダ,みそ汁(大根)	焼きそば,牛乳
19 金	ごはん 豚肉の卵焼き,わかめの酢の物,ABCスープ,牛乳	ココアトースト,牛乳 豆乳スープ,くだもの	せんべい	ごはん 豚肉の卵焼き,わかめの酢の物,ABCスープ	ココアラスク 牛乳,くだもの
20 土	春 分 の 日				
21 日					
22 月	野沢菜チャーハン,大平,みそ汁(たけのこ),牛乳	りんごパンケーキ,牛乳 白菜スープ	ふかし芋	長野県 野沢菜チャーハン,大平,みそ汁(たけのこ)	りんごパンケーキ 牛乳
23 火	豆乳パン,鮭のクリームコーン煮 切干大根のサラダ,ミネストローネ,牛乳	きなこおにぎり,牛乳 みそ汁(ほうれん草)	ウエハース	豆乳パン,鮭のクリームコーン煮 切干大根のサラダ,ミネストローネ	ぼたもち,牛乳
24 水	ごはん,高野豆腐フライ キャベツのおかか和え,すまし汁(じゃが芋),牛乳	黒糖蒸しパン,牛乳 コーンのスープ	くだもの	ごはん,高野豆腐フライ キャベツのおかか和え,すまし汁(じゃが芋)	黒糖蒸しパン,牛乳
25 木	五目うどん,ほうれん草の白和え,牛乳	いなりおにぎり,牛乳 みそ汁(キャベツ),くだもの	クラッカー サンド	五目うどん,ほうれん草の白和え,くだもの	いなり寿司,牛乳
26 金	ごはん さわら甘酢煮,春雨ソテー,みそ汁(かぶ),牛乳	えだまめはるまき,牛乳 リゾットスープ,くだもの	おにぎり	ごはん さわら甘酢煮,春雨ソテー,みそ汁(かぶ)	えだまめはるまき 牛乳,くだもの
27 土	肉うどん,じゃが芋のチーズ焼き,牛乳	コーンおにぎり,牛乳 すまし汁(大根),くだもの	ビスケット	あんかけ焼うどん,くだもの じゃが芋のチーズ焼き,わかめスープ(豆腐)	コーンおにぎり,牛乳
28 日					
29 月	春野菜スパゲティー ポテトサラダ,もやしスープ,牛乳	ツナおにぎり,牛乳 みそ汁(豆腐)	せんべい	春野菜スパゲティー ポテトサラダ,もやしスープ	ツナおにぎり,牛乳
30 火	ごはん,豆腐ハンバーグ 豚肉と野菜炒め煮,みそ汁(かぼちゃ),牛乳	焼きチュロス,牛乳 かぶのスープ,くだもの	おにぎり	ごはん,豆腐磯辺焼き 豚肉と野菜炒め煮,みそ汁(かぼちゃ)	焼きチュロス 牛乳,くだもの
31 水	シーフードカレーライス カリフラワーサラダ,かき玉汁,牛乳	メロンパン,牛乳 トマトスープ	ふかし芋	シーフードカレーライス カリフラワーサラダ,かき玉汁	メロンパン,牛乳

	Ical [®] - (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	食 塩 (g)	
乳	目標量	500	18.5	15	1.8
児	摂取量	504	19.1	15.2	1.8
幼	目標量	600	22.5	18	2
児	摂取量	603	22.5	18.4	2

年長児リクエストメニュー〜クラスごとに食べたいメニューを話し合っ決めました。



都合により、献立が変更になる場合がございます
2歳児の牛乳は午後食のみとなり
幼児おやつへ移行します



くり...17日 くるみ...18日 まつぼっくり...19日