



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 土 | ツナ入り炊き込みごはん 野菜そぼろかけ, すまし汁 (豆腐), 牛乳 | きなこトースト, 牛乳 野菜スープ, くだもの | せんべい | ツナ入り炊き込みごはん 野菜そぼろかけ, すまし汁 (豆腐) | きなこトースト 牛乳, くだもの |
| 2 日 | | | | | |
| 3 月 | 憲 法 記 念 日 | | | | |
| 4 火 | み ど り の 日 | | | | |
| 5 水 | こ ど も の 日 | | | | |
| 6 木 | 豆乳パン, 豆腐カレーソース焼き コールスローサラダ, 白菜スープ | わかめおにぎり, 牛乳 みそ汁 (大根), くだもの | 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, 白菜スープ | かしわ餅, 牛乳, くだもの |
| 7 金 | ごはん, さばケチャップ煮 きんぴらごぼう, みそ汁 (もやし), 牛乳 | スイートポテト, 牛乳 リゾットスープ, くだもの | きなこ トースト | ごはん, さばケチャップ煮 きんぴらごぼう, みそ汁 (もやし) | スイートポテト 牛乳, くだもの |
| 8 土 | ちゃんぽんうどん, 生揚げと昆布の煮物, 牛乳 | そぼろおにぎり, 牛乳 みそ汁 (白菜), くだもの | ビスケット | ちゃんぽんうどん, 生揚げと昆布の煮物, くだもの | そぼろおにぎり, 牛乳 |
| 9 日 | | | | | |
| 10 月 | 雑穀ごはん, マーボー豆腐 ほうれん草のナムル, わかめスープ, 牛乳 | 焼きそば, 牛乳 すまし汁 (麩), くだもの | ジャム サンド | 雑穀ごはん, マーボー豆腐 ほうれん草のナムル, わかめスープ | 焼きそば, 牛乳, くだもの |
| 11 火 | ごはん, 白身魚ねぎソース煮 ブロッコリーチーズ和え, みそ汁 (切干大根), 牛乳 | きなこ揚げパン, 牛乳 コーンのスープ | くだもの | ごはん, 白身魚ねぎソース煮 ブロッコリーチーズ和え, みそ汁 (切干大根) | きなこ揚げパン, 牛乳 |
| 12 水 | 五目うどん, 鶏肉の治部煮, 牛乳 | ツナおにぎり, 牛乳 すまし汁 (かぶ), くだもの | ビスケット | 五目うどん, 鶏肉の治部煮, くだもの | ツナおにぎり, 牛乳 |
| 13 木 | ごはん, 豆腐つくね照り焼き 人参しらす和え, みそ汁 (白菜), 牛乳 | きなこトースト, 牛乳 トマトスープ, くだもの | おにぎり | ごはん, 豆腐つくね照り焼き 人参しらす和え, みそ汁 (白菜) | ココアクッキー 牛乳, くだもの |
| 14 金 | 鮭とキャベツのスパゲティー ヨーグルトサラダ, 大根スープ, 牛乳 | そぼろおにぎり, 牛乳 みそ汁 (もやし) | くだもの | 鮭とキャベツのスパゲティー ヨーグルトサラダ, 大根スープ | 肉おにぎり, 牛乳 |
| 15 土 | 味噌チャーハン キャベツおかか和え, すまし汁 (豆腐), 牛乳 | ジャムサンド, 牛乳 白菜スープ | せんべい | 味噌チャーハン キャベツおかか和え, すまし汁 (豆腐) | ジャムサンド, 牛乳 |
| 16 日 | | | | | |
| 17 月 | ごはん, 納豆入りフィッシュバーグ 切干大根の煮物, すまし汁 (じゃが芋), 牛乳 | チーズトースト, トマトスープ フルーツヨーグルト | ふかし芋 | ごはん, 納豆入りフィッシュバーグ 切干大根の煮物, すまし汁 (じゃが芋) | トマトプレッツェル フルーツヨーグルト |
| 18 火 | 鶏ごぼううどん, 豆腐の中華焼き, 牛乳 | まめおにぎり, 牛乳 みそ汁 (かぼちゃ), くだもの | クラッカー サンド | 鶏ごぼううどん, 豆腐の中華焼き, くだもの | まめおにぎり, 牛乳 |
| 19 水 | ごはん, たつぷり玉ねぎのチキンチャップ 青梗菜しらす和え, ばち汁, 牛乳 | 黒豆の蒸しパン, 牛乳 もやしスープ | せんべい | 兵庫県 ごはん, たつぷり玉ねぎポークチャップ 青梗菜しらす和え, ばち汁 | 黒豆の蒸しパン, 牛乳 |
| 20 木 | カレーピラフ, マカロニサラダ, かぶのスープ, 牛乳 | 五目にゆうめん, 牛乳, くだもの | おにぎり | カレーピラフ, マカロニサラダ, かぶのスープ | スキムミルクわらびもち 牛乳, くだもの |
| 21 金 | ごはん, カジキりんごソースかけ 春雨ソテー, みそ汁 (なす), 牛乳 | クリームサンド, 牛乳 白菜スープ | くだもの | ごはん, かつおりんごソースかけ 春雨ソテー, みそ汁 (なす) | クリームサンド, 牛乳 |
| 22 土 | 肉団子うどん, 野菜の炒め煮, 牛乳 | いなりおにぎり, 牛乳 みそ汁 (かぶ), くだもの | ビスケット | 肉うどん, 野菜の炒め煮, くだもの | いなりおにぎり, 牛乳 |
| 23 日 | | | | | |
| 24 月 | ごはん, 豚肉の卵焼き 大根のオイスター炒め煮, 豆乳みそ汁 (キャベツ) | じゃが芋もち, 牛乳 すまし汁 (麩), くだもの | ジャム サンド | ごはん, 豚肉の卵焼き 大根のオイスター炒め煮, 豆乳みそ汁 (キャベツ) | じゃが芋もち 牛乳, くだもの |
| 25 火 | 豆乳パン, 鶏肉と野菜トマト煮 さつま芋サラダ, もやしスープ, 牛乳 | 焼きおにぎり, 牛乳 みそ汁 (大根) | ミルク ゼリー | 豆乳パン, 鶏肉と野菜トマト煮 さつま芋サラダ, もやしスープ | 焼きおにぎり, 牛乳 |
| 26 水 | ごはん, サワラ梅みそ焼き ひじきの五目和え, さつま汁, 牛乳 午前 | ココアトースト, 飲むヨーグルト コーンのスープ | おにぎり | ごはん, サワラ梅みそ焼き ひじきの五目和え, さつま汁 | ココアラスク 飲むヨーグルト |
| 27 木 | ごはん, 焼きメンチかつ 和風キャベツサラダ, みそ汁 (豆腐), 牛乳 | チーズ蒸しパン, 牛乳 かぶのスープ, くだもの | ビスケット | 誕生会 ごはん, 焼きメンチかつ 和風キャベツサラダ, みそ汁 (豆腐) | メロンケーキ, 牛乳 |
| 28 金 | わかめうどん, いりどり, 牛乳 | チーズおにぎり, 牛乳 みそ汁 (なす), くだもの | きなこ トースト | わかめうどん, いりどり, くだもの | チーズおにぎり, 牛乳 |
| 29 土 | ニラ納豆ごはん, 肉さつま キャベツ昆布和え, みそ汁 (もやし), 牛乳 | ホットケーキ, 牛乳 わかめスープ | せんべい | ニラ納豆ごはん, 肉さつま キャベツ昆布和え, みそ汁 (もやし) | ホットケーキ, 牛乳 |
| 30 日 | | | | | |
| 31 月 | わかめごはん, 豆腐とツナのチーズ焼き 春雨サラダ, すまし汁 (大根), 牛乳 | 人参蒸しパン, 牛乳, 野菜スープ | ふかし芋 | わかめごはん, 豆腐とツナのチーズ焼き 春雨サラダ, すまし汁 (大根) | 人参蒸しパン, 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 | 465 | 17.5 | 14 | 1.7 |
| | 摂取量 | 486 | 18.1 | 15 | 1.7 |
| 幼 児 | 目標量 | 585 | 21 | 17 | 1.9 |
| | 摂取量 | 585 | 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

