



こんだてひょう

		乳 児		延長補食	幼 児	
日	曜	午 前 食	午 後 食		昼 食	お や つ
1	火	焼きそば, ブロッコリーごま和え わかめスープ (豆腐), 牛乳	しらすおにぎり, 牛乳 みそ汁 (もやし), くだもの	ビスケット	焼きそば, ブロッコリーごま和え わかめスープ (豆腐), くだもの	しらすおにぎり, 牛乳
2	水	ごはん, かじけチャップ煮 キャベツ納豆和え, みそ汁 (豆苗), 牛乳	チーズトースト, 牛乳 白菜スープ, くだもの	おにぎり	ごはん, かつかけチャップ煮 キャベツ納豆和え, みそ汁 (豆苗)	マーブルクッキー 牛乳, くだもの
3	木	ロールパン, 豆腐のキッシュ ラタトゥイユ, 大根スープ, 牛乳	昆布おにぎり, 牛乳 みそ汁 (キャベツ)	せんべい	ロールパン 豆腐のキッシュ, ラタトゥイユ, 大根スープ	昆布おにぎり, 牛乳
4	金	ごはん, かじきのステーキ 切干大根の煮物, すまし汁 (麴), 牛乳	えだまめぎょうざ, 牛乳 さつま汁, くだもの	ジャム サンド	ごはん, かじきのステーキ 切干大根の煮物, すまし汁 (麴)	えだまめぎょうざ 牛乳, くだもの
5	土	わかめうどん, いりどり, 牛乳	コーンおにぎり, 牛乳 みそ汁 (もやし), くだもの	ビスケット	わかめうどん, いりどり, くだもの	コーンおにぎり, 牛乳
6	日					
7	月	ごはん, チキンバーベキュー マカロニサラダ, みそ汁 (じゃが芋), 牛乳	ホットケーキ, かぶのスープ ヨーグルトゼリー	おにぎり	ごはん, チキンバーベキュー マカロニサラダ, みそ汁 (じゃが芋)	クラッカー ヨーグルトゼリー
8	火	塩ラーメン, もち米しゅうまい, 牛乳	チーズおにぎり, 牛乳 みそ汁 (なす), くだもの	ココア トースト	塩ラーメン, もち米しゅうまい, くだもの	チーズおにぎり, 牛乳
9	水	シーフードカレーライス ブロッコリーのチーズ和え, かき玉汁, 牛乳	肉そぼろ蒸しパン, 牛乳 わかめスープ	くだもの	シーフードカレーライス ブロッコリーのチーズ和え, かき玉汁	カップ肉まん, 牛乳
10	木	ごはん, 豆腐の中華焼き わかめの酢の物, みそ汁 (さつま芋), 牛乳	豚ちぢみ, 牛乳 すまし汁 (大根)	ビスケット	ごはん, 豆腐の中華焼き わかめの酢の物, みそ汁 (さつま芋)	豚ちぢみ, 牛乳
11	金	豆乳パン, 白身魚パン粉焼き 切干大根のサラダ, 野菜スープ, 牛乳	焼きおにぎり, 牛乳 みそ汁 (かぼちゃ)	ミルク ゼリー	豆乳パン, 白身魚コーンフレーク焼き 切干大根のサラダ, 野菜スープ	焼きおにぎり, 牛乳
12	土	中華丼, もやしのナムル, かぶのスープ, 牛乳	ジャムサンド, 牛乳 コーンのスープ	せんべい	中華丼, もやしのナムル, かぶのスープ	ジャムサンド, 牛乳
13	日					
14	月	ごはん, 豚肉のトマト煮 さつま芋ミルク煮, みそ汁 (キャベツ), 牛乳	冷やしそうめん, 牛乳, くだもの	ジャム サンド	ごはん, 豚肉のトマト煮 さつま芋ミルク煮, みそ汁 (キャベツ)	冷やしそうめん 牛乳, くだもの
15	火	ちゃんぽんうどん, 大根と油麴の煮物, 牛乳	いなりおにぎり, 牛乳 みそ汁 (さつま芋), くだもの	ビスケット	ちゃんぽんうどん, 大根と油麴の煮物, くだもの	いなり寿司, 牛乳
16	水	ごはん, サバごま味噌焼き 小松菜の磯和え, すまし汁 (豆腐), 牛乳	マカロニきなこと, 牛乳 もやしスープ	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 (豆腐)	スキムミルクわらびもち 牛乳
17	木	納豆チャーハン レンコンナゲット, けんちん汁, 牛乳	さつま芋蒸しパン, 牛乳 コーンのスープ, くだもの	ミルク ゼリー	茨城県 納豆チャーハン レンコンナゲット, ピーマンソテー, けんちん汁	スイートポテトパイ 牛乳, くだもの
18	金	ごはん, 鮭のタンドリー焼き 春雨サラダ, みそ汁 (白菜), 牛乳	チョコクリームサンド, 牛乳 トマトスープ	くだもの	ごはん, 鮭のタンドリー焼き 春雨サラダ, みそ汁 (白菜)	チョコクリームサンド 牛乳
19	土	スパゲティーナポリタン ブロッコリーサラダ, 野菜スープ, 牛乳	わかめおにぎり, 牛乳 みそ汁 (青菜)	ビスケット	スパゲティーナポリタン ブロッコリーサラダ, 野菜スープ	わかめおにぎり, 牛乳
20	日					
21	月	雑穀ごはん, マーボー豆腐 ほうれん草のナムル, 中華スープ, 牛乳	りんごのガレット, 牛乳 野菜スープ	おにぎり	雑穀ごはん, マーボー豆腐 ほうれん草のナムル, 中華スープ	りんごのガレット, 牛乳
22	火	ごはん, 白身魚ねぎソース煮 ひじきの炒め煮, みそ汁 (なす), 牛乳	カレーパン, 牛乳, かぶのスープ	くだもの	ごはん, 白身魚ねぎソース煮 ひじきの炒め煮, みそ汁 (なす)	カレーパン, 牛乳
23	水	みそ煮込みうどん, 生揚げの甘酢煮, 牛乳	ツナおにぎり, 牛乳 すまし汁 (大根), くだもの	ビスケット	みそ煮込みうどん, 生揚げの甘酢煮, くだもの	ツナおにぎり, 牛乳
24	木	ごはん, 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ, もやしスープ, 牛乳	ホットケーキ, 牛乳 ヌードルスープ, くだもの	ふかし芋	誕生会 ごはん 鶏肉の照り焼き, ポテトサラダ, もやしスープ	フルーツケーキ, 牛乳
25	金	豆乳パン, かぼちゃ焼きコロッケ ハワイアンサラダ, 豆乳コーンスープ	えだまめおにぎり, 牛乳 みそ汁 (白菜)	チーズ トースト	豆乳パン, かぼちゃ焼きコロッケ ハワイアンサラダ, 豆乳コーンスープ	えだまめおにぎり, 牛乳
26	土	ツナピラフ キャベツとチーズのサラダ, 大根スープ, 牛乳	きなこクリームサンド, 牛乳 すまし汁 (豆腐)	せんべい	ツナピラフ キャベツとチーズのサラダ, 大根スープ	きなこクリームサンド 牛乳
27	日					
28	月	ごはん, 納豆の卵焼き なすのみそ炒め, すまし汁 (大根), 牛乳	チーズ蒸しパン, 牛乳 トマトスープ	くだもの	ごはん, 納豆の卵焼き なすのみそ炒め, すまし汁 (大根)	チーズ蒸しパン 牛乳
29	火	鶏ごぼううどん, ほうれん草の白和え, 牛乳	そぼろおにぎり, 牛乳 みそ汁 (もやし), くだもの	ビスケット	鶏ごぼううどん, ほうれん草の白和え, くだもの	肉おにぎり, 牛乳
30	水	ごはん, さわら旨味焼き キャベツのおかか和え, みそ汁 (なめこ), 牛乳	パンプキンサンド, コーンのスープ フルーツヨーグルト	ジャム サンド	ごはん, さわら旨味焼き キャベツのおかか和え, みそ汁 (なめこ)	かぼちゃクッキー フルーツヨーグルト

		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	482	18.3	15.1	1.7
幼 児	目標量	585	21	17	1.9
	摂取量	586	21.6	17.4	1.9

都合により、献立が変更になる場合がございます

