



# こんだてひょう

向原保育園  
向原第二保育園

2021年度

日 曜	乳 児		延長 補食	幼 児	
	午 前 食	午 後 食		昼 食	お や つ
1 木	豆乳パン,豆腐カレーソース焼き フルーツサラダ,もやしスープ	昆布おにぎり,牛乳 みそ汁(大根)	ビスケット	豆乳パン,豆腐カレーソース焼き フルーツサラダ,もやしスープ	昆布おにぎり,牛乳
2 金	ごはん 鶏肉マーメレード焼き,春雨ソテー,五目汁,牛乳	冷やしそうめん,牛乳,くだもの	ふかし芋	ごはん 鶏肉マーメレード焼き,春雨ソテー,五目汁	冷やしそうめん 牛乳,ゆでとうもろこし
3 土	わかめごはん 生揚げと野菜のそぼろ煮,みそ汁(じゃが芋),牛乳	きなこトースト,牛乳 トマトスープ,くだもの	せんべい	わかめごはん 生揚げと野菜のそぼろ煮,みそ汁(じゃが芋)	きなこトースト 牛乳,くだもの
4 日					
5 月	焼きそば,ウインナーとブロッコリーのソテー コーンと卵のスープ,牛乳	チーズトースト,かぶのスープ 桃ヨーグルト	ビスケット	焼きそば,コーンと卵のスープ ウインナーとブロッコリーのソテー	チーズラスク 桃ヨーグルト
6 火	ごはん,さばけチャップ煮 モロヘイヤ納豆和え,みそ汁(とうがん),牛乳	マカロニきなこ,牛乳 すまし汁(麩)	くだもの	ごはん,さばけチャップ煮 モロヘイヤ納豆和え,みそ汁(とうがん)	あべかわもち,牛乳
7 水	夏野菜のカレーライス ごぼうとコーンのサラダ,そうめん汁,牛乳	ポンテケージョ,白菜スープ キラキラゼリー	ジャム サンド	夏野菜のカレーライス ごぼうとコーンのサラダ,そうめん汁	キラキラゼリー トマトクラッカー
8 木	きつねうどん,野菜の炒め煮,牛乳	焼とりおにぎり,牛乳 みそ汁(もやし),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	焼とりおにぎり,牛乳
9 金	ごはん,カレイ照り焼き なすのオイスター炒め,みそ汁(キャベツ),牛乳	メロンパン,牛乳,かぶのスープ	くだもの	ごはん,カレイ照り焼き なすのオイスター炒め,みそ汁(キャベツ)	メロンパン,牛乳
10 土	ツナピラフ,ブロッコリーサラダ,大根スープ,牛乳	ホットケーキ,牛乳 コーンのスープ,くだもの	せんべい	ツナピラフ,ブロッコリーサラダ,大根スープ	ホットケーキ 牛乳,くだもの
11 日					
12 月	わかめごはん,鶏肉ヨーグルト焼き ひじきの五目和え,すまし汁(大根),牛乳	えだまめぎょうざ,牛乳 ヌードルスープ,くだもの	ジャム サンド	わかめごはん,鶏肉ヨーグルト焼き ひじきの五目和え,すまし汁(大根)	えだまめぎょうざ 牛乳,くだもの
13 火	ごはん,目鯛塩麹焼き もやしのナムル,みそ汁(なす),牛乳	チョコクリームサンド,牛乳 大根スープ	くだもの	ごはん,目鯛塩麹焼き もやしのナムル,みそ汁(なす)	チョコクリームサンド 牛乳
14 水	五目うどん,かぼちゃのそぼろあんかけ,牛乳	ツナおにぎり,牛乳 みそ汁(白菜),くだもの	ゼリー	五目うどん かぼちゃのそぼろあんかけ,くだもの	ツナおにぎり,牛乳
15 木	ごはん,白身魚パン粉焼き コールスローサラダ,かぶのスープ,牛乳	五目にゅうめん,牛乳,くだもの	きなこ トースト	ごはん,白身魚コーンフレーク焼き コールスローサラダ,かぶのスープ	フルーツ白玉,牛乳
16 金	ごはん,豆腐ハンバーグ 切干大根の煮物,みそ汁(じゃが芋),牛乳	コーン蒸しパン,牛乳 もやしスープ	ふかし芋	ごはん,豆腐磯辺焼き 切干大根の煮物,みそ汁(じゃが芋)	コーン蒸しパン,牛乳
17 土	ちゃんぽんうどん,じゃが芋のチーズ焼き,牛乳	しらすおにぎり,牛乳 みそ汁(わかめ),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	しらすおにぎり,牛乳
18 日					
19 月	五目うどん,とうがんの炒め煮,牛乳	いなりおにぎり,牛乳 みそ汁(かぼちゃ),くだもの	せんべい	山形だしうどん,とうがんの炒め煮,くだもの	いなり寿司,牛乳
20 火	すもじ(焼きサバちらし) 野菜の板わかめ和え,呉汁,牛乳	源氏巻き,牛乳 すまし汁(麩),くだもの		島根県 すもじ(焼きサバちらし) 野菜の板わかめ和え,呉汁	源氏巻き,牛乳,くだもの
21 水	ごはん,豆腐つくね照り焼き 人参しらす和え,すまし汁(麩),牛乳	スイートポテト,牛乳 野菜スープ,くだもの	ゼリー	ごはん,豆腐つくね照り焼き 人参しらす和え,すまし汁(麩)	マープルクッキー,牛乳 ゆでとうもろこし
22 木	海 の 日				
23 金	ス ポ ー ツ の 日				
24 土	ツナトマトスパゲティ ポテトフレンチサラダ,白菜スープ,牛乳	そぼろおにぎり,牛乳 みそ汁(大根)	ビスケット	ツナトマトスパゲティ ポテトフレンチサラダ,白菜スープ	そぼろおにぎり,牛乳
25 日					
26 月	ごはん,鶏肉のしょうが焼き きゅうりの酢の物,みそ汁(白菜),牛乳	じゃが芋もち,牛乳 すまし汁(豆腐)	ジャム サンド	ごはん,豚肉のしょうが焼き きゅうりの酢の物,みそ汁(白菜)	みたらし団子,牛乳
27 火	豆乳パン,鮭のカレーパン粉焼き 切干大根のサラダ,野菜スープ,牛乳	えだまめおにぎり,牛乳 みそ汁(なす)	せんべい	豆乳パン,アジのカレーパン粉焼き 切干大根のサラダ,野菜スープ	えだまめおにぎり,牛乳
28 水	ごはん,ツナ入り卵焼き キャベツのおかか和え,みそ汁(もやし),牛乳	くるくるスコーン,牛乳 かぶのスープ,くだもの	ふかし芋	ごはん,うなぎ入り卵焼き キャベツのおかか和え,みそ汁(もやし)	くるくるスコーン 牛乳,くだもの
29 木	とうもろこしごはん,シュウマイ パンバンジーサラダ,すまし汁(大根),牛乳	ウエハース,ヌードルスープ オレンジゼリー	ビスケット	誕生会 とうもろこしごはん,シュウマイ パンバンジーサラダ,すまし汁(大根)	オレンジゼリー ウエハース
30 金	冷やしほうとううどん,生揚げと昆布の煮物,牛乳	チーズおにぎり,牛乳 すまし汁(じゃが芋),くだもの	くだもの	冷やしほうとううどん 生揚げと昆布の煮物,くだもの	チーズおにぎり,牛乳
31 土	チキンライス イタリアンパスタサラダ,もやしスープ,牛乳	りんごジャムサンド,牛乳 コーンのスープ	せんべい	チキンライス イタリアンパスタサラダ,もやしスープ	りんごジャムサンド,牛乳

	1kcal	たんぱく質(g)	脂 質(g)	食 塩(g)
乳 児	目標量	465	17.5	1.7
	摂取量	480	18.8	1.7
幼 児	目標量	585	21	1.9
	摂取量	589	21.8	1.9

都合により、献立が変更になる場合がございます

