



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 日					
2 月	ごはん、生揚げの甘酢煮 ブロッコリーごま和え、みそ汁（キャベツ）、牛乳	スイートポテト、牛乳 大根スープ、くだもの	ジャム サンド	ごはん、生揚げの甘酢煮 ブロッコリーごま和え、みそ汁（キャベツ）	スイートポテトクッキー 牛乳、くだもの
3 火	豆乳パン、白身魚のチーズピカタ フルーツサラダ、かぶのスープ、牛乳	みそ焼きおにぎり、牛乳 すまし汁（じゃが芋）	ビスケット	豆乳パン、白身魚のチーズピカタ フルーツサラダ、かぶのスープ	みそ焼きおにぎり、牛乳
4 水	ごはん、鶏肉梅みそ焼き なすのオイスター炒め、すまし汁（麩）、牛乳	チーズぎょうざ、牛乳 リゾットスープ、くだもの	ふかし芋	ごはん、鶏肉梅みそ焼き なすのオイスター炒め、すまし汁（麩）	チーズぎょうざ 牛乳、くだもの
5 木	五目うどん、いりどり、牛乳	ツナおにぎり、牛乳 みそ汁（もやし）、くだもの	クラッカー サンド	五目うどん、いりどり、くだもの	ツナおにぎり、牛乳
6 金	ごはん、カレーのかば焼き モロヘイヤ納豆和え、みそ汁（なす）、牛乳	くるくるスコーン、牛乳 トマトスープ、くだもの	せんべい	ごはん、いわしのかば焼き モロヘイヤ納豆和え、みそ汁（なす）	くるくるスコーン 牛乳、くだもの
7 土	しらすチャーハン もやしのナムル、はるさめスープ、牛乳	チーズサンド、牛乳 すまし汁（かぶ）	ビスケット	しらすチャーハン もやしのナムル、はるさめスープ	チーズサンド、牛乳
8 日	山 の 日				
9 月	振 替 休 日				
10 火	雑穀ごはん、マーボー豆腐 きゅうりとトマト中華和え、ワンタンスープ、牛乳	コーン蒸しパン、牛乳 野菜スープ	くだもの	雑穀ごはん、マーボー豆腐 きゅうりとトマト中華和え、ワンタンスープ	コーン蒸しパン、牛乳
11 水	ごはん、サワラごま味噌焼き 切干大根の煮物、そうめん汁、牛乳	ピザトースト、コーンのスープ ヨーグルトゼリー	ふかし芋	ごはん、サワラごま味噌焼き 切干大根の煮物、そうめん汁	ヨーグルトゼリー ピザトースト
12 木	夏野菜スパゲティ かぼちゃサラダ、もやしスープ、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	夏野菜スパゲティ かぼちゃサラダ、もやしスープ、くだもの	肉おにぎり、牛乳
13 金	ごはん、焼きコロッケ キャベツじゃこ和え、みそ汁（とうがん）、牛乳	どら焼き、牛乳 すまし汁（豆腐）、くだもの	きなこ トースト	ごはん、焼きコロッケ キャベツじゃこ和え、みそ汁（とうがん）	どら焼き、牛乳、くだもの
14 土	ツナ入り炊き込みごはん 生揚げと昆布の煮物、さつまい、牛乳	ジャムサンド、牛乳 ポパイスープ	せんべい	ツナ入り炊き込みごはん 生揚げと昆布の煮物、さつまい	ジャムサンド、牛乳
15 日					
16 月	肉みそうどん、ジャーマンポテト、白菜スープ、牛乳	しらすおにぎり、牛乳 みそ汁（青菜）、くだもの	ビスケット	肉みそうどん ジャーマンポテト、白菜スープ、くだもの	しらすおにぎり、牛乳
17 火	ごはん、納豆の卵焼き ブロッコリーのチーズ和え、みそ汁（大根）、牛乳	焼きそば、牛乳、くだもの わかめスープ（豆腐）	せんべい	ごはん、納豆の卵焼き ブロッコリーのチーズ和え、みそ汁（大根）	焼きそば、牛乳、くだもの
18 水	ジュース（沖縄風炊き込みごはん） チャンプルー、すまし汁（もずく）、牛乳	パイ入りホットケーキ、牛乳 かぶのスープ	ジャム サンド	沖縄 ジュース（沖縄風炊き込みごはん） ゴーヤチャンプルー、すまし汁（もずく）	ちんすこう、牛乳、パイ
19 木	ごはん、鮭のタンドリー焼き マカロニサラダ、コーンと卵のスープ、牛乳	じゃが芋もち、牛乳 みそ汁（白菜）、くだもの	せんべい	ごはん、鮭のタンドリー焼き マカロニサラダ、コーンと卵のスープ、牛乳	じゃが芋もち 牛乳、くだもの
20 金	ごはん、鶏肉香味焼き 小松菜の磯和え、みそ汁（豆腐）、牛乳	クリームサンド、牛乳 トマトスープ	くだもの	ごはん、鶏肉香味焼き 小松菜の磯和え、みそ汁（豆腐）	クリームサンド、牛乳
21 土	焼きうどん ポテトフレンチサラダ、かぶのスープ、牛乳	チーズおにぎり、牛乳 みそ汁（もやし）	ビスケット	焼きうどん ポテトフレンチサラダ、かぶのスープ	チーズおにぎり、牛乳
22 日					
23 月	豆乳パン、豆腐のキッシュ コールスローサラダ、大根スープ、牛乳	マカロニきなこ、牛乳 すまし汁（麩）	くだもの	豆乳パン、豆腐のキッシュ コールスローサラダ、大根スープ	あべかわもち、牛乳
24 火	ごはん、カレー野菜あんかけ かぼちゃの煮物、すまし汁（はんぺん）、牛乳	ココアトースト、牛乳 白菜スープ、くだもの	ふかし芋	ごはん、カレー野菜あんかけ かぼちゃの煮物、すまし汁（はんぺん）	ココアクッキー、牛乳 ゆでとうもろこし
25 水	五目うどん、生揚げの含め煮、牛乳	味噌チャーハン、牛乳 かぶのスープ	クラッカー サンド	チキンサラダうどん、生揚げの含め煮、くだもの	味噌チャーハン、牛乳
26 木	ドライカレーライス ココロポテトサラダ、野菜スープ、牛乳	レーズン蒸しパン、牛乳 すまし汁（豆腐）、くだもの	ミルク ゼリー	誕生会 ドライカレーライス ココロポテトサラダ、野菜スープ	白桃ケーキ、牛乳
27 金	ごはん、さばけチャップ煮 わかめの酢の物、みそ汁（白菜）、牛乳	冷やしそうめん、牛乳、くだもの	きなこ トースト	ごはん、さばけチャップ煮 わかめの酢の物、みそ汁（白菜）	冷やしそうめん 牛乳、くだもの
28 土	和風スパゲティ さつまい、コーンとレタスのスープ、牛乳	昆布おにぎり、牛乳 みそ汁（大根）	ビスケット	和風スパゲティ さつまい、コーンとレタスのスープ	昆布おにぎり、牛乳
29 日					
30 月	ごはん、豆腐の中華焼き キャベツ昆布和え、すまし汁（じゃが芋）、牛乳	チーズトースト、大根スープ フルーツヨーグルト	ふかし芋	ごはん、豆腐の中華焼き キャベツ昆布和え、すまし汁（じゃが芋）	チーズラスク フルーツヨーグルト
31 火	わかめうどん、魚しゅうまい、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	わかめうどん、魚しゅうまい、くだもの	いなり寿司、牛乳

都合により、献立が変更になる場合がございます

	1人1日 (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 483	19	14.9	1.7
幼 児	目標量 585	21	17	1.9
	摂取量 589	21.6	17.1	1.9

