



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 金	ごはん,納豆の卵焼き なすのみそ炒め,すまし汁(麩),牛乳	マカロニきなこ,牛乳 さつま汁,くだもの	チーズ トースト	ごはん,納豆の卵焼き なすのみそ炒め,すまし汁(麩)	スキムミルクわらびもち 牛乳,くだもの
2 土	肉うどん,おでん風煮物,牛乳	ツナおにぎり,牛乳 みそ汁(キャベツ),くだもの	ビスケット	肉うどん,おでん風煮物,くだもの	ツナおにぎり,牛乳
3 日					
4 月	ごはん,高野豆腐入りつくね煮 わかめの酢の物,みそ汁(小松菜),牛乳	ピザロール,牛乳 かぶのスープ,くだもの	クラッカー サンド	ごはん,高野豆腐のはさみ煮 わかめの酢の物,みそ汁(小松菜)	ピザロール,牛乳,くだもの
5 火	五目チャーハン もやしのナムル,すまし汁(豆腐),牛乳	ココアトースト,フルーツヨーグルト かぼちゃ豆乳スープ	ふかし芋	五目チャーハン もやしのナムル,すまし汁(豆腐)	ココアラスク フルーツヨーグルト
6 水	ごはん,さばりんごソースかけ 切干大根の煮物,みそ汁(白菜),牛乳	さつま芋天ぷら,牛乳 すまし汁(麩),くだもの	おにぎり	ごはん,さばりんごソースかけ 切干大根の煮物,みそ汁(白菜)	さつま芋天ぷら 牛乳,くだもの
7 木	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(大根),くだもの	ビスケット	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
8 金	ごはん,さわらごま味噌焼き 豆腐チャンプルー,すまし汁(かぶ),牛乳	スイートポテト,牛乳 トマトスープ,くだもの	ジャム サンド	ごはん,さわらごま味噌焼き 豆腐チャンプルー,すまし汁(かぶ)	スイートポテト 牛乳,くだもの
9 土	カレーピラフ,コールスローサラダ,大根スープ,牛乳	りんごトースト,牛乳 コーンのスープ	せんべい	カレーピラフ,コールスローサラダ,大根スープ	りんごトースト,牛乳
10 日					
11 月	焼きそば じゃが芋きんぴら,コーンと卵のスープ,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 じゃが芋きんぴら,コーンと卵のスープ,くだもの	しらすおにぎり,牛乳
12 火	ごはん,鶏肉香味焼き 春雨サラダ,みそ汁(なす),牛乳	納豆入りお好み焼き,牛乳 すまし汁(麩)	きなこ トースト	ごはん,鶏肉香味焼き,春雨サラダ,みそ汁(なす)	納豆入りお好み焼き 牛乳
13 水	豆乳パン,白身魚のチーズピカタ カリフラワーサラダ,白菜スープ,牛乳	さつま芋おにぎり,牛乳 みそ汁(小松菜)	くだもの	豆乳パン,白身魚のチーズピカタ カリフラワーサラダ,白菜スープ	さつま芋おにぎり,牛乳
14 木	ごはん,豆腐ハンバーグ キャベツ昆布和え,すまし汁(大根),牛乳	五目にゆうめん,牛乳,くだもの	おにぎり	ごはん,豆腐の肉巻き キャベツ昆布和え,すまし汁(大根)	きなこクッキー 牛乳,くだもの
15 金	ごはん,カジキと秋野菜の甘辛煮 大根とさつま揚げの煮物,みそ汁(キャベツ),牛乳	人参蒸しパン,牛乳 かぶのスープ	ふかし芋	ごはん,さんまと秋野菜の甘辛煮 こんにゃく炒め煮,みそ汁(キャベツ)	人参蒸しパン,牛乳
16 土	きつねうどん,野菜みそバター煮,牛乳	そばろおにぎり,牛乳 みそ汁(わかめ),くだもの	ビスケット	きつねうどん,野菜みそバター煮,くだもの	そばろおにぎり,牛乳
17 日					
18 月	しっぽくうどん,まんばのけんちゃん,牛乳	お豆おにぎり,牛乳 みそ汁(キャベツ),くだもの	せんべい	香川県 しっぽくうどん,まんばのけんちゃん,みかん	プチたこおにぎり,牛乳 金時豆の天ぷら
19 火	わかめごはん,豆腐つくね照り焼き 人参しらす和え,みそ汁(もやし),牛乳	メロンパン,牛乳,白菜スープ	くだもの	わかめごはん,豆腐つくね照り焼き 人参しらす和え,みそ汁(もやし)	メロンパン,牛乳
20 水	ごはん,サバ塩焼き,マーボーなす,そうめん汁,牛乳	じゃが芋もち,牛乳 みそ汁(大根),くだもの	ジャム サンド	ごはん,サバ塩焼き,マーボーなす,そうめん汁	じゃが芋もち 牛乳,くだもの
21 木	豆乳パン,チキンバーベキュー 切干大根のサラダ,豆乳コーンスープ	昆布おにぎり,牛乳 すまし汁(麩)	クラッカー サンド	豆乳パン,チキンバーベキュー 切干大根のサラダ,豆乳コーンスープ	昆布おにぎり,牛乳
22 金	ごはん,鮭のフライ 秋野菜マリネ,もやしスープ,牛乳	ホットケーキ,牛乳 かぶのスープ,くだもの	ふかし芋	誕生会 ごはん,鮭のフライ,秋野菜マリネ,もやしスープ	メープルケーキ 牛乳,くだもの
23 土	ニラ納豆ごはん,肉じゃが,きのこ汁,牛乳	ジャムサンド,牛乳,野菜スープ	せんべい	ニラ納豆ごはん,肉じゃが,きのこ汁	ジャムサンド,牛乳
24 日					
25 月	和風きのこスパゲティー ヨーグルトサラダ,トマトスープ,牛乳	いなりおにぎり,牛乳 みそ汁(じゃが芋)	ビスケット	和風きのこスパゲティー ヨーグルトサラダ,トマトスープ	いなり寿司,牛乳
26 火	ごはん,ぶりの照り焼き キャベツのおかか和え,みそ汁(大根),牛乳	レーズン蒸しパン,飲むヨーグルト ポパイスープ	おにぎり	ごはん,ぶりの照り焼き キャベツのおかか和え,みそ汁(大根)	ほうれん草クラッカー 飲むヨーグルト
27 水	五目炊き込みごはん ほうれん草の白和え,すまし汁(はんぺん),牛乳	カレーパン,牛乳 白菜スープ,くだもの	クラッカー サンド	五目炊き込みごはん ほうれん草の白和え,すまし汁(はんぺん)	カレーパン,牛乳,くだもの
28 木	ちゃんぽんうどん,生揚げと昆布の煮物,牛乳	きなこおにぎり,牛乳 みそ汁(なす),くだもの	ふかし芋	ちゃんぽんうどん,生揚げと昆布の煮物,くだもの	あべかわもち,牛乳
29 金	ごはん,豚肉の卵焼き 大根のオイスター炒め煮,みそ汁(なめこ),牛乳	パンプキンぎょうざ,牛乳 すまし汁(かぶ),くだもの	チーズ トースト	ごはん,豚肉の卵焼き 大根のオイスター炒め煮,みそ汁(なめこ)	パンプキンぎょうざ 牛乳,くだもの
30 土	チキンライス,もやしサラダ,野菜スープ,牛乳	チーズトースト,牛乳 コーンのスープ,くだもの	せんべい	チキンライス,もやしサラダ,野菜スープ	チーズトースト 牛乳,くだもの
31 日					

		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	480	18.5	15	1.7
幼 児	目標量	585	21	17	1.9
	摂取量	586	21.7	18.1	1.9

都合により、献立が変更になる場合がございます

