



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 水	ごはん、豚肉の卵焼き 人参しらす和え、みそ汁（とうがん）、牛乳	冷やしそうめん、牛乳 くだもの	ビスケット	ごはん、豚肉の卵焼き、人参しらす和え みそ汁（とうがん）	冷やしそうめん、牛乳 くだもの
2 木	豆乳パン、生揚げピザ風焼き ポテトサラダ、野菜スープ、牛乳	昆布おにぎり、牛乳 みそ汁（かぼちゃ）	くだもの	豆乳パン、生揚げピザ風焼き ポテトサラダ、野菜スープ	昆布おにぎり、牛乳
3 金	ごはん、鶏肉のマーマレード焼き なすのみそ炒め、すまし汁（麩）、牛乳	ココアトースト、牛乳 もやしスープ	きなこトースト	ごはん、鶏肉のマーマレード焼き なすのみそ炒め、すまし汁（麩）	コーンフレーククッキー 牛乳
4 土	カレーうどん、野菜の炒め煮、牛乳	そばろおにぎり、牛乳 くだもの、すまし汁（麩）	せんべい	カレーうどん、野菜の炒め煮、くだもの	そばろおにぎり、牛乳 くだもの
5 日					
6 月	焼きそば、とうがんの炒め煮、コーンと卵のスープ、牛乳	焼きおにぎり、牛乳 みそ汁（キャベツ）	クラッカー サンド	焼きそば、とうがんの炒め煮、コーンと卵のスープ	焼きおにぎり、牛乳
7 火	ごはん、カレイのかば焼き ほうれん草の白和え、すまし汁（じゃが芋）、牛乳	ぶどうゼリー、ウエハース、牛乳 ヌードルスープ	ふかし芋	ごはん、いわしのかば焼き ほうれん草の白和え、すまし汁（じゃが芋）	ぶどうゼリー、ウエハース 牛乳
8 水	ごはん、肉さつま モロヘイヤ納豆和え、みそ汁（なす）、牛乳	ミートロール、牛乳 くだもの、コーンのスープ	せんべい	ごはん、肉さつま モロヘイヤ納豆和え、みそ汁（なす）	ウインナーロール、牛乳 くだもの
9 木	わかめごはん、鶏肉ヨーグルト焼き 春雨ソテー、すまし汁（かぶ）、牛乳	チョコクリームサンド、牛乳 大根スープ	くだもの	わかめごはん、鶏肉ヨーグルト焼き 春雨ソテー、すまし汁（かぶ）	チョコクリームサンド、牛乳
10 金	ちゃんぽんうどん、魚しゅうまい、牛乳	チーズおにぎり、牛乳 くだもの、みそ汁（白菜）	ミルク ゼリー	ちゃんぽんうどん、魚しゅうまい、くだもの	チーズおにぎり、牛乳
11 土	チキンライス、さつま芋サラダ、もやしスープ、牛乳	ジャムサンド、牛乳 すまし汁（ほうれん草）	ビスケット	チキンライス、さつま芋サラダ、もやしスープ	ジャムサンド、牛乳
12 日					
13 月	雑穀ごはん、マーボー豆腐 もやし中華和え、白菜スープ、牛乳	くるくるスコーン、牛乳 そうめん汁	せんべい	雑穀ごはん、マーボー豆腐 もやし中華和え、白菜スープ	くるくるスコーン、牛乳
14 火	ごはん、さばケチャップ煮 キャベツのおかか和え、すまし汁（大根）、牛乳	サモサぎょうざ、牛乳 野菜スープ	ジャム サンド	ごはん、さばケチャップ煮 キャベツのおかか和え、すまし汁（大根）	サモサぎょうざ、牛乳
15 水	わかめうどん、いりどり、牛乳	そばろおにぎり、牛乳 くだもの、みそ汁（じゃが芋）	ふかし芋	わかめうどん、いりどり、くだもの	肉おにぎり、牛乳
16 木	ごはん、鶏肉のパン粉焼き ジャーマンポテト、カレー風スープ、牛乳	ココアパンケーキ、牛乳 トマトスープ	ビスケット	誕生会 ごはん、鶏肉のクラッカー焼き ジャーマンポテト、カレー風スープ	ココアパンケーキ、牛乳
17 金	ごはん、目鯛塩こうじ焼き ブロッコリーのチーズ和え、みそ汁（キャベツ）、牛乳	きなこクリームサンド、牛乳 すまし汁（豆腐）	くだもの	ごはん、目鯛塩こうじ焼き ブロッコリーのチーズ和え、みそ汁（キャベツ）	きなこクリームサンド 牛乳
18 土	五目炊き込みごはん 生揚げと昆布の煮物、みそ汁（かぼちゃ）、牛乳	チーズトースト、牛乳 くだもの、すまし汁（大根）	せんべい	五目炊き込みごはん 生揚げと昆布の煮物、みそ汁（かぼちゃ）	チーズトースト、牛乳 くだもの
19 日					
20 月	敬 老 の 日				
21 火	ごはん、豆腐ハンバーグ 切干大根の和風サラダ、みそ汁（じゃが芋）、牛乳	マカロニきなこ、牛乳 すまし汁（かぶ）	チーズ トースト	ごはん、豆腐ハンバーグ 切干大根の和風サラダ、みそ汁（じゃが芋）	うさぎだんご、牛乳
22 水	盛岡じゃじゃ麺風うどん 三陸わかめの卵焼き、けえの汁、牛乳	がんづき、オーロラゼリー、牛乳 ポバイスープ	クラッカー サンド	岩手県 盛岡じゃじゃ麺風うどん 三陸わかめの卵焼き、けえの汁	がんづき、オーロラゼリー 牛乳
23 木	秋 分 の 日				
24 金	豆乳パン、鶏肉の照り焼き ごぼうのサラダ、大根スープ、牛乳	きなこおにぎり、牛乳 みそ汁（なす）	くだもの	豆乳パン、鶏肉の照り焼き ごぼうのサラダ、大根スープ	おはぎ、牛乳
25 土	ツナピラフ、さつま芋ミルク煮、かぶのスープ、牛乳	ホットケーキ、牛乳 わかめスープ	せんべい	ツナピラフ、さつま芋ミルク煮、かぶのスープ	ホットケーキ、牛乳
26 日					
27 月	きのこうどん、鶏肉の治部煮、牛乳	ツナおにぎり、牛乳 くだもの、みそ汁（じゃが芋）	ビスケット	きのこうどん、鶏肉の治部煮、くだもの	ツナおにぎり、牛乳
28 火	チキンカレーライス コールスローサラダ、かき玉汁、牛乳	りんごのガレット、牛乳 かぶのスープ	おにぎり	チキンカレーライス コールスローサラダ、かき玉汁	りんごのガレット、牛乳
29 水	ごはん、カジキのステーキ ほうれん草の磯和え、みそ汁（大根）、牛乳	きなこあげパン、牛乳 すまし汁（わかめ）	ふかし芋	ごはん、カジキのステーキ ほうれん草の磯和え、みそ汁（大根）	きなこあげパン、牛乳
30 水	鮭ピラフ、じゃが芋のチーズ焼き、ワタンスープ、牛乳	焼きうどん、牛乳 みそ汁（豆腐）	せんべい	鮭ピラフ、じゃが芋のチーズ焼き、ワタンスープ	焼きうどん、牛乳

		1人あたり (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	471	19	14.7	1.7
幼児	目標量	585	21	17	1.9
	摂取量	583	21.3	16.6	1.8

都合により、献立が変更になる場合がございます

