



# 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	月	ごはん、鶏肉マーマレード焼き れんこんきんぴら、みそ汁（切干大根）、牛乳	焼きそば、牛乳、わかめスープ	くだもの	ごはん、鶏肉マーマレード焼き れんこんきんぴら、みそ汁（切干大根）	焼きそば、牛乳
2	火	豆乳パン、豆腐カレーソース焼き 白菜とりんごのサラダ、かぶのスープ	五平もち、牛乳、すまし汁（麩）	クラッカー サンド	豆乳パン、豆腐カレーソース焼き 白菜とりんごのサラダ、かぶのスープ	五平もち、牛乳
3	水	文 化 の 日				
4	木	きのこうどん、おでん風煮物、牛乳	焼とりおにぎり、牛乳 みそ汁（もやし）、くだもの	せんべい	きのこうどん、おでん風煮物、くだもの	焼とりおにぎり、牛乳
5	金	ごはん、白身魚の南蛮漬 春雨サラダ、みそ汁（キャベツ）、牛乳	五目にゅうめん、牛乳、くだもの	おにぎり	ごはん、白身魚の南蛮漬 春雨サラダ、みそ汁（キャベツ）	白玉あずき、牛乳
6	土	わかめうどん、いりどり、牛乳	チーズおにぎり、牛乳 みそ汁（かぼちゃ）、くだもの	ビスケット	わかめうどん、いりどり、くだもの	チーズおにぎり、牛乳
7	日					
8	月	ごはん、豆腐チーズオムレツ なすのみそ炒め、すまし汁（じゃが芋）、牛乳	人参蒸しパン、牛乳、野菜スープ	せんべい	ごはん、豆腐チーズオムレツ なすのみそ炒め、すまし汁（じゃが芋）	人参蒸しパン、牛乳
9	火	カジキのカレーライス キャベツサラダ、そうめん汁、牛乳	スイートポテト、牛乳 かぶのスープ、くだもの	きなこ トースト	シーフードカレーライス キャベツサラダ、そうめん汁	スイートポテト 牛乳、くだもの
10	水	ごはん、鶏肉のしょうが焼き ブロッコリーチーズ和え、みそ汁（さつま芋）、牛乳	ココアトースト、すまし汁（麩） フルーツヨーグルト	おにぎり	ごはん、豚肉のしょうが焼き ブロッコリーチーズ和え、みそ汁（さつま芋）	ココアラスク フルーツヨーグルト
11	木	みそ煮込みうどん、高野豆腐入りつくね煮、牛乳	ツナおにぎり、牛乳 すまし汁（かぶ）、くだもの	くだもの	みそ煮込みうどん、高野豆腐のはさみ煮、くだもの	ツナおにぎり、牛乳
12	金	ごはん、サバ味噌だれ焼き 小松菜の磯和え、すまし汁（豆腐）、牛乳	ポンテケーゾ、牛乳 コーンのスープ、くだもの	ふかし芋	ごはん、サバ味噌だれ焼き 小松菜の磯和え、すまし汁（豆腐）	コーンフレーククッキー 牛乳、くだもの
13	土	ツナピラフ コールスローサラダ、かぶのスープ、牛乳	ジャムサンド、牛乳、白菜スープ	せんべい	ツナピラフ、コールスローサラダ、かぶのスープ	ジャムサンド、牛乳
14	日					
15	月	豆乳パン チキンクリーム煮、れんこんマリネ、もやしスープ	赤飯おにぎり、牛乳 すまし汁（じゃが芋）	クラッカー サンド	豆乳パン、チキンクリーム煮 れんこんマリネ、もやしスープ	赤飯おにぎり、牛乳
16	火	ごはん、カレイ野菜あんかけ 里芋ソテー、みそ汁（なす）、牛乳	サモサギょうざ、牛乳 白菜スープ、くだもの	おにぎり	ごはん カレイ野菜あんかけ、里芋ソテー、みそ汁（なす）	サモサギょうざ 牛乳、くだもの
17	水	わかめごはん、豆腐ハンバーグ キャベツおかつか和え、すまし汁（麩）、牛乳	かぼちゃの天ぷら、牛乳 そうめん汁、くだもの	ジャム サンド	わかめごはん、豆腐磯辺焼き キャベツおかつか和え、すまし汁（麩）	かぼちゃの天ぷら 牛乳、くだもの
18	木	塩ラーメン、大根と鶏肉の炒め煮、牛乳	いなりおにぎり、牛乳 みそ汁（わかめ）、くだもの	ビスケット	塩ラーメン、大根と鶏肉の炒め煮、くだもの	いなり寿司、牛乳
19	金	ごはん、目鯛の照り焼き 切干大根のサラダ、みそ汁（小松菜）、牛乳	フルーツサンド、牛乳 トマトスープ	ふかし芋	ごはん、目鯛の照り焼き 切干大根のサラダ、みそ汁（小松菜）	フルーツサンド、牛乳
20	土	チキンライス、ジャーマンポテト、野菜スープ、牛乳	きなこトースト、牛乳 かぶのスープ、くだもの	せんべい	チキンライス、ジャーマンポテト、野菜スープ	きなこトースト 牛乳、くだもの
21	日					
22	月	ほたて入り炊き込みごはん さかなの竜田揚げ、ねりこみ、せんべい汁、牛乳	りんご蒸しパン、牛乳 もやしスープ	ふかし芋	青森県 ほたて入り炊き込みごはん さかなの竜田揚げ、ねりこみ、せんべい汁	アップルパイ、牛乳
23	火	勤 労 感 謝 の 日				
24	水	鶏飯、つくねの炊き合わせ、牛乳	ホットケーキ、牛乳 大根スープ、くだもの	おにぎり	誕生会 鶏飯、つくねの炊き合わせ、くだもの	カステラ、牛乳
25	木	ごはん、さわらのかば焼き ひじきの五目和え、豆乳みそ汁（白菜）	納豆入りお好み焼き、牛乳 すまし汁（じゃが芋）	チーズ トースト	ごはん、さわらのかば焼き ひじきの五目和え、豆乳みそ汁（白菜）	納豆入りお好み焼き 牛乳
26	金	なすミートスパゲティー カリフラワーサラダ、コーンチャウダー	きなこおにぎり、牛乳 みそ汁（キャベツ）	くだもの	なすミートスパゲティー カリフラワーサラダ、コーンチャウダー	あべかわもち、牛乳
27	土	鶏南蛮うどん、生揚げと昆布の煮物、牛乳	しらすおにぎり、牛乳 みそ汁（白菜）、くだもの	ビスケット	鶏南蛮うどん、生揚げと昆布の煮物、くだもの	しらすおにぎり、牛乳
28	日					
29	月	雑穀ごはん マーボー豆腐、もやしのナムル、中華スープ、牛乳	チーズトースト、ポパイスープ 飲むヨーグルト	おにぎり	雑穀ごはん マーボー豆腐、もやしのナムル、中華スープ	ほうれん草クラッカー 飲むヨーグルト
30	火	五目うどん、野菜じゃこ和え、牛乳	鮭おにぎり、牛乳 みそ汁（なす）、くだもの	クラッカー サンド	五目うどん、野菜じゃこ和え、くだもの	鮭おにぎり、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	505	19	15.3	1.6
	摂取量	505	19.7	15.3	1.7
幼 児	目標量	590	22	17.5	1.8
	摂取量	592	22.3	18.3	1.8

都合により、献立が変更になる場合がございます

