



# 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 土	年 末 年 始 休 園 12月29日 ~ 1月3日				
2 日					
3 月					
4 火	和風ツナスパゲティー ポテトフレンチサラダ,野菜スープ,牛乳	チーズおにぎり,牛乳 みそ汁(大根)	ビスケット	和風ツナスパゲティー ポテトフレンチサラダ,野菜スープ	チーズおにぎり,牛乳
5 水	ごはん,納豆の卵焼き 切干大根の煮物,みそ汁(白菜),牛乳	黒豆の蒸しパン,牛乳 すまし汁(麩),くだもの	おにぎり	ごはん,納豆の卵焼き 切干大根の煮物,みそ汁(白菜)	黒豆の蒸しパン 牛乳,くだもの
6 木	ごはん,白身魚の南蛮漬 春雨サラダ,すまし汁(里芋),牛乳	チョコクリームサンド,牛乳 コーンのスープ	くだもの	ごはん 白身魚の南蛮漬,春雨サラダ,すまし汁(里芋)	チョコクリームサンド 牛乳
7 金	みそ煮込みうどん,生揚げと野菜の炒め煮,牛乳	七草かゆ,牛乳,くだもの	ジャム サンド	もち(きなこ,のりおかか),豚汁,くだもの	七草かゆ,牛乳,くだもの
8 土	チキンライス コールスローサラダ,もやしスープ,牛乳	ホットケーキ,牛乳,ポパイスープ	せんべい	チキンライス コールスローサラダ,もやしスープ	ホットケーキ,牛乳
9 日					
10 月	成 人 の 日				
11 火	豆乳パン,豆腐カレーソース焼き 白菜とリンゴのサラダ,かぶのスープ	昆布おにぎり,牛乳 みそ汁(もやし),くだもの	ふかし芋	豆乳パン,豆腐カレーソース焼き 白菜とリンゴのサラダ,かぶのスープ	お豆粉,牛乳,くだもの
12 水	ごはん さわら梅だれ焼き,春雨ソテー,すまし汁(麩),牛乳	チーズトースト,牛乳 野菜スープ	おにぎり	ごはん さわら梅だれ焼き,春雨ソテー,すまし汁(麩)	コーンフレーククッキー 牛乳,くだもの
13 木	きのこうどん,おでん風煮物,牛乳	ツナおにぎり,牛乳 みそ汁(白菜),くだもの	せんべい	きのこうどん,おでん風煮物,くだもの	ツナおにぎり,牛乳
14 金	ごはん チキンフライ,野菜昆布和え,みそ汁(豆腐),牛乳	パンプティング,牛乳 大根スープ,くだもの	きなこ トースト	誕生会 ごはん,チーズロールフライ トマトペンネ,野菜昆布和え,みそ汁(豆腐)	プリンアラモード ウエハース
15 土	わかめうどん,いりどり,牛乳	しらすおにぎり,牛乳 みそ汁(かぶ),くだもの	ビスケット	わかめうどん,いりどり,くだもの	しらすおにぎり,牛乳
16 日					
17 月	わかめごはん,鶏肉のマーメレード焼き 大根のオイスター炒め煮,すまし汁(はんぺん),牛乳	ニラ入りお好み焼き,牛乳 わかめスープ(豆腐)	くだもの	わかめごはん,鶏肉マーメレード焼き 大根のオイスター炒め煮,すまし汁(はんぺん)	ニラ入りお好み焼き 牛乳
18 火	ごはん,豆腐ハンバーグ ブロッコリーツナ和え,みそ汁(なす),牛乳	きなこ揚げパン,牛乳 すまし汁(大根)	ビスケット	ごはん,豆腐ハンバーグ ブロッコリーツナ和え,みそ汁(なす)	きなこ揚げパン,牛乳
19 水	鯛めし,じゃこ天,いもたき汁,牛乳	かんころ,牛乳 そうめん汁,くだもの	チーズ トースト	愛媛県 鯛めし,じゃこ天,いもたき汁	かんころ,牛乳,くだもの
20 木	五目うどん,生揚げと野菜の炒め煮,牛乳	そばろおにぎり,牛乳 みそ汁(かぼちゃ),くだもの	クラッカー サンド	五目うどん,生揚げと野菜の炒め煮,くだもの	肉おにぎり,牛乳
21 金	ごはん,さばけチャップ煮 小松菜の磯和え,みそ汁(さつま芋),牛乳	くるくるスコーン,牛乳 野菜スープ,くだもの	おにぎり	ごはん,さばけチャップ煮 小松菜の磯和え,みそ汁(さつま芋)	くるくるスコーン 牛乳,くだもの
22 土	クリームスパゲティー,和風ポテトサラダ,大根スープ	いなりおにぎり,牛乳 すまし汁(豆腐)	せんべい	クリームスパゲティー 和風ポテトサラダ,大根スープ	いなりおにぎり,牛乳
23 日					
24 月	ごはん 豚肉の卵焼き,人参しらす和え,みそ汁(かぶ),牛乳	マカロニきなこ,牛乳 すまし汁(じゃが芋)	ふかし芋	ごはん 豚肉の卵焼き,人参しらす和え,みそ汁(かぶ)	スキムミルクわらびもち 牛乳
25 火	豆乳パン 鮭クリーム煮,ブロッコリーチーズ焼き,白菜スープ	焼きおにぎり,牛乳 みそ汁(もやし)	くだもの	豆乳パン,鮭クリーム煮 ブロッコリーチーズ焼き,白菜スープ	焼きおにぎり,牛乳
26 水	冬野菜のカレーライス 切干大根のサラダ,かき玉汁,牛乳	ココアトースト,トマトスープ フルーツヨーグルト	せんべい	冬野菜のカレーライス 切干大根のサラダ,かき玉汁	ココアラスク フルーツヨーグルト
27 木	ごはん,かじきのステーキ れんごんの炒め煮,みそ汁(キャベツ),牛乳	りんごぎょうざ,牛乳 コーンのスープ	おにぎり	ごはん,かじきのステーキ れんごんの炒め煮,みそ汁(キャベツ)	りんごぎょうざ,牛乳
28 金	ちゃんぽんうどん,ほうれん草の白和え,牛乳	五目チャーハン,牛乳 すまし汁(麩),くだもの	クラッカー サンド	ちゃんぽんうどん ほうれん草の白和え,くだもの	五目チャーハン,牛乳
29 土	わかめごはん,肉じゃが キャベツゆかり和え,みそ汁(切干大根),牛乳	ジャムサンド,牛乳,かぶのスープ	ビスケット	わかめごはん,肉じゃが キャベツゆかり和え,みそ汁(切干大根)	ジャムサンド,牛乳
30 日					
31 月	雑穀ごはん,マーボー豆腐 もやし中華和え,コーンと卵のスープ,牛乳	五目うどん,牛乳,くだもの	せんべい	雑穀ごはん,マーボー豆腐 もやし中華和え,コーンと卵のスープ	すいとん,牛乳,くだもの

		I初キー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	食 塩 (g)
乳 児	目標量	485	18.5	15	1.6
	摂取量	485	19.7	16	1.7
幼 児	目標量	590	22.5	18.2	1.8
	摂取量	591	22.2	18.7	1.9

都合により、献立が変更になる場合がございます

2歳児の午後食は幼児おやつへ移行し

牛乳は午後食のみとなります

