



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,豆腐つくね照り焼き 人参しらす和え,みそ汁(キャベツ),牛乳	きなこ揚げパン,牛乳,大根スープ	くだもの	ごはん,豆腐つくね照り焼き 人参しらす和え,みそ汁(キャベツ)	きなこ揚げパン,牛乳
2 土	肉団子うどん,野菜の炒め煮,牛乳	チーズトースト,牛乳 野菜スープ,くだもの	せんべい	肉うどん,野菜の炒め煮,くだもの	チーズトースト,牛乳
3 日					
4 月	ごはん,鶏肉しょうが焼き キャベツ昆布和え,すまし汁(豆腐),牛乳	えだまめはるまき,牛乳 わかめスープ,くだもの	ふかし芋	ごはん,豚肉しょうが焼き キャベツ昆布和え,すまし汁(豆腐)	えだまめはるまき 牛乳,くだもの
5 火	豆乳パン,白身魚トマトソース煮 ジャーマンポテト,コーンと卵のスープ,牛乳	五平もち,牛乳,すまし汁(大根)	ビスケット	豆乳パン,白身魚トマトソース煮 ジャーマンポテト,コーンと卵のスープ	五平もち,牛乳
6 水	ごはん,豆腐磯辺焼き 切干大根の煮物,みそ汁(もやし),牛乳	ボンデケイジョ,牛乳 そうめん汁,くだもの	きなこ トースト	ごはん,豆腐磯辺焼き 切干大根の煮物,みそ汁(もやし)	ボンデケイジョ 牛乳,くだもの
7 木	ごはん,カジキ梅だれ焼き なすのみそ炒め,すまし汁(じゃが芋),牛乳	きなこトースト,野菜スープ キラキラゼリー	くだもの	ごはん,アジ梅だれ焼き なすのみそ炒め,すまし汁(じゃが芋)	クッキー キラキラゼリー
8 金	チキントマトスパゲティ おからサラダ,かぶのスープ,牛乳	コーンおにぎり,牛乳 みそ汁(かぼちゃ)	クラッカー サンド	チキントマトスパゲティ おからサラダ,かぶのスープ	コーンおにぎり,牛乳
9 土	わかめごはん,肉じゃが,みそ汁(小松菜),牛乳	ココアホットケーキ,牛乳 白菜スープ	せんべい	わかめごはん,肉じゃが,みそ汁(小松菜)	ココアホットケーキ 牛乳,くだもの
10 日					
11 月	ごはん,納豆の卵焼き 春雨ソテー,みそ汁(白菜),牛乳	ピザロール,牛乳,大根スープ	くだもの	ごはん 納豆の卵焼き,春雨ソテー,みそ汁(白菜)	ピザロール,牛乳
12 火	夏野菜のカレーライス 和風ポテトサラダ,野菜スープ,牛乳	冷やしそうめん,牛乳,くだもの	チーズ トースト	夏野菜のカレーライス 和風ポテトサラダ,野菜スープ	冷やしそうめん 牛乳,くだもの
13 水	ごはん,サバごま味噌焼き 野菜の炒め煮,すまし汁(麩),牛乳	パインクリームサンド,牛乳 もやしスープ	ゼリー	ごはん,サバごま味噌焼き 野菜の炒め煮,すまし汁(麩)	パインクリームサンド 牛乳
14 木	焼きうどん ブロッコリーチーズ和え,中華風スープ,牛乳	ツナおにぎり,牛乳 みそ汁(豆腐)	クラッカー サンド	焼きうどん ブロッコリーチーズ和え,中華風スープ	ツナおにぎり,牛乳
15 金	ごはん,かじきのステーキ ひじきの五目和え,みそ汁(大根),牛乳	コーン蒸しパン,牛乳 すまし汁(じゃが芋)	せんべい	ごはん,かじきのステーキ ひじきの五目和え,みそ汁(大根)	コーン蒸しパン,牛乳
16 土	五目うどん,いりどり,牛乳	チーズおにぎり,牛乳 みそ汁(キャベツ),くだもの	ビスケット	五目うどん,いりどり,くだもの	チーズおにぎり,牛乳
17 日					
18 月	海 の 日				
19 火	豆乳パン,豆腐ピザ風焼き コールスローサラダ,大根スープ,牛乳	焼きおにぎり,牛乳 みそ汁(白菜)	くだもの	豆乳パン,豆腐ピザ風焼き コールスローサラダ,大根スープ	焼きおにぎり,牛乳
20 水	ちゃんぽんうどん,かぼちゃのそぼろ煮,牛乳	五目チャーハン,牛乳 すまし汁(麩),くだもの	チーズ トースト	ちゃんぽんうどん かぼちゃのそぼろ煮,くだもの	五目チャーハン,牛乳
21 木	こうし飯(じゃこ,たくあん),牛乳 かじきマーマレード煮,ぐる煮,みそ汁(なす)	スイートポテト,牛乳 すまし汁(かぶ)	ゼリー	高知県 こうし飯(じゃこ,たくあん) かつおマーマレード煮,ぐる煮,みそ汁(なす)	きらずもち,牛乳
22 金	ごはん,ツナ入り卵焼き 小松菜の磯和え,すまし汁(はんぺん),牛乳	チーズトースト,牛乳 トマトスープ,くだもの	ふかし芋	ごはん,うなぎ入り卵焼き 小松菜の磯和え,すまし汁(はんぺん)	トマトクラッカー 牛乳,くだもの
23 土	ツナピラフ,さつま芋サラダ,白菜スープ,牛乳	ジャムサンド,牛乳,大根スープ	せんべい	ツナピラフ,さつま芋サラダ,白菜スープ	ジャムサンド,牛乳
24 日					
25 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	くるくるスコーン,牛乳 すまし汁(かぶ)	ビスケット	雑穀ごはん,マーボー豆腐 もやしのナムル,中華スープ	くるくるスコーン,牛乳
26 火	五目うどん,魚しゅうまい,牛乳	いなりおにぎり,牛乳 みそ汁(キャベツ),くだもの	クラッカー サンド	山形だしょうどん,魚しゅうまい,くだもの	いなり寿司,牛乳
27 水	味噌チャーハン とうがんの炒め煮,そうめん汁,牛乳	チーズラスク,白菜スープ 飲むヨーグルト	くだもの	味噌チャーハン とうがんの炒め煮,そうめん汁	チーズラスク 飲むヨーグルト
28 木	ごはん,チキンパン粉焼き 夏野菜サラダ,もやしスープ,牛乳	りんご蒸しパン,牛乳 コーンのスープ	ふかし芋	誕生会 ごはん,チキンパン粉焼き 夏野菜サラダ,もやしスープ	フルーツケーキ,牛乳
29 金	ごはん,カレイかば焼き 切干大根のサラダ,みそ汁(なめこ),牛乳	マカロニきなこ,牛乳 すまし汁(じゃが芋)	きなこ トースト	ごはん,いわしのかば焼き 切干大根のサラダ,みそ汁(なめこ)	マカロニきなこ,牛乳
30 土	わかめうどん,野菜とツナの炒め煮,牛乳	えだまめおにぎり,牛乳 みそ汁(小松菜),くだもの	ビスケット	わかめうどん,野菜とツナの炒め煮,くだもの	えだまめおにぎり,牛乳
31 日					

	I値(kcal)	たんぱく質(g)	脂 質(g)	食 塩(g)
乳 児	目標量 460	17.3	13.5	1.5
	摂取量 462	19	14.5	1.6
幼 児	目標量 560	21.2	17	1.6
	摂取量 575	22.4	17.7	1.7

都合により、献立が変更になる場合がございます

