



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,豆腐の中華焼き 大根のオイスター炒め煮,みそ汁(なす),牛乳	焼きそば,牛乳,すまし汁(麩)	せんべい	ごはん,豆腐の中華焼き 大根のオイスター炒め煮,みそ汁(なす)	焼きそば,牛乳
2 火	わかめごはん,タンドリーチキン キャベツおなか和え,さつま汁,牛乳	メロンパン,牛乳,大根スープ	ゼリー	わかめごはん,タンドリーチキン キャベツおなか和え,さつま汁	メロンパン,牛乳
3 水	ごはん,さわら梅だれ焼き オクラと豆腐のサラダ,みそ汁(キャベツ),牛乳	ふかし芋,牛乳 中華風スープ,くだもの	チーズ トースト	ごはん,アジ梅だれ焼き オクラと豆腐のサラダ,みそ汁(キャベツ)	ゆでとうもろこし ふかし芋,牛乳
4 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
5 金	ごはん,サケ塩麩焼き もやし中華和え,すまし汁(じゃが芋),牛乳	ウインナーロール,牛乳 コーンのスープ,くだもの	ビスケット	ごはん,サケ塩麩焼き もやし中華和え,すまし汁(じゃが芋)	ウインナーロール 牛乳,くだもの
6 土	しらすチャーハン じゃが芋きんぴら,わかめスープ,牛乳	きなこトースト,牛乳 野菜スープ,くだもの	せんべい	しらすチャーハン じゃが芋きんぴら,わかめスープ	きなこトースト 牛乳,くだもの
7 日					
8 月	ごはん,豚肉の卵焼き キャベツ昆布和え,みそ汁(豆腐),牛乳	サモサぎょうざ,牛乳 かぶのスープ,くだもの	ジャム サンド	ごはん,豚肉の卵焼き キャベツ昆布和え,みそ汁(豆腐)	サモサぎょうざ 牛乳,くだもの
9 火	ほうとううどん,とうがんと鶏肉の炒め煮,牛乳	チーズおにぎり,牛乳 すまし汁(麩)	ゼリー	ほうとううどん とうがんと鶏肉の炒め煮,くだもの	チーズおにぎり,牛乳
10 水	ごはん,カジキねぎソースかけ 切干大根のサラダ,そうめん汁,牛乳	ココアトースト,もやしスープ フルーツヨーグルト	せんべい	ごはん,カジキねぎソースかけ 切干大根のサラダ,そうめん汁	ココアラスク フルーツヨーグルト
11 木	山 の 日				
12 金	ごはん,鶏肉と野菜甘酢煮 かぼちゃの煮物,みそ汁(もやし),牛乳	中華蒸しパン,牛乳 すまし汁(大根)	くだもの	ごはん,鶏肉と野菜甘酢煮 かぼちゃの煮物,みそ汁(もやし)	中華蒸しパン,牛乳
13 土	和風ツナスパゲティー ブロッコリーサラダ,コーンとレタスのスープ,牛乳	わかめおにぎり,牛乳 みそ汁(白菜)	ビスケット	和風ツナスパゲティー,ブロッコリーサラダ コーンとレタスのスープ	わかめおにぎり,牛乳
14 日					
15 月	チキンライス,ポテトサラダ,野菜スープ,牛乳	ツナロール,牛乳 大根スープ,くだもの	せんべい	チキンライス,ポテトサラダ,野菜スープ	ツナロール 牛乳,くだもの
16 火	ごはん,豆腐つくね照り焼き ひじき五目和え,すまし汁(かぶ),牛乳	パンプキン春巻き,牛乳 トマトスープ,くだもの	ジャム サンド	ごはん,豆腐つくね照り焼き ひじき五目和え,すまし汁(かぶ)	パンプキン春巻き 牛乳,くだもの
17 水	きつねうどん,夏野菜の肉みそかけ,牛乳	昆布おにぎり,牛乳 みそ汁(白菜),くだもの	ビスケット	きつねうどん,夏野菜の肉みそかけ,くだもの	昆布おにぎり,牛乳
18 木	ごはん,白身魚のかば焼き モロヘイヤ納豆和え,みそ汁(切干大根),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,いわしのかば焼き モロヘイヤ納豆和え,みそ汁(切干大根)	チョコクリームサンド 牛乳
19 金	冷やし,チキン南蛮,牛乳	チーズまんじゅう,牛乳 すまし汁(じゃが芋),ゼリー	きなこ トースト	宮崎県 冷やし,チキン南蛮,マンゴーゼリー	チーズまんじゅう 牛乳
20 土	中華丼 きゅうりとトマト中華和え,かぶのスープ,牛乳	ジャムサンド,牛乳 かぼちゃのスープ	せんべい	中華丼 きゅうりとトマト中華和え,かぶのスープ	ジャムサンド,牛乳
21 日					
22 月	ごはん,豆腐土佐焼き なすのみそ炒め,すまし汁(大根),牛乳	ホットケーキ,牛乳 白菜スープ,くだもの	ゼリー	ごはん,豆腐土佐焼き なすのみそ炒め,すまし汁(大根)	チーズクッキー 牛乳,くだもの
23 火	焼きうどん,ブロッコリーチーズ和え 卵ともずくスープ,牛乳	いなりおにぎり,牛乳 みそ汁(かぶ)	くだもの	焼きうどん,卵ともずくスープ ブロッコリーチーズ和え	いなりおにぎり,牛乳
24 水	ごはん,カレイ照り焼き きんぴらごぼう,みそ汁(じゃが芋),牛乳	ニラ入りお好み焼き,牛乳 すまし汁(豆腐)	クラッカー サンド	ごはん,カレイ照り焼き きんぴらごぼう,みそ汁(じゃが芋)	ニラ入りお好み焼き 牛乳
25 木	カレーピラフ,キャベツサラダ,大根スープ,牛乳	冷やしそうめん 牛乳,くだもの	きなこ トースト	カレーピラフ,キャベツサラダ,大根スープ	白玉あずき 牛乳,くだもの
26 金	ごはん,サバごま味噌焼き わかめの酢の物,すまし汁(麩),牛乳	きなこ揚げパン,牛乳 リゾットスープ	くだもの	ごはん,サバごま味噌焼き わかめの酢の物,すまし汁(麩)	きなこ揚げパン,牛乳
27 土	肉みそうどん キャベツおなか和え,すまし汁(じゃが芋),牛乳	昆布おにぎり,牛乳 さつま汁,くだもの	ビスケット	肉みそうどん,キャベツおなか和え すまし汁(じゃが芋),くだもの	昆布おにぎり,牛乳
28 日					
29 月	しらすチャーハン ジャーマンポテト,わかめスープ,牛乳	チーズトースト,トマトスープ ヨーグルトゼリー	ふかし芋	ビビンバ丼,ジャーマンポテト,わかめスープ	トマトクラッカー ヨーグルトゼリー
30 火	なすミートスパゲティー コールスローサラダ,もやしスープ,牛乳	パイン蒸しパン,牛乳 かぶのスープ,くだもの	せんべい	誕生会 なすミートスパゲティー コールスローサラダ,もやしスープ	フルーツケーキ,牛乳
31 水	ごはん,かじきりんごソースかけ 夏野菜昆布和え,みそ汁(白菜),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	ごはん,かつおりんごソースかけ 夏野菜昆布和え,みそ汁(白菜)	かぼちゃの天ぷら 牛乳,くだもの

都合により、献立が変更になる場合がございます

	I値*	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	食 塩 (g)	
乳	目標量	460	17.3	13.5	1.5
児	摂取量	449	19	14.5	1.6
幼	目標量	560	21.2	17	1.6
児	摂取量	557	21.5	17.9	1.7

