



こんだてひょう

		乳 児		延長補食	幼 児	
日	曜	午 前 食	午 後 食		昼 食	お や つ
1	木	わかめごはん,豆腐磯辺焼き 野菜オイスター炒め煮,すまし汁(麴),牛乳	サモサぎょうざ,牛乳 コーンのスープ,くだもの	ビスケット	わかめごはん,豆腐磯辺焼き 野菜オイスター炒め煮,すまし汁(麴)	サモサぎょうざ 牛乳,くだもの
2	金	ごはん 目鯛塩麹焼き,春雨ソテー,みそ汁(なす),牛乳	りんごのガレット,牛乳 すまし汁(豆腐)	チーズ トースト	ごはん 目鯛塩麹焼き,春雨ソテー,みそ汁(なす)	りんごのガレット,牛乳
3	土	チキンピラフ コールスローサラダ,白菜スープ,牛乳	チーズサンド,牛乳,かぶのスープ	せんべい	チキンピラフ,コールスローサラダ,白菜スープ	チーズサンド,牛乳
4	日					
5	月	雑穀ごはん マーボー豆腐,もやし中華和え,大根スープ,牛乳	人参蒸しパン,牛乳 すまし汁(じゃが芋)	ゼリー	雑穀ごはん マーボー豆腐,もやし中華和え,大根スープ	人参蒸しパン,牛乳
6	火	きつねうどん,鶏肉の治部煮,牛乳	ツナおにぎり,牛乳 みそ汁(キャベツ),くだもの	せんべい	きつねうどん,鶏肉の治部煮,くだもの	ツナおにぎり,牛乳
7	水	ごはん,鮭あおのり焼き オクラと豆腐のサラダ,みそ汁(もやし),牛乳	スイートポテト,牛乳 リゾットスープ,くだもの	ジャム サンド	ごはん,鮭あおのり焼き オクラと豆腐のサラダ,みそ汁(もやし)	スイートポテト 牛乳,くだもの
8	木	ごはん,納豆の卵焼き ピーマンソテー,すまし汁(はんぺん),牛乳	ココアトースト,かぶのスープ フルーツヨーグルト	ふかし芋	ごはん,納豆の卵焼き ピーマンソテー,すまし汁(はんぺん)	ココアラスク フルーツヨーグルト
9	金	チキントマトスパゲティ ブロッコリーサラダ,白菜スープ,牛乳	そばろおにぎり,牛乳 みそ汁(小松菜)	くだもの	チキントマトスパゲティ ブロッコリーサラダ,白菜スープ	肉おにぎり,牛乳
10	土	ツナ入り炊き込みごはん 肉さつま,みそ汁(キャベツ),牛乳	きなこトースト,牛乳 もやしスープ,くだもの	ビスケット	ツナ入り炊き込みごはん 肉さつま,みそ汁(キャベツ)	きなこトースト 牛乳,くだもの
11	日					
12	月	ごはん,鶏肉梅しょう油焼き ひじきの五目和え,すまし汁(大根),牛乳	五目にゆうめん,牛乳,くだもの	ふかし芋	ごはん,鶏肉梅しょう油焼き ひじきの五目和え,すまし汁(大根)	チーズクッキー 牛乳,くだもの
13	火	豆乳パン,白身魚のピカタ ハワイアンサラダ,かぶのスープ,牛乳	味噌チャーハン,牛乳 すまし汁(じゃが芋)	クラッカー サンド	豆乳パン,白身魚のピカタ ハワイアンサラダ,かぶのスープ	味噌チャーハン,牛乳
14	水	ひよこ豆のカレーライス 切干大根のサラダ,かき玉汁,牛乳	焼きおからドーナツ,牛乳 もやしスープ,くだもの	ゼリー	ひよこ豆のカレーライス 切干大根のサラダ,かき玉汁	焼きおからドーナツ 牛乳,くだもの
15	木	ごはん,かじきと野菜甘酢煮 キャベツおかか和え,みそ汁(かぼちゃ),牛乳	焼きそば,牛乳,わかめスープ	きなこ トースト	ごはん,かつおと野菜甘酢煮 キャベツおかか和え,みそ汁(かぼちゃ)	焼きそば,牛乳
16	金	ちゃんぽんうどん,生揚げと昆布の煮物,牛乳	チーズおにぎり,牛乳 みそ汁(なす),くだもの	ビスケット	ちゃんぽんうどん 生揚げと昆布の煮物,くだもの	チーズおにぎり,牛乳
17	土	ごはん,ポークチャップ きゅうり中華漬け,わかめスープ,牛乳	ジャムサンド,牛乳,野菜スープ	せんべい	ごはん,ポークチャップ きゅうり中華漬け,わかめスープ	ジャムサンド,牛乳
18	日					
19	月	敬 老 の 日				
20	火	ほうとううどん なすと鶏ひきの重ね焼き,牛乳	きなこおにぎり,牛乳 すまし汁(かぶ),くだもの	ゼリー	ほうとううどん なすと鶏ひきのはさみ焼き,くだもの	おはぎ,牛乳
21	水	凍み豆腐のそばろ丼,味噌かんぶら,こづゆ,牛乳	クリームサンド,牛乳 キャベツスープ,くだもの	せんべい	福島県 凍み豆腐のそばろ丼 味噌かんぶら,こづゆ,くだもの	クリームボックス風サンド 牛乳
22	木	ごはん,さばケチャップ煮 ブロッコリーチーズ和え,みそ汁(冬瓜),牛乳	ホットケーキ,牛乳 もやしスープ,フルーツゼリー	ジャム サンド	ごはん,さばケチャップ煮 ブロッコリーチーズ和え,みそ汁(冬瓜)	ウエハース,牛乳 フルーツゼリー
23	金	秋 分 の 日				
24	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(小松菜),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
25	日					
26	月	ごはん,豚肉の卵焼き 人参しらす和え,みそ汁(白菜),牛乳	チーズトースト,トマトスープ 飲むヨーグルト	ふかし芋	ごはん,豚肉の卵焼き 人参しらす和え,みそ汁(白菜)	トマトクラッカー 飲むヨーグルト
27	火	ジャンバラヤ,鶏肉の照り焼き キャベツサラダ,わかめスープ,牛乳	さつま芋蒸しパン,牛乳 すまし汁(麴),くだもの	せんべい	誕生会 ジャンバラヤ,鶏肉の照り焼き キャベツサラダ,わかめスープ	フルーツケーキ,牛乳
28	水	ごはん,サワラ味噌マヨチーズ焼き 切干大根の煮物,すまし汁(豆腐),牛乳	豚ちぢみ,牛乳,コーンのスープ	きなこ トースト	ごはん,サワラ味噌マヨチーズ焼き 切干大根の煮物,すまし汁(豆腐)	豚ちぢみ,牛乳
29	木	まるパン,ハンバーグ フルーツサラダ,もやしスープ,牛乳	マカロニきなこ,牛乳 すまし汁(じゃが芋)	くだもの	まるパン ハンバーグ,フルーツサラダ,もやしスープ	あべかわもち,牛乳
30	金	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(大根),くだもの	クラッカー サンド	五目うどん,魚しゅうまい,くだもの	いなり寿司,牛乳

都合により、献立が変更になる場合がございます

		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	457	19.5	15.4	1.6
幼 児	目標量	560	21.2	17	1.7
	摂取量	571	21.9	17.7	1.7



焼きおからドーナツ (10ケ分)

おから 100g 砂糖 30g
ホットケーキ 牛乳 50cc
ミックス 200g バター (溶かし) 30g