



日 曜	乳 児		延長 補食	幼 児	
	午 前 食	午 後 食		昼 食	お や つ
1 土	ツナピラフ コールスローサラダ,大根スープ,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,大根スープ	ジャムサンド,牛乳
2 日					
3 月	ごはん,タンドリーチキン ブロッコリーサラダ,コーンと野菜のスープ,牛乳	さつま芋蒸しパン,牛乳 すまし汁(かぶ)	くだもの	ごはん,タンドリーチキン ブロッコリーサラダ,コーンと野菜のスープ	さつま芋蒸しパン,牛乳
4 火	わかめごはん 豆腐土佐焼き,ピーマンソテー,五目汁,牛乳	チーズぎょうざ,牛乳 すまし汁(麩),くだもの	きなこ トースト	わかめごはん 豆腐土佐焼き,ピーマンソテー,五目汁	チーズぎょうざ 牛乳,くだもの
5 水	ごはん,鮭青のり焼き 春雨サラダ,みそ汁(キャベツ),牛乳	フルーツサンド,牛乳 大根スープ	ふかし芋	ごはん,鮭青のり焼き 春雨サラダ,みそ汁(キャベツ)	フルーツサンド,牛乳
6 木	きのこうどん,野菜の炒め煮,牛乳	ゆかりおにぎり,牛乳 みそ汁(もやし),くだもの	ビスケット	きのこうどん,野菜の炒め煮,くだもの	ゆかりおにぎり,牛乳
7 金	ごはん,サバごま味噌焼き キャベツ昆布和え,すまし汁(豆腐),牛乳	マカロニケチャップ,牛乳 コーンのスープ	おにぎり	ごはん,サバごま味噌焼き キャベツ昆布和え,すまし汁(豆腐)	マカロニケチャップ,牛乳
8 土	そばろかけごはん じゃが芋きんぴら,みそ汁(大根),牛乳	チーズトースト,牛乳 野菜スープ,くだもの	せんべい	そばろかけごはん じゃが芋きんぴら,みそ汁(大根)	チーズトースト 牛乳,くだもの
9 日					
10 月	ス ポ ー ツ の 日				
11 火	みそ煮込みうどん,いりどり,牛乳	ツナおにぎり,牛乳 すまし汁(かぶ)	クラッカー サンド	みそ煮込みうどん,いりどり,くだもの	ツナおにぎり,牛乳
12 水	ごはん,かじきりんごソースかけ なすのみそ炒め,すまし汁(じゃが芋),牛乳	くりまんじゅう,牛乳 そうめん汁	くだもの	ごはん,かつおりんごソースかけ なすのみそ炒め,すまし汁(じゃが芋)	くりまんじゅう,牛乳
13 木	豆乳パン,豆腐のキッシュ ポテトサラダ,大根スープ,牛乳	焼きおにぎり,牛乳 みそ汁(キャベツ)	せんべい	豆乳パン 豆腐のキッシュ,ポテトサラダ,大根スープ	焼きおにぎり,牛乳
14 金	ごはん,鶏肉の南蛮漬 小松菜ごま和え,みそ汁(なす),牛乳	ニラ入りお好み焼き,牛乳 もやしスープ	ジャム サンド	ごはん 鶏肉の南蛮漬,小松菜ごま和え,みそ汁(なす)	ニラ入りお好み焼き,牛乳
15 土	チキンライス,キャベツサラダ,白菜スープ,牛乳	きなこトースト,牛乳 トマトスープ,くだもの	ビスケット	チキンライス,キャベツサラダ,白菜スープ	きなこトースト 牛乳,くだもの
16 日					
17 月	五目チャーハン もやしのナムル,わかめスープ,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	五目チャーハン,もやしのナムル,わかめスープ	ココアラスク フルーツヨーグルト
18 火	きのこのカレーライス 切干大根のサラダ,すまし汁(麩),牛乳	ピザロール,牛乳 野菜スープ,くだもの	きなこ トースト	きのこのカレーライス 切干大根のサラダ,すまし汁(麩)	ピザロール,牛乳,くだもの
19 水	ごはん,鮭のちゃんちゃん焼き 昆布の煮物,どさんこ汁,牛乳	揚げ芋,牛乳 すまし汁(麩),くだもの	おにぎり	北海道 ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き,昆布の煮物,どさんこ汁	揚げ芋,牛乳,くだもの
20 木	ごはん,納豆の卵焼き れんこんきんぴら,みそ汁(もやし),牛乳	メロンパン,牛乳 わかめスープ	くだもの	ごはん,納豆の卵焼き れんこんきんぴら,みそ汁(もやし)	メロンパン,牛乳
21 金	ちゃんぽんうどん,もち米しゅうまい,牛乳	昆布おにぎり,牛乳 みそ汁(じゃが芋),くだもの	クラッカー サンド	ちゃんぽんうどん,もち米しゅうまい,くだもの	昆布おにぎり,牛乳
22 土	わかめごはん,肉じゃが キャベツおかつ和え,すまし汁(豆腐),牛乳	ココアホットケーキ,牛乳 もやしスープ,くだもの	せんべい	わかめごはん 肉じゃが,キャベツおかつ和え,すまし汁(豆腐)	ココアホットケーキ 牛乳,くだもの
23 日					
24 月	ごはん,豆腐の中華焼き 人参とじゃこ炒め,みそ汁(さつま芋),牛乳	焼きそば,牛乳,中華スープ	チーズ トースト	ごはん,豆腐の中華焼き 人参とじゃこ炒め,みそ汁(さつま芋)	焼きそば,牛乳
25 火	ごはん,さわら塩麴焼き 大根のオイスター炒め煮,すまし汁(はんぺん),牛乳	焼きおからドーナツ,牛乳 コーンのスープ,くだもの	ふかし芋	ごはん,さわら塩麴焼き 大根のオイスター炒め煮,すまし汁(はんぺん)	焼きおからドーナツ 牛乳,くだもの
26 水	鶏ごぼううどん,さつま芋の白和え,牛乳	チーズおにぎり,牛乳 みそ汁(なす),くだもの	せんべい	鶏ごぼううどん,さつま芋の白和え,くだもの	チーズおにぎり,牛乳
27 木	豆乳パン,豆腐ピザ風焼き キャベツとりんごのサラダ,かぶのスープ,牛乳	きなこおにぎり,牛乳 すまし汁(じゃが芋)	くだもの	豆乳パン,豆腐ピザ風焼き キャベツとりんごのサラダ,かぶのスープ	あべかわもち,牛乳
28 金	ごはん,かじきと秋野菜の甘辛煮 ブロッコリーチーズ和え,みそ汁(小松菜),牛乳	ホットケーキ,牛乳 もやしスープ,くだもの	おにぎり	ごはん,さんまと秋野菜の甘辛煮 ブロッコリーチーズ和え,みそ汁(小松菜)	コーンフレーククッキー 牛乳,くだもの
29 土	肉団子うどん,生揚げと昆布の煮物,牛乳	さつま芋おにぎり,牛乳 みそ汁(キャベツ),くだもの	ビスケット	肉うどん,生揚げと昆布の煮物,くだもの	さつま芋おにぎり,牛乳
30 日					
31 月	ドライカレーライス,れんこんマリネ,もやしスープ,牛乳	レーズン蒸しパン,牛乳 大根スープ,くだもの	ジャム サンド	誕生会 ミートドリア,れんこんマリネ,もやしスープ	マロンケーキ,牛乳

		1杯 ¹ (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	459	18.8	14	1.5
幼 児	目標量	560	21.2	17	1.7
	摂取量	558	21	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

