



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 日	年 末 年 始 休 園 12月29日 ~ 1月3日				
2 月					
3 火					
4 水	ツナトマトスパゲティ さつまいもサラダ, コーンと野菜のスープ, 牛乳	そばろおにぎり, 牛乳 すまし汁(大根)	せんべい	ツナトマトスパゲティ さつまいもサラダ, コーンと野菜のスープ	肉おにぎり, 牛乳
5 木	ごはん, 豚肉の卵焼き 切干大根のサラダ, すまし汁(じゃが芋), 牛乳	人参蒸しパン, 牛乳 わかめスープ	おにぎり	ごはん, 豚肉の卵焼き 切干大根のサラダ, すまし汁(じゃが芋)	人参蒸しパン, 牛乳
6 金	みそ煮込みうどん, 野菜の炒め煮, 牛乳	ツナおにぎり, 牛乳 みそ汁(かぼちゃ), くだもの	ふかし芋	もち(きなこ, のりおかか), 豚汁, くだもの	ツナおにぎり, 牛乳
7 土	焼きそば, じゃが芋のチーズ焼き, かぶのスープ, 牛乳	七草かゆ, 牛乳, くだもの	ビスケット	焼きそば, じゃが芋のチーズ焼き, かぶのスープ	七草かゆ, 牛乳, くだもの
8 日					
9 月	成 人 の 日				
10 火	ほうとううどん, 生揚げと昆布の煮物, 牛乳	そばろおにぎり, 牛乳 みそ汁(なす), くだもの	きなこ トースト	ほうとううどん, 生揚げと昆布の煮物, くだもの	焼とりおにぎり, 牛乳
11 水	ごはん, おからコロック キャベツ昆布和え, みそ汁(大根), 牛乳	ココアトースト, コーンのスープ フルーツヨーグルト	おにぎり	ごはん, おからコロック キャベツ昆布和え, みそ汁(大根)	ココアラスク フルーツヨーグルト
12 木	ごはん, かじきのステーキ 春雨サラダ, 五目汁, 牛乳	くるくるスコーン, 牛乳 ポパイスープ, くだもの	クラッカー サンド	ごはん, かじきのステーキ 春雨サラダ, 五目汁	くるくるスコーン 牛乳, くだもの
13 金	豆乳パン, クリームシチュー トマトペンネ, ブロッコリー	レーズン蒸しパン, 牛乳 すまし汁(麩), くだもの	せんべい	誕生会 豆乳パン, クリームシチュー トマトペンネ, ブロッコリー	いちごケーキ, 牛乳
14 土	五目チャーハン, もやしサラダ, 大根スープ, 牛乳	ジャムサンド, 牛乳 白菜スープ	ビスケット	五目チャーハン, もやしサラダ, 大根スープ	ジャムサンド, 牛乳
15 日					
16 月	あんかけ焼そば ブロッコリーサラダ, キャベツスープ, 牛乳	しらすおにぎり, 牛乳 みそ汁(じゃが芋)	くだもの	あんかけ焼そば ブロッコリーサラダ, キャベツスープ	しらすおにぎり, 牛乳
17 火	ごはん, 豆腐ハンバーグ 大根のオイスター炒め煮, すまし汁(かぶ), 牛乳	ニラ入りお好み焼き, 牛乳 野菜スープ	ふかし芋	ごはん, 豆腐ハンバーグ 大根のオイスター炒め煮, すまし汁(かぶ)	ニラ入りお好み焼き, 牛乳
18 水	ごはん, 目鯛の照り焼き 小松菜の磯和え, みそ汁(じゃが芋), 牛乳	きなこトースト, 牛乳 すまし汁(豆腐), くだもの	ジャム サンド	ごはん, 目鯛の照り焼き 小松菜の磯和え, みそ汁(じゃが芋)	きなこクッキー 牛乳, くだもの
19 木	油麩丼, 手作り笹かまぼこ, はっと汁, 牛乳	がんづき, 牛乳 みそ汁(もやし)	おにぎり	宮城県 油麩丼, 手作り笹かまぼこ, はっと汁	がんづき, 牛乳
20 金	ごはん, 豆腐土佐焼き 切干大根の中華和え, すまし汁(里芋), 牛乳	いちごクリームサンド, 牛乳 かぶのスープ	ビスケット	ごはん, 豆腐土佐焼き 切干大根の中華和え, すまし汁(里芋)	いちごクリームサンド, 牛乳
21 土	チキンライス, ポテトフレンチサラダ, 野菜スープ, 牛乳	ホットケーキ, 牛乳 コーンスープ	せんべい	チキンライス ポテトフレンチサラダ, 野菜スープ	ホットケーキ, 牛乳
22 日					
23 月	ちゃんぽんうどん, ほうれん草の白和え, 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	ちゃんぽんうどん ほうれん草の白和え, くだもの	いなり寿司, 牛乳
24 火	ひよこ豆のカレーライス コールスローサラダ, かき玉汁, 牛乳	メロンパン, 牛乳トマトスープ	おにぎり	ひよこ豆のカレーライス コールスローサラダ, かき玉汁	メロンパン, 牛乳
25 水	ごはん, 豆腐の中華焼き かぶと鶏肉の炒め煮, みそ汁(キャベツ), 牛乳	マカロニきなこ, 牛乳 すまし汁(じゃが芋)	チーズ トースト	ごはん, 豆腐の中華焼き かぶと鶏肉の炒め煮, みそ汁(キャベツ)	スキムミルクわらびもち 牛乳
26 木	豆乳パン, 鶏肉のトマト煮 ポテトサラダ, 白菜スープ, 牛乳	チーズおにぎり, 牛乳 みそ汁(豆腐)	せんべい	豆乳パン, 鶏肉のトマト煮 ポテトサラダ, 白菜スープ	チーズおにぎり, 牛乳
27 金	ごはん, 鮭マヨコーン焼き れんこんきんぴら, すまし汁(麩), 牛乳	五目にゅうめん, 牛乳 くだもの	ふかし芋	ごはん, 鮭マヨコーン焼き れんこんきんぴら, すまし汁(麩)	野菜クラッカー 牛乳, くだもの
28 土	きのこうどん, 生揚げと野菜の炒め煮, 牛乳	わかめおにぎり, 牛乳 みそ汁(白菜), くだもの	ビスケット	きのこうどん, 生揚げと野菜の炒め煮, くだもの	わかめおにぎり, 牛乳
29 日					
30 月	ごはん, 納豆の卵焼き ひじきの五目和え, みそ汁(なす), 牛乳	りんごのガレット, 牛乳 すまし汁(かぶ)	せんべい	ごはん, 納豆の卵焼き ひじきの五目和え, みそ汁(なす)	りんごのガレット, 牛乳
31 火	ごはん, 高野豆腐フライ キャベツじゃこ和え, すまし汁(大根), 牛乳	マカロニケチャップ, 牛乳 もやしスープ	ジャム サンド	ごはん, 高野豆腐フライ キャベツじゃこ和え, すまし汁(大根)	マカロニケチャップ, 牛乳

		I補給 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	食 塩 (g)
乳 児	目標量	495	18.5	14.8	1.5
	摂取量	473	19.4	16.1	1.6
幼 児	目標量	590	22	17.8	1.7
	摂取量	579	22.1	19.2	1.7

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

