



こんだてひょう

向原保育園
向原第二保育園

2022年度

日曜	乳 児		延長補食	幼 児	
	午 前 食	午 後 食		昼 食	お や つ
1 水	みそ煮込みうどん, 根菜といかのバター煮, 牛乳	いなりおにぎり, 牛乳 すまし汁 (麩), くだもの	ビスケット	みそ煮込みうどん 根菜といかのバター煮, くだもの	いなりおにぎり, 牛乳
2 木	ごはん, さばケチャップ煮 春雨ソテー, みそ汁 (キャベツ), 牛乳	スイートポテト, 牛乳 白菜スープ, くだもの	おにぎり	ごはん, さばケチャップ煮 春雨ソテー, みそ汁 (キャベツ)	スイートポテト 牛乳, くだもの
3 金	豆乳パン, チキンクリーム煮 マカロニサラダ, もやしスープ	のりまき, 牛乳, みそ汁 (小松菜)	くだもの	豆乳パン, チキンクリーム煮 マカロニサラダ, もやしスープ	のりまき, 牛乳
4 土	ハヤシライス コールスローサラダ, 大根スープ, 牛乳	きなこ揚げパン, 牛乳 すまし汁 (豆腐)	せんべい	ハヤシライス, コールスローサラダ, 大根スープ	きなこ揚げパン, 牛乳
5 日					
6 月	わかめごはん, 豚肉の卵焼き 大根のオイスター炒め煮, すまし汁 (麩), 牛乳	ポンデケイジョ, 牛乳 コーンのスープ, くだもの	きなこ トースト	わかめごはん, 豚肉の卵焼き 大根のオイスター炒め煮, すまし汁 (麩)	ポンデケイジョ 牛乳, くだもの
7 火	ごはん, 鮭あおのり焼き もやし中華和え, みそ汁 (白菜), 牛乳	サモサギようざ, 牛乳 かぶのスープ	ジャム サンド	ごはん, 鮭あおのり焼き もやし中華和え, みそ汁 (白菜)	サモサギようざ, 牛乳
8 水	中華風ごはん カリフラワーサラダ, もずくスープ, 牛乳	肉団子うどん, 牛乳, くだもの	ふかし芋	中華風おこわ カリフラワーサラダ, もずくスープ	白玉あずき, 牛乳, くだもの
9 木	ごはん, ほっけ塩麩焼き れんこんの炒め煮, みそ汁 (じゃが芋), 牛乳	ココアラスク, 大根スープ フルーツヨーグルト	おにぎり	ごはん, ほっけ塩麩焼き れんこんの炒め煮, みそ汁 (じゃが芋)	ココアラスク, フルーツ ヨーグルト, 大根スープ
10 金	カレーうどん, おでん風煮物, 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	カレーうどん, おでん風煮物, くだもの	チーズおにぎり, 牛乳, みそ 汁 (キャベツ), りんご
11 土	建 国 記 念 の 日				
12 日					
13 月	ごはん, 納豆入りフィッシュバーグ 春雨サラダ, みそ汁 (わかめ), 牛乳	中華蒸しパン, 牛乳 すまし汁 (豆腐)	ふ菓子	ごはん, 納豆入りフィッシュバーグ 春雨サラダ, みそ汁 (わかめ)	中華蒸しパン, 牛乳
14 火	ごはん, 豆腐ごまみそ焼き 人参しらす和え, 五目汁, 牛乳	マカロニきなこ, 牛乳 もやしスープ, くだもの	おにぎり	ごはん, 豆腐ごまみそ焼き, 人参しらす和え, 五目汁	コーンフレーククッキー 牛乳, くだもの
15 水	あんかけ焼そば さつま芋オレンジ煮, すまし汁 (豆腐), 牛乳	そぼろおにぎり, 牛乳 みそ汁 (なす), くだもの	クラッカー サンド	あんかけ焼そば さつま芋オレンジ煮, すまし汁 (豆腐)	焼とりおにぎり, 牛乳
16 木	パエリア風ピラフ キャベツサラダ, たまごスープ, 牛乳	ココアホットケーキ牛乳 かぶのスープ, くだもの	ふかし芋	誕生会 パエリア風ピラフ キャベツサラダ, たまごスープ	いちごチョコケーキ 牛乳
17 金	ごはん, さわら旨味焼き ブロッコリーチーズ和え, みそ汁 (もやし), 牛乳	かぼちゃまんじゅう, 牛乳 すまし汁 (大根)	くだもの	ごはん, さわら旨味焼き ブロッコリーチーズ和え, みそ汁 (もやし)	かぼちゃまんじゅう 牛乳
18 土	じゃこチャーハン もやしのナムル, はるさめスープ, 牛乳	チーズサンド, 牛乳 トマトスープ	せんべい	じゃこチャーハン もやしのナムル, はるさめスープ	チーズサンド, 牛乳
19 日					
20 月	豆乳パン, 高野豆腐グラタン 白菜とフルーツのサラダ, 野菜スープ	昆布おにぎり, 牛乳 みそ汁 (大根)	ビスケット	豆乳パン, 高野豆腐グラタン 白菜とフルーツのサラダ, 野菜スープ	昆布おにぎり, 牛乳
21 火	手ごね寿司風ごはん ちやつ, 赤だしみそ汁 (豆腐), 牛乳	ポテトチーズ焼き, 牛乳 白菜スープ, くだもの	きなこ トースト	三重県 手ごね寿司風ごはん ちやつ, 赤だしみそ汁 (豆腐), くだもの	モーモークッキー チーズ, 牛乳
22 水	ごはん, 鶏肉ヨーグルト焼き 切干大根のサラダ, そうめん汁, 牛乳	フルーツサンド, 牛乳 コーンのスープ	くだもの	ごはん, 鶏肉ヨーグルト焼き 切干大根のサラダ, そうめん汁	フルーツサンド, 牛乳
23 木	天 皇 誕 生 日				
24 金	ごはん, 白身魚のチーズピカタ キャベツ昆布和え, みそ汁 (なす), 牛乳	ミートロール, 牛乳 かぶのスープ	おにぎり	ごはん, 白身魚のチーズピカタ キャベツ昆布和え, みそ汁 (なす)	ウインナーロール, 牛乳
25 土	スパゲティーナポリタン さつま芋サラダ, 豆乳コーンスープ	わかめおにぎり, 牛乳 みそ汁 (白菜)	ビスケット	スパゲティーナポリタン さつま芋サラダ, 豆乳コーンスープ	わかめおにぎり, 牛乳
26 日					
27 月	雑穀ごはん, マーボー豆腐 れんこんマリネ, コーンと野菜のスープ, 牛乳	焼きそば, 牛乳 すまし汁 (じゃが芋)	くだもの	雑穀ごはん, マーボー豆腐 れんこんマリネ, コーンと野菜のスープ	焼きそば, 牛乳
28 火	ごはん, 白身魚南蛮 ブロッコリーサラダ, みそ汁 (切干大根), 牛乳	カレーパン, 牛乳, 野菜スープ	ふかし芋	ごはん, わかさぎ南蛮 ブロッコリーサラダ, みそ汁 (切干大根)	カレーパン, 牛乳

		エネルギー (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	495	19.8	16.1	1.6
幼 児	目標量	590	22	17.8	1.7
	摂取量	592	22.6	18.9	1.8

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

