



# 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 水  | きのこうどん, 根菜といかのバター煮, 牛乳                          | ツナおにぎり, 牛乳<br>みそ汁 (キャベツ), くだもの     | せんべい         | きのこうどん, 根菜といかのバター煮, くだもの                               | ツナおにぎり, 牛乳             |
| 2 木  | ごはん, 豆腐土佐焼き<br>春雨ソテー, みそ汁 (白菜), 牛乳              | ボンデケイジョ, 牛乳<br>大根スープ, くだもの         | ジャム<br>サンド   | ごはん<br>豆腐土佐焼き, 春雨ソテー, みそ汁 (白菜)                         | ボンデケイジョ<br>牛乳, くだもの    |
| 3 金  | 菜飯, チキンナゲット<br>フルーツサラダ, すまし汁 (はんぺん), 牛乳         | フライドポテト<br>トマトスープ, いちごゼリー          | おにぎり         | 菜飯, チキンナゲット<br>フルーツサラダ, すまし汁 (はんぺん)                    | ひなあられ, いちごゼリー          |
| 4 土  | 肉うどん, 野菜とツナの炒め煮, 牛乳                             | じゃこおにぎり, 牛乳<br>みそ汁 (かぼちゃ), くだもの    | ビスケット        | 肉うどん, 野菜とツナの炒め煮, くだもの                                  | じゃこおにぎり, 牛乳            |
| 5 日  |   |                                    |              |  |                        |
| 6 月  | 豆乳パン, 豆腐とツナのチーズ焼き<br>もやしサラダ, ポトフ風スープ, 牛乳        | 焼きおにぎり, 牛乳<br>みそ汁 (わかめ)            | くだもの         | 豆乳パン, 豆腐とツナのチーズ焼き<br>もやしサラダ, ポトフ風スープ                   | 焼きおにぎり, 牛乳             |
| 7 火  | ごはん, 鮭あおのり焼き<br>大根のオイスター炒め煮, みそ汁 (里芋), 牛乳       | 豚ちぢみ, 牛乳, すまし汁 (麩)                 | きなこ<br>トースト  | ごはん, 鮭あおのり焼き<br>大根のオイスター炒め煮, みそ汁 (里芋)                  | 豚ちぢみ, 牛乳               |
| 8 水  | ごはん, チキンバーベキュー<br>小松菜の磯和え, すまし汁 (かぶ), 牛乳        | みかんクリームサンド, 牛乳<br>白菜スープ            | ふかし芋         | ごはん, チキンバーベキュー<br>小松菜の磯和え, すまし汁 (かぶ)                   | みかんクリームサンド<br>牛乳       |
| 9 木  | タンメン風うどん, もち米しゅうまい, 牛乳                          | チーズおにぎり, 牛乳<br>みそ汁 (かぼちゃ), くだもの    | ビスケット        | タンメン風うどん, もち米しゅうまい, くだもの                               | チーズおにぎり, 牛乳            |
| 10 金 | ごはん, 白身魚パン粉焼き<br>切干大根のサラダ, みそ汁 (なす), 牛乳         | くるくるスコーン, 牛乳<br>もやしスープ, くだもの       | おにぎり         | ごはん, 白身魚コーンフ레이크焼き<br>切干大根のサラダ, みそ汁 (なす)                | くるくるスコーン<br>牛乳, くだもの   |
| 11 土 | じゃこチャーハン<br>春雨中華和え, ワンタンスープ, 牛乳                 | ミルクトースト<br>飲むヨーグルト, かぶのスープ         | せんべい         | じゃこチャーハン<br>春雨中華和え, ワンタンスープ                            | ミルクトースト<br>飲むヨーグルト     |
| 12 日 |   |                                    |              |  |                        |
| 13 月 | 五目うどん, おでん風煮物, 牛乳                               | ツナピラフ, 牛乳<br>すまし汁 (じゃが芋), くだもの     | クラッカー<br>サンド | 五目うどん, おでん風煮物, くだもの                                    | ツナピラフ, 牛乳              |
| 14 火 | ごはん, チーズハンバーグ<br>ブロッコリーサラダ, ABCスープ, 牛乳          | ココアホットケーキ, 牛乳<br>コーンのスープ, くだもの     | せんべい         | <b>誕生会</b> ごはん, チーズハンバーグ<br>ブロッコリーサラダ, ABCスープ          | いちごチョコケーキ<br>牛乳        |
| 15 水 | ごはん, ほっけ塩麹焼き<br>きんぴらごぼう, 豆乳みそ汁 (白菜)             | チーズまんじゅう, 牛乳<br>大根スープ              | ジャム<br>サンド   | ごはん, ほっけ塩麹焼き<br>きんぴらごぼう, 豆乳みそ汁 (白菜)                    | チーズまんじゅう, 牛乳           |
| 16 木 | わかめごはん, 納豆の卵焼き<br>マカロニサラダ, みそ汁 (じゃが芋), 牛乳       | きなこ揚げパン, 牛乳<br>すまし汁 (豆腐)           | ふかし芋         | わかめごはん, 納豆の卵焼き<br>マカロニサラダ, みそ汁 (じゃが芋)                  | きなこ揚げパン, 牛乳            |
| 17 金 | きつねうどん<br>鶏肉ヨーグルト焼き, キャベツ昆布和え, 牛乳               | しらすおにぎり, 牛乳<br>みそ汁 (かぶ), ぶどうゼリー    | おにぎり         | きつねうどん<br>鶏の唐揚げ, キャベツ昆布和え, くだもの                        | スマイルクッキー<br>牛乳, ぶどうゼリー |
| 18 土 | チキンライス<br>ポテトフレンチサラダ, もやしスープ, 牛乳                | ジャムサンド, 牛乳, 白菜スープ                  | せんべい         | チキンライス<br>ポテトフレンチサラダ, もやしスープ                           | ジャムサンド, 牛乳             |
| 19 日 |   |                                    |              |  |                        |
| 20 月 | わかめごはん, 豆腐磯辺焼き<br>もやしのナムル, すまし汁 (麩), 牛乳         | 焼きそば, 牛乳, 青菜スープ                    | ビスケット        | わかめごはん, 豆腐磯辺焼き<br>もやしのナムル, すまし汁 (麩)                    | 焼きそば, 牛乳               |
| 21 火 | <b>春 分 の 日</b>                                  |                                    |              |  |                        |
| 22 水 | チキンクリームスパゲティー<br>コールスローサラダ, 白菜スープ               | きなこおにぎり, 牛乳<br>みそ汁 (大根)            | くだもの         | チキングラタン<br>コールスローサラダ, 白菜スープ                            | ぼたもち, 牛乳               |
| 23 木 | ごはん, さわら西京焼き揚げ湯葉のせ<br>生麩と野菜の炊いたん, すまし汁 (豆腐), 牛乳 | 甘納豆蒸しパン, 牛乳<br>そうめん汁               | ビスケット        | <b>京都府</b> ごはん, さわら西京焼き揚げ湯葉のせ<br>生麩と野菜の炊いたん, すまし汁 (豆腐) | 抹茶蒸しパン, 牛乳             |
| 24 金 | カレーライス<br>おからサラダ, コーンと野菜のスープ, 牛乳                | チーズトースト, もやしスープ<br>フルーツヨーグルト       | おにぎり         | カレーライス<br>おからサラダ, コーンと野菜のスープ                           | トマトクラッカー<br>フルーツヨーグルト  |
| 25 土 | ゆかりごはん, 肉さつま<br>キャベツ納豆和え, みそ汁 (かぶ), 牛乳          | 煮込みうどん, 牛乳, くだもの                   | せんべい         | ゆかりごはん, 肉さつま<br>キャベツ納豆和え, みそ汁 (かぶ)                     | すいとん, 牛乳, くだもの         |
| 26 日 |   |                                    |              |  |                        |
| 27 月 | ごはん, 鶏肉マーマレード焼き<br>ひじきの五目和え, みそ汁 (キャベツ), 牛乳     | ミートロール, 牛乳<br>大根スープ, くだもの          | チーズ<br>トースト  | ごはん, 鶏肉マーマレード焼き<br>ひじきの五目和え, みそ汁 (キャベツ)                | ウインナーロール<br>牛乳, くだもの   |
| 28 火 | 豆乳パン, 白身魚オーロラソース煮<br>さつま芋サラダ, かぶのスープ, 牛乳        | 五平もち, 牛乳<br>すまし汁 (麩)               | くだもの         | 豆乳パン, 白身魚オーロラソース煮<br>さつま芋サラダ, かぶのスープ                   | 五平もち, 牛乳               |
| 29 水 | ごはん, 高野豆腐フライ<br>キャベツじゃこ和え, すまし汁 (もずく), 牛乳       | チーズ蒸しパン, 牛乳<br>白菜スープ, くだもの         | ふかし芋         | ごはん, 高野豆腐フライ (チーズ入り)<br>キャベツじゃこ和え, すまし汁 (もずく)          | フルーツ白玉, 牛乳             |
| 30 木 | みそ煮込みうどん, いりどり, 牛乳                              | グリーンピースおにぎり, 牛乳<br>すまし汁 (大根), くだもの | せんべい         | みそ煮込みうどん, いりどり, くだもの                                   | グリーンピースおにぎり<br>牛乳      |
| 31 金 | ごはん, さばケチャップ煮<br>春雨サラダ, みそ汁 (大根), 牛乳            | メロンパン, 牛乳, 野菜スープ                   | おにぎり         | ごはん<br>さばケチャップ煮, 春雨サラダ, みそ汁 (大根)                       | メロンパン, 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 | 490          | 20.3      | 16.1   | 1.6    |
| 幼児 | 目標量 | 590          | 22        | 17.8   | 1.7    |
|    | 摂取量 | 583          | 22.9      | 19.2   | 1.8    |

年長児リクエストメニュー〜クラスごとに食べたいメニューを話し合っ決めました。



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



くり…16日    くるみ…17日    まつぼっくり…20日