



		乳 児		幼 児	
日 曜		午 前 食	午 後 食	昼 食	お や つ
1	水	ごはん,千草焼き,切り昆布の炒め煮 みそ汁(白菜),牛乳	フライドポテト,くだもの トマトスープ,牛乳	ごはん,千草焼き,切り昆布の炒め煮 みそ汁(白菜)	フライドポテト 牛乳
2	木	ごはん,チキンバーベキュー,野菜ソテー 五目汁,牛乳	豆腐煮込みうどん くだもの,牛乳	雑穀ごはん,チキンバーベキュー,野菜ソテー 五目汁	いちごババロア クラッカー
3	金	節分ごはん,かじきの蒲焼,白菜のフルーツサラダ すまし汁(麩),牛乳	さつまいも黒糖蒸しパン,牛乳 みそ汁(かぼちゃ),くだもの	節分ごはん,かじきの蒲焼,白菜のフルーツサラダ すまし汁(麩),	さつまいも黒糖蒸しパン 牛乳
4	土	ツナピラフ,ミネストローネスープ,牛乳	チーズサンド,くだもの 豆乳スープ,牛乳	ツナピラフ,ミネストローネスープ	チーズサンド 牛乳
5	日				
6	月	中華丼,ほうれん草と大豆ナムル みそ汁(キャベツ),牛乳	シュガートースト ミルクスープ,くだもの	中華丼,ほうれん草と大豆ナムル,みそ汁(キャベ ツ)	マーブルクッキー くだもの,牛乳
7	火	豆乳パン,鶏肉のトマトソース煮,ジャーマンポテト コーンのスープ,牛乳	お豆としらすのおにぎり,牛乳 みそ汁(もやし),くだもの	豆乳パン,鶏肉のトマトソース煮 ジャーマンポテト,コーンのスープ	お豆としらすのおにぎり 牛乳
8	水	ごはん,さわらの竜田揚げ,カリフラワーのマリネ 豆腐スープ,牛乳	チーズトースト,牛乳 ポパイスープ,くだもの	ごはん,さわらの竜田揚げ,カリフラワーのマリネ 豆腐スープ	チーズトースト くだもの,牛乳
9	木	カレーうどん,大根のそぼろ煮,牛乳	りんごのスイートポテト,牛乳 すまし汁(麩),くだもの	カレーうどん,大根のそぼろ煮,くだもの	りんごのスイートポテト 牛乳
10	金	ごはん,生揚げのみそ炒め,かぼちゃのオレンジ煮 かき玉汁(チンゲン菜),牛乳	ニラのお好み焼き,牛乳 みそ汁(豆腐),くだもの	ごはん,生揚げのみそ炒め,かぼちゃのオレンジ煮 かき玉汁(チンゲン菜)	ニラのお好み焼き 牛乳
11	土	建 国 記 念 の 日			
12	日				
13	月	チキンピラフ,マカロニサラダ(ツナ) ミルクスープ	きなこトースト,牛乳 白菜スープ,くだもの	チキンピラフ,マカロニサラダ(ツナ),ミルクスープ	きなこラスク くだもの,牛乳
14	火	ごはん,チキンチャップ,野菜甘酢漬け みそ汁(さといも),牛乳	玉子パン,牛乳 リゾットスープ,くだもの	ごはん,ポークチャップ,野菜甘酢漬け みそ汁(さといも)	玉子パン 牛乳
15	水	ジャージャー麺,もやしサラダ 豆腐スープ(にら),牛乳	おかかおにぎり,牛乳 みそ汁(キャベツ),くだもの	ジャージャー麺,もやしサラダ,豆腐スープ(にら)	梅おかかおにぎり 牛乳
16	木	ごはん,たらの南蛮漬,納豆和え すまし汁(しめじ),牛乳	しらすうどん くだもの,牛乳	ごはん,たらの南蛮漬,納豆和え すまし汁(しめじ)	ロッククッキー くだもの,牛乳
17	金	ヘルシーオレンジパン,ツナとほうれん草キッシュ ポテトサラダ(ハム),白菜スープ,牛乳	いなりおにぎり,牛乳 そうめん汁,くだもの	ヘルシーオレンジパン,ツナとほうれん草キッシュ ポテトサラダ(ハム),白菜スープ	いなり寿司 牛乳
18	土	スパゲティーナポリタン,野菜スープ,牛乳	ツナおにぎり,牛乳 みそ汁(じゃがいも),くだもの	スパゲティーナポリタン,野菜スープ	ツナおにぎり 牛乳
19	日				
20	月	味噌煮込みうどん,いりどり,牛乳	焼きおにぎり,牛乳 みそ汁(白菜),くだもの	味噌煮込みうどん,いりどり,くだもの	焼きおにぎり 牛乳
21	火	ごはん,豆腐の甘酢あんかけ,小松菜の磯和え みそ汁(さつまい),牛乳	青のりトースト,ヨーグルト ヌードルスープ	ごはん,豆腐の肉巻き,小松菜の磯和え みそ汁(さつまい)	ごまのプレッツェル ヨーグルト
22	水	ごはん,鶏肉しょうゆ焼き,切り干し大根の煮物 けんちん汁,牛乳	みそにゅうめん くだもの,牛乳	ごはん,鶏肉ごまだれ焼き,切り干し大根の煮物 けんちん汁	みそにゅうめん 牛乳
23	木	天 皇 誕 生 日			
24	金	ドライカレー,ブロッコリーのツナサラダ ミルファンテ,牛乳	ホットケーキ,牛乳 オニオンスープ,くだもの	ラザニア,ブロッコリーのツナサラダ,ミルファンテ	誕生会ケーキ 牛乳
25	土	きのこうどん,かぼちゃのそぼろ煮,牛乳	ふかし芋,牛乳 みそ汁(大根),くだもの	きのこうどん,かぼちゃのそぼろ煮,くだもの	ふかし芋 牛乳
26	日				
27	月	ごはん,鶏肉のマーレード焼き ひじきの五目煮,みそ汁(じゃが芋),牛乳	ビーフン,牛乳 豆腐すまし汁,くだもの	ごはん,鶏肉のマーレード焼き ひじきの五目煮,みそ汁(じゃが芋)	ビーフン 牛乳
28	火	五目チャーハン,中華風サラダ(春雨) わかめスープ,牛乳	豆腐ドーナツ,牛乳 コーンスープ,くだもの	五目チャーハン,中華風サラダ(春雨) わかめスープ	豆腐ドーナツ 牛乳

※都合により、献立が変更になる場合がございます

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂 質 (g)	食塩(g)
3才以上児	587	21.8	19.2	1.7
目標量	575	22.8	17.3	1.7
3才未満児	512	20.8	16.4	1.6
目標量	476	19	14.3	1.6

ひまわり組の牛乳は午後食のみとなり幼児おやつへ
移行していきます

今月の旬 ごぼう・カリフラワー・はくさい・れんこん・だいこん
ブロッコリー・ほうれんそう・こまつな・菜の花
いよかん・いちご・さわら・たら・わかさぎ