



| 日 曜 | 乳 児 | | 幼 児 | |
|------|--|----------------------------------|---|----------------------|
| | 午 前 食 | 午 後 食 | 昼 食 | お や つ |
| 1 土 | 中華丼,チンゲン菜スープ,牛乳 | ココアトースト,くだもの オニオンスープ,牛乳 | 中華丼,チンゲン菜スープ | ココアトースト 牛乳 |
| 2 日 | | | | |
| 3 月 | わかめごはん,肉豆腐,けんちん汁,牛乳 | ベーコン蒸しパン,くだもの ヌードルスープ,牛乳 | わかめごはん,肉豆腐,けんちん汁 | ベーコン蒸しパン 牛乳 |
| 4 火 | ごはん,カレイの照り焼き,切干大根の煮物 みそ汁(かぼちゃ),牛乳 | チーズトースト,くだもの ブロッコリースープ,牛乳 | ごはん,カレイの照り焼き,切干大根の煮物 みそ汁(かぼちゃ) | チーズトースト くだもの,牛乳 |
| 5 水 | 味噌煮込みうどん,野菜の炒め煮,牛乳 | 鮭とわかめおにぎり,牛乳 みそ汁(もやし),くだもの | 味噌煮込みうどん,野菜の炒め煮,くだもの | 鮭とわかめおにぎり 牛乳 |
| 6 木 | ごはん,チキンチャップ,菜花とほうれん草の磯和え 若竹汁,牛乳 | きなこトースト,くだもの 大根スープ,牛乳 | 雑穀ごはん,ポークチャップ 菜花とほうれん草の磯和え,若竹汁 | きなこクッキー くだもの,牛乳 |
| 7 金 | 赤飯,チキンバーベキュー,ブロッコリーミモザサラダ すまし汁(麩),牛乳 | いちごクリームサンド,くだもの 野菜スープ,牛乳 | 赤飯,チキンバーベキュー,ブロッコリーミモザサラダ すまし汁(麩) | いちごクリームサンド 牛乳 |
| 8 土 | 春スパゲティー,豆乳スープ,牛乳 | ツナおにぎり,くだもの みそ汁(かぼちゃ),牛乳 | 春スパゲティー,豆乳スープ | ツナおにぎり 牛乳 |
| 9 日 | | | | |
| 10 月 | 焼豚とコーンのチャーハン,もやしサラダ 中華風スープ,牛乳 | かぼちゃまんじゅう ミルクスープ,くだもの | 焼豚とコーンのチャーハン,もやしサラダ 中華風スープ | かぼちゃまんじゅう 牛乳 |
| 11 火 | ちゃんぽんうどん,じゃが芋の甘辛煮,牛乳 | グリーンピースおにぎり,牛乳 みそ汁(キャベツ),くだもの | ちゃんぽんうどん,じゃが芋の甘辛煮,くだもの | グリーンピースおにぎり 牛乳 |
| 12 水 | ごはん,カジキケチャップ煮,牛乳 アスパラとチーズのおかか和え,すまし汁(大根) | レーズンスコーン,くだもの わかめスープ,牛乳 | ごはん,カジキケチャップ煮 アスパラとチーズのおかか和え,すまし汁(大根) | レーズンスコーン 牛乳 |
| 13 木 | 豆乳パン,スパニッシュオムレツ,春野菜ソテー コーンのスープ,牛乳 | おかかおにぎり,くだもの みそ汁(かぼちゃ),牛乳 | 豆乳パン,スパニッシュオムレツ,春野菜ソテー コーンのスープ | みそ焼きおにぎり 牛乳 |
| 14 金 | ごはん,鶏肉のしょうゆ炒め,牛乳 きゅうりとわかめの酢の物,豆乳みそ汁(白菜) | しらすうどん くだもの,牛乳 | 雑穀ごはん,豚肉のしょうが焼き きゅうりとわかめの酢の物,豆乳みそ汁(白菜) | 杏仁豆腐 クラッカー |
| 15 土 | ソース焼きそば,具たくさんみそ汁,牛乳 | 昆布おにぎり,くだもの 麩のすまし汁,牛乳 | ソース焼きそば,具たくさんみそ汁 | 昆布おにぎり 牛乳 |
| 16 日 | | | | |
| 17 月 | たけのごはん,さつま芋とひじきの白和え 豚汁,牛乳 | りんごガレット,くだもの コーンのスープ,牛乳 | たけのおこわ,さつま芋とひじきの白和え,豚汁 | りんごガレット 牛乳 |
| 18 火 | カレーうどん,高野豆腐チャンプル,牛乳 | みそ雑炊 くだもの,牛乳 | カレーうどん,高野豆腐チャンプル,くだもの | みそ雑炊 牛乳 |
| 19 水 | ごはん,鮭の香味焼き,野菜甘酢漬け みそ汁(じゃがいも),牛乳 | さつま芋の天ぷら,くだもの そうめん汁,牛乳 | ごはん,鮭の香味焼き,野菜甘酢漬け みそ汁(じゃがいも) | さつま芋の天ぷら 牛乳 |
| 20 木 | ごはん,生揚げのみそ炒め,牛乳 かぼちゃのオレンジ煮,かき玉汁(にら) | おからケーキ,くだもの ポパイスープ,牛乳 | 雑穀ごはん,生揚げのみそ炒め かぼちゃのオレンジ煮,かき玉汁(にら) | おからケーキ 牛乳 |
| 21 金 | ヘルシーオレンジパン,さわらマヨネーズ焼き コールスローサラダ,トマトスープ,牛乳 | ビーフン,くだもの みそ汁(かぶ),牛乳 | ヘルシーオレンジパン,さわらマヨネーズ焼き コールスローサラダ,トマトスープ | ビーフン 牛乳 |
| 22 土 | チキンピラフ,千切り野菜スープ,牛乳 | さつま芋バター焼き,くだもの みそ汁(豆腐),牛乳 | チキンピラフ,千切り野菜スープ | さつま芋バター焼き 牛乳 |
| 23 日 | | | | |
| 24 月 | ごはん,マーボー豆腐,もやしのナムル(にら) わかめスープ,牛乳 | ツナカレートースト,くだもの かぶのスープ,牛乳 | ごはん,マーボー豆腐,もやしのナムル(にら) わかめスープ | ツナカレートースト くだもの,牛乳 |
| 25 火 | ごはん,ぎせい豆腐,ほうれん草のお浸し みそ汁(さつまいも),牛乳 | 豚ちぢみ,くだもの すまし汁(麩),牛乳 | ごはん,ぎせい豆腐,ほうれん草のごま和え みそ汁(さつまいも) | 豚ちぢみ 牛乳 |
| 26 水 | 五目うどん,じゃが芋きんぴら,牛乳 | チーズおにぎり,くだもの みそ汁(さつま芋),牛乳 | 五目うどん,じゃが芋きんぴら,くだもの | チーズおにぎり 牛乳 |
| 27 木 | ごはん,チンジャオロース,中華風サラダ 豆腐スープ(にら),牛乳 | シュガートースト リゾットスープ,ヨーグルト | ごはん,チンジャオロース,中華風サラダ 豆腐スープ(にら) | バターミルククッキー ヨーグルト |
| 28 金 | チキンライス,ポテトサラダ(ハム) 野菜スープ(キャベツ),牛乳 | パン蒸しパン,くだもの 豆腐スープ,牛乳 | オムライス,ポテトサラダ(ハム) 野菜スープ(キャベツ) | 誕生会ケーキ 牛乳 |
| 29 土 | 昭 和 の 日 | | | |
| 30 日 | | | | |

| | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂 質 (g) | 食塩(g) |
|-------|-------------|----------|---------|-------|
| 3才以上児 | 576 | 21.2 | 17.2 | 1.7 |
| 目標量 | 578 | 22.1 | 17.3 | 1.7 |
| 3才未満児 | 512 | 19.4 | 15.1 | 1.6 |
| 目標量 | 474 | 19 | 14.2 | 1.6 |

都合により、献立が変更になる場合がございます

～入園、進級おめでとうございます～

子どもたちの成長を見守りながら、給食室一同安全で
おいしい給食作りに努めてまいります。

一年間よろしく願います。

