



# こんだてひょう

		乳 児		幼 児	
日 曜		午 前 食	午 後 食	昼 食	お や つ
1	木	ごはん、かれのいの南蛮漬、さつま芋と金時豆の甘煮みそ汁(なす)、牛乳	しらすうどん 牛乳、くだもの	ごはんかれのいの南蛮漬、さつま芋と金時豆の甘煮みそ汁(なす)	あじさいミルクゼリー せんべい
2	金	ごはん、鶏肉のレモン焼き、野菜ソテー 豆腐スープ(にら)、牛乳	パインケーキ、牛乳 リゾットスープ、くだもの	雑穀ごはん、鶏肉のレモン焼き、野菜ソテー 豆腐スープ(にら)	パインケーキ 牛乳
3	土	ソース焼きそば、具たくさんみそ汁、牛乳	ツナおにぎり、牛乳 すまし汁(豆腐)、くだもの	ソース焼きそば、具たくさんみそ汁	ツナおにぎり 牛乳
4	日				
5	月	ひじきごはん、なすとピーマンのなべしぎ 五目汁、牛乳	シュガートースト、牛乳 コーンのスープ、くだもの	ひじきごはん、なすとピーマンのなべしぎ 五目汁	メロンパン風クッキー くだもの、牛乳
6	火	ツナトマトスパゲティー、フルーツサラダ 白菜スープ、牛乳	いなりおにぎり、牛乳 みそ汁(もやし)、くだもの	ツナトマトスパゲティー、フルーツサラダ 白菜スープ	いなり寿司 牛乳
7	水	ごはん、さわらの蒲焼、切干大根サラダ みそ汁(きゃべつ)、牛乳	サーターアングー、牛乳 トマトスープ、くだもの	ごはん、さわらの蒲焼、切干大根サラダ みそ汁(きゃべつ)	サーターアングー 牛乳
8	木	豆乳パン、豆腐のグラタン、粉ふき芋 大根スープ、牛乳	きなこおにぎり、牛乳 みそ汁(白菜)、くだもの	豆乳パン、豆腐のグラタン、粉ふき芋 大根スープ	きなこおにぎり 牛乳
9	金	ごはん、生揚げのみそ炒め、かぼちゃの煮物 きのこ汁、牛乳	カルシウムトースト、牛乳 ブロッコリースープ、くだもの	雑穀ごはん、生揚げのみそ炒め、かぼちゃの煮物 きのこ汁	カルシウムトースト くだもの、牛乳
10	土	焼肉丼、コーンとわかめのスープ、牛乳	ツナトースト、牛乳 豆乳スープ、くだもの	焼肉丼、コーンとわかめのスープ	ツナトースト 牛乳
11	日				
12	月	アスパラごはん、高野豆腐の重ね煮 けんちん汁、牛乳	みそ蒸しパン、牛乳 かぶのスープ、くだもの	アスパラごはん、高野豆腐のはさみ煮 けんちん汁	みそ蒸しパン 牛乳
13	火	わかめごはん、手作りさつま揚げ 納豆和え、チンゲン菜スープ、牛乳	みたらしポテト、牛乳 そうめん汁、くだもの	わかめごはん、手作りさつま揚げ、納豆和え チンゲン菜スープ	みたらしポテト 牛乳
14	水	肉団子うどん、根菜の五目煮 牛乳	しらすおかおにぎり、牛乳 春雨スープ、くだもの	豚しゃぶうどん、根菜の五目煮、みそ汁(かぼちゃ)	フルーツ寒天 牛乳
15	木	ごはん、豆腐入り松風焼き、大根のかき油炒め煮 すまし汁(麩)、牛乳	冷やしそうめん 牛乳、くだもの	ごはん、豆腐入り松風焼き、大根のかき油炒め煮 すまし汁(麩)	冷やしそうめん 牛乳
16	金	ヘルシーオレンジパン、かじきのパン粉焼き ラトウイユ、野菜スープ(キャベツ)、牛乳	そぼろおにぎり、牛乳 みそ汁(さつま芋)、くだもの	ヘルシーオレンジパン、かじきのパン粉焼き ラトウイユ、野菜スープ(キャベツ)	そぼろおにぎり 牛乳
17	土	きつねうどん、かぼちゃのそぼろあんかけ、牛乳	ホットケーキ、牛乳 ポパイスープ、くだもの	きつねうどん、かぼちゃのそぼろあんかけ、くだもの	ホットケーキ 牛乳
18	日				
19	月	チキンピラフ、もやしサラダ、肉団子スープ(春雨) 牛乳	春巻きスティック(チーズ) 大根スープ、牛乳、くだもの	チキンピラフ、もやしサラダ、肉団子スープ(春雨)	春巻きスティック、牛乳 (チーズ・ウィンナー)
20	火	あんかけやきそば、バンバンジー すまし汁(オクラ)、牛乳	昆布おにぎり、牛乳 みそ汁(キャベツ)、くだもの	あんかけやきそば、バンバンジー、すまし汁(オクラ)	梅昆布おにぎり 牛乳
21	水	ごはん、鶏肉ヨーグルト焼き、じゃが芋きんぴら そうめん汁、牛乳	チーズトースト、牛乳 ミネストローネスープ、くだもの	雑穀ごはん、鶏肉ヨーグルト焼き、じゃが芋きんぴら そうめん汁	チーズトースト くだもの、牛乳
22	木	ごはん、かじきのカレーニエル 切り昆布の炒め煮、みそ汁(大根)、牛乳	大学かぼちゃ、牛乳 わかめスープ、くだもの	ごはん、あじのカレーニエル、切り昆布の炒め煮 みそ汁(大根)	大学かぼちゃ 牛乳
23	金	ハヤシライス、マカロニサラダ(ツナ) コーンのスープ、牛乳	みそ煮込みうどん 牛乳、くだもの	ハヤシライス、マカロニサラダ(ツナ) コーンのスープ	野菜クラッカー みかんヨーグルト
24	土	五目チャーハン、中華スープ、牛乳	ふかし芋、牛乳 すまし汁(麩)、くだもの	五目チャーハン、中華スープ	ふかし芋 牛乳
25	日				
26	月	中華丼、もやしのナムル(ピーマン) 春雨スープ、牛乳	きなこトースト、牛乳 野菜スープ、くだもの	中華丼、もやしのナムル(ピーマン)、春雨スープ	マーブルクッキー くだもの、牛乳
27	火	ごはん、かじきのしょうゆ焼き、切干大根の煮物 豆腐みそ汁、牛乳	納豆ちぢみ、牛乳 すまし汁(えのき)、くだもの	ごはん、あじの梅しょうゆ焼き、切干大根の煮物 豆腐みそ汁	納豆ちぢみ 牛乳
28	水	ジャージャー麺、きゅうりとトマトの中華和え すまし汁(大根)、牛乳	じゃが芋チーズ焼き、牛乳 しめじスープ、くだもの	ジャージャー麺、きゅうりとトマトの中華和え すまし汁(大根)	じゃが芋チーズ焼き 牛乳
29	木	ごはん、チキンチャップ、小松菜の磯和え みそ汁(じゃがいも)、牛乳	五目うどん くだもの、牛乳	雑穀ごはん、ポークチャップ、小松菜の磯和え みそ汁(じゃがいも)	オレンジババロア クラッカー
30	金	さけのちらし寿司、チキンナゲット、スティックきゅうり すまし汁(麩)、牛乳	レーズン蒸しパン ミルクスープ、くだもの	さけのちらし寿司、チキンナゲット、スティックきゅうり すまし汁(花麩)	誕生会ケーキ 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	579	22.4	17.9	1.8
目標量	574	22.3	17.2	1.8
3才未満児	501	20.1	16.4	1.6
目標量	482	19.3	14.5	1.6

今月の旬 おくら・かぶ・かぼちゃ・キャベツ・ピーマン  
さやえんどう・アスパラ  
あじ・いわし・かじきまぐろ