



		乳 児		幼 児	
日 曜		午 前 食	午 後 食	昼 食	お や つ
1	月	鶏ごぼううどん,かぼちゃのいとこ煮,牛乳	おかかおにぎり,牛乳 みそ汁(大根),くだもの	鶏ごぼううどん,かぼちゃのいとこ煮,くだもの	梅おかかおにぎり 牛乳
2	火	ニラ納豆ごはん,カレー肉じゃが,五目汁,牛乳	しらすうどん くだもの,牛乳	ニラ納豆ごはん,カレー肉じゃが,五目汁	こいのぼりクッキー くだもの,牛乳
3	水	憲 法 記 念 日			
4	木	み ど り の 日			
5	金	こ ど も の 日			
6	土	塩焼きそば,根菜のみそ汁,牛乳	わかめおにぎり,牛乳 すまし汁(麩),くだもの	塩焼きそば,根菜のみそ汁	わかめおにぎり 牛乳
7	日				
8	月	高野豆腐入り豚丼,さつま芋のレモン煮 みそ汁(キャベツ),牛乳	にんじん蒸しパン,牛乳 ポパイスープ,くだもの	高野豆腐入り豚丼,さつま芋のレモン煮 みそ汁(キャベツ)	にんじん蒸しパン 牛乳
9	火	黒糖パン,カジキのオーロラソース焼き ヨーグルトサラダ,野菜スープ(かぶ),牛乳	きつねおにぎり,牛乳 みそ汁(かぼちゃ),くだもの	黒糖パン,カジキのオーロラソース焼き ヨーグルトサラダ,野菜スープ(かぶ)	きつねおにぎり 牛乳
10	水	ごはん,鶏肉のしょうゆ焼,ひじきの五目煮 すまし汁(大根),牛乳	シュガートースト,牛乳 コーンのスープ,くだもの	雑穀ごはん,鶏肉のごまだれ焼,ひじきの五目煮 すまし汁(大根)	ヨーグルトゼリー クラッカー
11	木	わかめうどん,じゃが芋の甘辛煮,牛乳	ライスピザ,牛乳 ブロッコリースープ,くだもの	わかめうどん,じゃが芋の甘辛煮,くだもの	ライスピザ 牛乳
12	金	ごはん,さわら西京焼き,きんぴらごぼう 豆腐みそ汁	ココア揚げパン,牛乳 ミネストローネスープ,くだもの	ごはん,さわら西京焼き,きんぴらごぼう 豆腐みそ汁	ココア揚げパン 牛乳
13	土	スパゲティーナポリタン,千切り野菜スープ,牛乳	昆布おにぎり,牛乳 みそ汁(豆腐),くだもの	スパゲティーナポリタン,千切り野菜スープ	昆布おにぎり 牛乳
14	日				
15	月	ツナピラフ,キャベツとアスパラのソテー コーンチャウダー	ニラのお好み焼き,牛乳 みそ汁(かぶ),くだもの	ツナピラフ,キャベツとアスパラのソテー コーンチャウダー	ニラのお好み焼き 牛乳
16	火	ごはん,かれのいムニエル野菜あんかけ 五目豆,すまし汁(麩),牛乳	みそにゆうめん くだもの,牛乳	雑穀ごはん,あじのムニエル野菜あんかけ 五目豆,すまし汁(麩)	みそにゆうめん 牛乳
17	水	チキンカレーライス,コールスローサラダ わかめスープ,牛乳	きなこトースト ヌードルスープ,ヨーグルト	チキンカレーライス,コールスローサラダ わかめスープ	りんごクッキー ヨーグルト
18	木	焼きうどん,きゅうりとわかめの酢の物 豆腐スープ,牛乳	小松菜とチーズのおにぎり,牛乳 すまし汁(じゃがいも),くだもの	焼きうどん,きゅうりとわかめの酢の物 豆腐スープ	小松菜とチーズのおにぎり 牛乳
19	金	ごはん,鶏肉旨味焼き,キャベツとしらすのサラダ みそ汁(厚あげ),牛乳	オレンジフレンチトースト,牛乳 コーンとわかめのスープ,くだもの	ごはん,鶏肉旨味焼き,キャベツとしらすのサラダ みそ汁(厚あげ)	オレンジフレンチトースト 牛乳
20	土	青菜チャーハン,中華風スープ,牛乳	ココアトースト,牛乳 豆乳スープ,くだもの	青菜チャーハン,中華風スープ	ココアトースト 牛乳
21	日				
22	月	ごはん,ホイコーロー,春雨サラダ すまし汁(にら),牛乳	肉団子うどん くだもの,牛乳	ごはん,ホイコーロー,春雨サラダ すまし汁(にら)	ゴマせんべい くだもの,牛乳
23	火	肉みそうどん,大根とツナの煮物 ワタンスープ,牛乳	焼きおにぎり,牛乳 みそ汁(じゃがいも),くだもの	肉みそうどん,大根とツナの煮物 ワタンスープ	焼きおにぎり 牛乳
24	水	ごはん,かじきケチャップ煮,ひじきとそら豆のサラダ みそ汁(もやし),牛乳	ボンデケージョ,牛乳 ミルクスープ,くだもの	ごはん,かつおケチャップ煮 ひじきとそら豆のサラダ,みそ汁(もやし)	ボンデケージョ 牛乳
25	木	豆乳パン,ハンバーグ,ジャーマンポテト コーンのスープ,牛乳	スープスパゲティー くだもの,牛乳	豆乳パン,ハンバーグ,ジャーマンポテト コーンのスープ	誕生会ケーキ 牛乳
26	金	ごはん,鶏肉のみそ焼き,キャベツ昆布和え そうめん汁(オクラ),牛乳	甘辛さつまいも,牛乳 春雨スープ,くだもの	雑穀ごはん,鶏肉の梅みそ焼き キャベツ昆布和え,そうめん汁(オクラ)	甘辛さつまいも 牛乳
27	土	ドライカレー,ミルクスープ	ふかし芋,牛乳 オニオンスープ,くだもの	ドライカレー,ミルクスープ	ふかし芋 牛乳
28	日				
29	月	きつねうどん,野菜の炒め煮,牛乳	ツナおにぎり,牛乳 みそ汁(キャベツ),くだもの	きつねうどん,野菜の炒め煮,くだもの	ツナおにぎり 牛乳
30	火	カレーピラフ,ポークビーンズ 野菜スープ(キャベツ),牛乳	黒糖ラスク,牛乳 トマトスープ,くだもの	カレーピラフ,ポークビーンズ 野菜スープ(キャベツ)	黒糖ラスク 牛乳
31	水	ごはん,豆腐ナゲット,すまし汁(えのき) かぼちゃとアスパラの和え物,牛乳	おやき(切干大根),牛乳 そうめん汁(ほうれん草),くだもの	ごはん,豆腐ナゲット,すまし汁(えのき) かぼちゃとアスパラのゴマ和え	おやき(切干大根) 牛乳

	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	食塩(g)
3才以上児	580	23.4	17.1	1.8
目標量	574	22.3	17.2	1.8
3才未満児	491	19.5	14.8	1.6
目標量	482	19.3	14.5	1.6

都合により、献立が変更になる場合がございます

今月の旬 アスパラ・かぶ・きゃべつ・ごぼう
にら・じゃがいも あじ・かれい
いちご・なつみかん