



		乳 児		幼 児	
日 曜		午 前 食	午 後 食	昼 食	お や つ
1	土	ツナピラフ,野菜スープ(キャベツ),牛乳	ココアトースト,ミルクスープ くだもの	ツナピラフ,野菜スープ(キャベツ)	ココアトースト 牛乳
2	日				
3	月	焼きそば,鶏の照り焼き,スティックきゅうり 豆腐スープ(にら),牛乳	きなこおにぎり,牛乳 みそ汁(もやし),くだもの	焼きそば,鶏の唐揚げ スティックきゅうり ☆おまつりメニュー	ポップコーン りんごジュース
4	火	ごはん,鮭の照り焼き,冬瓜の炒め煮 豆乳みそ汁(キャベツ),牛乳	かぼちゃ蒸しパン,牛乳 コーンとわかめのスープ,くだもの	ごはん,鮭の照り焼き,冬瓜の炒め煮 豆乳みそ汁(キャベツ)	かぼちゃ蒸しパン 牛乳
5	水	ヘルシー黒糖パン,肉団子のトマトシチュー チーズ,牛乳	わかめおにぎり,牛乳 みそ汁(大根),くだもの	ヘルシー黒糖パン,肉団子のトマトシチュー チーズ,くだもの	わかめおにぎり 牛乳
6	木	ごはん,かじきケチャップ煮,牛乳 きゅうりとわかめの酢の物,みそ汁(じゃが芋)	きなこトースト,牛乳 トマトスープ,くだもの	雑穀ごはん,かじきケチャップ煮 きゅうりとわかめの酢の物,みそ汁(じゃが芋)	きなこクッキー くだもの,牛乳
7	金	ドライカレー,短冊サラダ,すまし汁(麩),牛乳	七夕そうめん くだもの,牛乳	ドライカレー,短冊サラダ,すまし汁(麩)	七夕フルーツポンチ 牛乳
8	土	冷やしそうめん,五目みそ汁,牛乳	昆布おにぎり,牛乳 豆腐すまし汁,くだもの	冷やしそうめん,五目みそ汁	昆布おにぎり 牛乳
9	日				
10	月	ごはん,ホイコーロー,きゅうりとトマトの中華和え すまし汁(麩),牛乳	スープスパゲティー くだもの,牛乳	雑穀ごはん,ホイコーロー きゅうりとトマトの中華和え,すまし汁(麩)	オレンジゼリー クラッカー,牛乳
11	火	ごはん,かじきの香味焼き,牛乳 なすとピーマンのなべしぎ,かき玉汁	シュガートースト,飲むヨーグルト ポテトスープ,くだもの	ごはん,あじの香味焼き なすとピーマンのなべしぎ,かき玉汁	ゆでとうもろこし 飲むヨーグルト
12	水	冷やし中華,揚げだし豆腐,ワンタンスープ,牛乳	枝豆おにぎり,牛乳 みそ汁(キャベツ),くだもの	冷やし中華,揚げだし豆腐,ワンタンスープ	枝豆おにぎり 牛乳
13	木	天津飯,もやしの和え物,すまし汁(麩),牛乳	チーズトースト,牛乳 ブロッコリースープ,くだもの	天津飯,もやしのごま和え,すまし汁(麩)	チーズトースト くだもの,牛乳
14	金	ツナサンド,フライドポテト,トマト 野菜スープ(キャベツ),牛乳	みそ雑炊 くだもの,牛乳	ツナサンド,フライドポテト,トマト 野菜スープ(キャベツ)	誕生会ケーキ 牛乳
15	土	肉みそうどん,けんちん汁,牛乳	ツナおにぎり,牛乳 みそ汁(玉ねぎ),くだもの	肉みそうどん,けんちん汁	ツナおにぎり 牛乳
16	日				
17	月	海 の 日			
18	火	とうもろこし御飯,夏野菜の肉みそかけ 豚汁,牛乳	しらすうどん 牛乳,くだもの	とうもろこし御飯,夏野菜の肉みそかけ,豚汁	ロッククッキー くだもの,牛乳
19	水	豆乳パン,かじきのパン粉焼き ラトウイユ,白菜スープ,牛乳	コーンチャーハン,牛乳 すまし汁(麩),くだもの	豆乳パン,かじきのパン粉焼き,ラトウイユ 白菜スープ	コーンチャーハン 牛乳
20	木	ごはん,納豆の卵焼き,牛乳 キャベツとツナののり酢和え,みそ汁(なす)	揚げぎょうざ(じゃが芋),牛乳 リゾットスープ,くだもの	ごはん,納豆の卵焼き キャベツとツナののり酢和え,みそ汁(なす)	揚げぎょうざ(じゃが芋) 牛乳
21	金	肉団子うどん,かぼちゃのいとこ煮,牛乳	焼きおにぎり,牛乳 わかめスープ,くだもの	みそマヨサラダうどん,かぼちゃのいとこ煮 すまし汁(豆腐)	焼きおにぎり 牛乳
22	土	高野豆腐入り豚丼,五目みそ汁,牛乳	ホットケーキ,牛乳 オニオンスープ,くだもの	高野豆腐入り豚丼,五目みそ汁	ホットケーキ 牛乳
23	日				
24	月	五目チャーハン,もやしのナムル(にら) わかめスープ,牛乳	ツナトースト コーンのスープ,ヨーグルト	五目チャーハン,もやしのナムル(にら) わかめスープ	ごまプレッツェル ももヨーグルト
25	火	ごはん,鶏肉のしょうゆ焼,野菜ソテー みそ汁(冬瓜),牛乳	ニラのお好み焼き,牛乳 すまし汁(しめじ),くだもの	ごはん,鶏肉のごまだれ焼,野菜ソテー みそ汁(冬瓜)	ニラのお好み焼き 牛乳
26	水	夏野菜カレーライス,コールスローサラダ かぶスープ,牛乳	五目うどん 牛乳,くだもの	夏野菜カレーライス,コールスローサラダ かぶスープ	杏仁豆腐 せんべい
27	木	ごはん,かじきのムニエル,ひじきの五目煮 みそ汁(キャベツ),牛乳	みそポテト,牛乳 豆腐スープ,くだもの	ごはん,かじきのムニエル,ひじきの五目煮 みそ汁(キャベツ)	みそポテト 牛乳
28	金	わかめうどん,野菜の炒め煮,牛乳	お豆としらすのおにぎり,牛乳 みそ汁(かぼちゃ),くだもの	わかめうどん,野菜の炒め煮,くだもの	お豆としらすのおにぎり 牛乳
29	土	カレーピラフ,豆乳スープ,牛乳	じゃが芋チーズ焼き,牛乳 そうめん汁,くだもの	カレーピラフ,豆乳スープ	じゃが芋チーズ焼き 牛乳
30	日				
31	月	枝豆としらすのごはん,肉豆腐,五目汁,牛乳	チーズ入りあんまんじゅう ポパイスープ,くだもの,牛乳	枝豆としらすのごはん,肉豆腐,五目汁	チーズ入りあんまんじゅう 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	581	22.3	17.2	1.8
目標量	574	22.3	17.2	1.8
3才未満児	483	19.7	14.6	1.6
目標量	482	19.3	14.5	1.6

今月の旬 きゅうり・トマト・かぶ・かぼちゃ・とうもろこし
ピーマン・トマト・なす・おくら・とうがん
すいか・メロン・きす・かじきまぐろ・いわし