



		乳 児		幼 児	
日 曜		午 前 食	午 後 食	昼 食	お や つ
1	火	ごはん、鶏肉のマーマレード焼き、切干大根の煮物 みそ汁(なす)、牛乳	ホットケーキ、くだもの トマトスープ、牛乳	ごはん、鶏肉のマーマレード焼き 切干大根の煮物、みそ汁(なす)	フルーツ寒天 せんべい、牛乳
2	水	ジャージャー麺、冬瓜のカレー炒め煮 すまし汁(豆腐)、牛乳	ひじきおにぎり、牛乳 みそ汁(キャベツ)、くだもの	ジャージャー麺、冬瓜のカレー炒め煮 すまし汁(豆腐)	ひじきおにぎり 牛乳
3	木	ごはん、かじきの南蛮漬、小松菜のおかか和え みそ汁(じゃがいも)、牛乳	にんじん蒸しパン、牛乳 リゾットスープ、くだもの	雑穀ごはん、あじの南蛮漬、小松菜のおかか和え みそ汁(じゃがいも)	にんじん蒸しパン 牛乳
4	金	ヘルシーオレンジパン、チリコンカン マカロニサラダ(ツナ)、おくらスープ、牛乳	甘辛ポテト、牛乳 そうめん汁、くだもの	ヘルシーオレンジパン、チリコンカン マカロニサラダ(ツナ)、おくらスープ	甘辛ポテト 牛乳
5	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
6	日				
7	月	ツナピラフ、マセドアンサラダ(チーズ) 野菜スープ(キャベツ)、牛乳	メロンパントースト、牛乳 コーンのスープ、くだもの	ツナピラフ、マセドアンサラダ(チーズ) 野菜スープ(キャベツ)	メロンパントースト くだもの、牛乳
8	火	ごはん、鮭の照り焼き、生揚げと切り昆布の煮物 すまし汁(麩)、牛乳	しらすうどん 、飲むヨーグルト、くだもの	ごはん、鮭の照り焼き、がんもどきと切り昆布の煮物 すまし汁(麩)	ゆでとうもろこし 飲むヨーグルト
9	水	ごはん、鶏肉旨味焼き、春雨サラダ みそ汁(冬瓜)、牛乳	玉子パン、牛乳 ブロッコリースープ、くだもの	雑穀ごはん、鶏肉旨味焼き、春雨サラダ みそ汁(冬瓜)	玉子パン 牛乳
10	木	ごはん、チキンチャップ、きゅうりとトマトの中華和え 豆腐スープ(にら)、牛乳	シュガートースト、牛乳 トマトスープ、くだもの	ごはん、ポークチャップ、きゅうりとトマトの中華和え 豆腐スープ(にら)	ショートブレッド くだもの、牛乳
11	金	<b>山 の 日</b>			
12	土	冷やし中華、中華風スープ、牛乳	昆布おにぎり、牛乳 みそ汁(じゃがいも)、くだもの	冷やし中華、中華風スープ	昆布おにぎり 牛乳
13	日				
14	月	とうもろこし御飯、かぼちゃのそぼろあんかけ そうめん汁(オクラ)、牛乳	ビーフン、牛乳 豆腐みそ汁、くだもの	とうもろこし御飯、かぼちゃのそぼろあんかけ そうめん汁(オクラ)	ビーフン 牛乳
15	火	ごはん、ぎせい豆腐、なすのオイスター炒め みそ汁(キャベツ)、牛乳	五目うどん くだもの、牛乳	雑穀ごはん、ぎせい豆腐、なすのオイスター炒め みそ汁(キャベツ)	すいかシャーベット クラッカー
16	水	きつねうどん、高野豆腐チャンプル、牛乳	おかかおにぎり、牛乳 みそ汁(もやし)、くだもの	きつねうどん、高野豆腐チャンプル、くだもの	梅おかかおにぎり 牛乳
17	木	豆乳パン、かじきのピカタ、ラタトゥイユ ミルクスープ	じゃがバター、牛乳 すまし汁(麩)、くだもの	豆乳パン、かじきのピカタ、ラタトゥイユ ミルクスープ	じゃがバター 牛乳
18	金	ごはん、マーボー豆腐、もやしサラダ 中華風スープ、牛乳	レーズンスコーン、牛乳 ポパイスープ、くだもの	ごはん、マーボー豆腐、もやしサラダ 中華風スープ	レーズンスコーン 牛乳
19	土	スパゲティーナポリタン、千切り野菜スープ、牛乳	そぼろおにぎり、牛乳 みそ汁(かぼちゃ)、くだもの	スパゲティーナポリタン、千切り野菜スープ	そぼろおにぎり 牛乳
20	日				
21	月	ひき肉とコーンのチャーハン、牛乳 かぼちゃフレンチサラダ、わかめスープ	中華風蒸しパン、牛乳 しめじのスープ、くだもの	ひき肉とコーンのチャーハン かぼちゃフレンチサラダ、わかめスープ	中華風蒸しパン 牛乳
22	火	ごはん、かじきの蒲焼、野菜ソテー 豆腐みそ汁、牛乳	チーズトースト、ヨーグルト かぶのスープ	ごはん、あじの蒲焼、野菜ソテー、豆腐みそ汁	チーズスティック フルーツヨーグルト
23	水	塩焼きそば、バンバンジー、すまし汁(おくら) 牛乳	ツナおにぎり、牛乳 みそ汁(なす)、くだもの	塩焼きそば、バンバンジー、すまし汁(おくら)	ツナおにぎり 牛乳
24	木	ごはん、和風ハンバーグ、きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁(かぼちゃ)、牛乳	アメリカンドッグ、牛乳 だいこんスープ、くだもの	ごはん、和風ハンバーグ、きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁(かぼちゃ)	アメリカンドッグ 牛乳
25	金	チキンカレーライス、ひじきと枝豆サラダ コーンのスープ、牛乳	きなこトースト、牛乳 ポテトスープ、くだもの	チキンカレーライス、ひじきと枝豆サラダ コーンのスープ	バターミルククッキー くだもの、牛乳
26	土	五目チャーハン、チンゲン菜スープ、牛乳	ふかし芋、牛乳 すまし汁(麩)、くだもの	五目チャーハン、チンゲン菜スープ	ふかし芋 牛乳
27	日				
28	月	ごはん、チキンバーベキュー、キャベツ昆布和え 五目汁、牛乳	豚ちぢみ、牛乳 みそ汁(たまねぎ)、くだもの	ごはん、チキンバーベキュー、キャベツ昆布和え 五目汁	豚ちぢみ 牛乳
29	火	ごはん、鮭の西京焼き、五目豆、みそ汁(もやし) 牛乳	黒糖ラスク、牛乳 ミネストローネスープ、くだもの	雑穀ごはん、鮭の西京焼き、五目豆、みそ汁(もやし)	黒糖ラスク 牛乳
30	水	ごはん、肉じゃが、納豆和え、すまし汁(しめじ)、牛乳	冷やしそうめん くだもの、牛乳	ごはん、肉じゃが、納豆和え、すまし汁(しめじ)	冷やしそうめん 牛乳
31	木	ミートスパゲティー、ポテトサラダ(ハム) オニオンスープ、牛乳	パイン蒸しパン、くだもの ミルクスープ	ミートスパゲティー、ポテトサラダ(ハム) オニオンスープ	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)	タンパク質(g)	脂質(g)	食塩(g)
3才以上児	580	22.5	17.2	1.8
目標量	574	22.3	17.2	1.8
3才未満児	485	19.5	16.5	1.6
目標量	482	19.3	14.5	1.6

今月の旬 きゅうり・トマト・えだまめ・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・なし・あじ・かじきまぐろ・いわし