



		乳 児		幼 児	
日 曜		午 前 食	午 後 食	昼 食	お や つ
1	日				
2	月	ごはん,ホイコーロー,もやしサラダ,豆腐スープ 牛乳	ココア蒸しパン,くだもの トマトスープ,牛乳	雑穀ごはん,ホイコーロー,もやしサラダ 豆腐スープ	ココア蒸しパン 牛乳
3	火	ごはん,かじきケチャップ煮,白和え(ひじき) みそ汁(なす),牛乳	シュガートースト,くだもの コーンのスープ,牛乳	雑穀ごはん,かつおケチャップ煮,白和え(ひじき) みそ汁(なす)	メロンパン風クッキー くだもの,牛乳
4	水	ちゃんぽんうどん,野菜の炒め煮,牛乳	さつまいものおやき,くだもの みそ汁(キャベツ),牛乳	ちゃんぽんうどん,野菜の炒め煮,くだもの	さつまいものおやき 牛乳
5	木	わかめごはん,干草焼き,すまし汁(大根) 人参のたらこ和え(しらたき),牛乳	りんごのケーキ,くだもの リゾットスープ,牛乳	わかめごはん,干草焼き,すまし汁(大根) 人参のたらこ和え(しらたき)	りんごのケーキ 牛乳
6	金	ヘルシー黒糖パン,鶏肉とお豆のトマト煮 カリフラワーサラダ,野菜スープ(かぶ),牛乳	昆布おにぎり,くだもの,牛乳 そうめん汁(ほうれん草)	ヘルシー黒糖パン,鶏肉とお豆のトマト煮 カリフラワーサラダ,野菜スープ(かぶ)	梅昆布おにぎり 牛乳
7	土	しらすごはん,肉じゃが,みそ汁(キャベツ),牛乳	チーズトースト,くだもの ポパイスープ,牛乳	しらすごはん,肉じゃが,みそ汁(キャベツ)	チーズトースト 牛乳
8	日				
9	月	ス ポ ー ツ の 日			
10	火	炊き込みごはん(ツナ),高野豆腐の重ね煮 豚汁,牛乳	ホワイトポテト,くだもの オニオンスープ,牛乳	炊き込みごはん(ツナ),高野豆腐のはさみ煮 豚汁	大学いも 牛乳
11	水	五目ラーメン,棒しゅうまい,牛乳	ライスピザ,くだもの 大根スープ,牛乳	五目ラーメン,もち米しゅうまい,くだもの	ライスピザ 牛乳
12	木	ごはん,鮭のしょうゆ焼,五目豆,みそ汁(じゃが芋) 牛乳	きなこ揚げパン,くだもの ブロッコリースープ,牛乳	ごはん,鮭のごまだれ焼,五目豆,みそ汁(じゃが芋)	きなこ揚げパン 牛乳
13	金	ごはん,鶏肉のしょうが焼き,ほうれん草の磯和え すまし汁(チンゲン菜),牛乳	ホットケーキ 白菜スープ,ヨーグルト	雑穀ごはん,豚肉のしょうが焼き,ほうれん草の磯和え すまし汁(チンゲン菜)	ごまブレッツェル フルーツヨーグルト
14	土	カレーピラフ,野菜スープ,牛乳	ココアトースト,くだもの 豆腐スープ,牛乳	カレーピラフ,野菜スープ	ココアトースト 牛乳
15	日				
16	月	チキンライス,切干大根サラダ,豆乳スープ	みたらしポテト,牛乳 ポパイスープ,くだもの	チキンライス,切干大根サラダ,豆乳スープ	みたらしポテト 牛乳
17	火	ごはん,さわらのマヨネーズ焼き 生揚げと昆布の煮物,みそ汁(キャベツ),牛乳	ニラのお好み焼き,牛乳 すまし汁(麩),くだもの	ごはん,さわらのマヨネーズ焼き がんもどきと昆布の煮物,みそ汁(キャベツ)	ニラのお好み焼き 牛乳
18	水	さつま芋ごはん,すき焼き風煮物,なめこ汁,牛乳	ツナトースト,くだもの ヌードルスープ,牛乳	さつま芋ごはん,すき焼き風煮物,なめこ汁	ツナトースト くだもの,牛乳
19	木	鮭のしょうゆパタースパゲティー かぼちゃのオレンジ煮,白菜スープ,牛乳	わかめおにぎり,くだもの みそ汁(豆腐),牛乳	鮭のしょうゆパタースパゲティー かぼちゃのオレンジ煮,白菜スープ	わかめおにぎり 牛乳
20	金	ハヤシライス,れんこんのマリネ,コーンのスープ 牛乳	肉団子うどん くだもの,牛乳	ハヤシライス,れんこんのマリネ,コーンのスープ	オレンジゼリー せんべい,牛乳
21	土	きのこうどん,いりどり,牛乳	昆布おにぎり,くだもの みそ汁(じゃがいも),牛乳	きのこうどん,いりどり,くだもの	昆布おにぎり 牛乳
22	日				
23	月	石狩ごはん,揚げだし豆腐,すまし汁(えのき) 牛乳	焼きそば,くだもの みそ汁(もやし),牛乳	石狩ごはん,揚げだし豆腐 すまし汁(えのき)	焼きそば 牛乳
24	火	ごはん,鮭のパン粉焼き,冬瓜の炒め煮 みそ汁(キャベツ),牛乳	すいとん くだもの,牛乳	ごはん,鮭のパン粉焼き,冬瓜の炒め煮 みそ汁(キャベツ)	すいとん 牛乳
25	水	わかめうどん,里芋と大根のそぼろあんかけ,牛乳	お豆としらすのおにぎり,くだもの みそ汁(もやし),牛乳	わかめうどん,里芋と大根のそぼろあんかけ,くだもの	お豆としらすのおにぎり 牛乳
26	木	豆乳パン,コロッケ,コールスローサラダ かぶスープ,牛乳	さつまいも蒸しパン,くだもの わかめスープ,牛乳	豆乳パン,コロッケ,コールスローサラダ かぶスープ	誕生会ケーキ 牛乳
27	金	ごはん,鶏肉の香味焼き,れんこんの炒め煮 すまし汁(豆腐),牛乳	かぼちゃまんじゅう,くだもの ミネストローネスープ,牛乳	ごはん,鶏肉の香味焼き,れんこんの炒め煮 すまし汁(豆腐)	かぼちゃまんじゅう 牛乳
28	土	スパゲティーナポリタン,ミルクスープ	ふかし芋,くだもの みそ汁(豆腐),牛乳	スパゲティーナポリタン,ミルクスープ	ふかし芋 牛乳
29	日				
30	月	ごはん,かぼちゃミートローフ,野菜ソテー すまし汁(麩),牛乳	フレンチトースト,くだもの ポテトスープ,牛乳	ごはん,かぼちゃミートローフ,野菜ソテー すまし汁(麩)	フレンチトースト 牛乳
31	火	ごはん,さわらの旨味焼き,春雨サラダ みそ汁(白菜),牛乳	しらすうどん くだもの,牛乳	ごはん,さわらの旨味焼き,春雨サラダ みそ汁(白菜)	ハロウィンクッキー 牛乳

都合により、献立が変更になる場合がございます

ひまわり組の牛乳は午後食のみとなり、
幼児おやつへ移行していきます。

	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	食塩(g)
3才以上児	581	20.4	17.9	1.8
目標量	574	22.3	17.2	1.8
3才未満児	492	18.5	15.5	1.6
目標量	482	19.3	14.5	1.6

今月の旬 かぶ・カリフラワー・じゃがいも・かつお
さけ・さんま・かき・りんご