



		乳 児		幼 児	
日 曜		午 前 食	午 後 食	昼 食	お や つ
1	月	わかめごはん,肉豆腐,けんちん汁,牛乳	きなこトースト,牛乳 コーンのスープ,くだもの	わかめごはん,肉豆腐,けんちん汁	きなこクッキー くだもの,牛乳
2	火	ごはん,カレイの照り焼き,切干大根の煮物 みそ汁(かぼちゃ),牛乳	チーズトースト,牛乳 ブロッコリースープ,くだもの	ごはん,カレイの照り焼き,切干大根の煮物 みそ汁(かぼちゃ)	チーズトースト くだもの,牛乳
3	水	味噌煮込みうどん,野菜の炒め煮,牛乳	鮭とわかめおにぎり,牛乳 みそ汁(もやし),くだもの	味噌煮込みうどん,野菜の炒め煮,くだもの	鮭とわかめおにぎり 牛乳
4	木	ごはん,チキンチャップ,菜花とほうれん草の磯和え 若竹汁,牛乳	ミートサンド,牛乳 大根スープ,くだもの	雑穀ごはん,ポークチャップ,若竹汁 菜花とほうれん草の磯和え	ミートサンド 牛乳
5	金	赤飯,チキンバーベキュー,牛乳 ブロッコリーミモザサラダ,すまし汁(麩)	しらすうどん くだもの,牛乳	赤飯,チキンバーベキュー,すまし汁(麩) ブロッコリーミモザサラダ	いちごパバロア クラッカー
6	土	春スパゲティー,豆乳スープ,牛乳	ツナおにぎり,牛乳 みそ汁(たまねぎ),くだもの	春スパゲティー,豆乳スープ	ツナおにぎり 牛乳
7	日				
8	月	焼豚とコーンのチャーハン,もやしサラダ 中華風スープ,牛乳	かぼちゃまんじゅう ミルクスープ,くだもの	焼豚とコーンのチャーハン,もやしサラダ 中華風スープ	かぼちゃまんじゅう 牛乳
9	火	ちゃんぽんうどん,じゃが芋の甘辛煮,牛乳	そら豆とチーズのおにぎり みそ汁(豆腐),牛乳,くだもの	ちゃんぽんうどん,じゃが芋の甘辛煮,くだもの	そら豆とチーズのおにぎり 牛乳
10	水	ごはん,カジキケチャップ煮,アスパラのおかか和え すまし汁(大根),牛乳	レーズンスコーン,牛乳 わかめスープ,くだもの	ごはん,カジキケチャップ煮,アスパラのおかか和え すまし汁(大根)	レーズンスコーン 牛乳
11	木	豆乳パン,スパニッシュオムレツ,春野菜ソテー コーンのスープ,牛乳	ビーフン,牛乳 みそ汁(かぼちゃ),くだもの	豆乳パン,スパニッシュオムレツ 春野菜ソテー,コーンのスープ	ビーフン 牛乳
12	金	ごはん,鶏肉と野菜のしょうゆ炒め,牛乳 きゅうりとわかめの酢の物,豆乳みそ汁(白菜)	シュガートースト ポテトスープ,ヨーグルト	雑穀ごはん,豚肉のしょうが焼き きゅうりとわかめの酢の物,豆乳みそ汁(白菜)	野菜プレッツェル フルーツヨーグルト
13	土	肉みそうどん,具たくさんみそ汁,牛乳	ベイクドポテト,牛乳 麩のすまし汁,くだもの	肉みそうどん,具たくさんみそ汁	ベイクドポテト 牛乳
14	日				
15	月	ひじきおこわ,さつま芋の白和え 豚汁,牛乳	りんごのケーキ,牛乳 かぶのスープ,くだもの	ひじきおこわ,さつま芋の白和え,豚汁	りんごのケーキ 牛乳
16	火	カレーうどん,高野豆腐チャンプル,牛乳	とり雑炊,くだもの,牛乳	カレーうどん,高野豆腐チャンプル,くだもの	とり雑炊 牛乳
17	水	ごはん,生揚げのみそ炒め,牛乳 かぼちゃのオレンジ煮,かき玉汁(にら)	揚げぎょうざ(じゃが芋) 野菜スープ,くだもの,牛乳	雑穀ごはん,生揚げのみそ炒め かぼちゃのオレンジ煮,かき玉汁(にら)	揚げぎょうざ,牛乳 (じゃが芋)
18	木	ヘルシーオレンジパン,さわらマヨネーズ焼き コールスローサラダ,トマトスープ,牛乳	おかかおにぎり,牛乳,くだもの みそ汁(大根)	ヘルシーオレンジパン,さわらマヨネーズ焼き コールスローサラダ,トマトスープ	みそ焼きおにぎり 牛乳
19	金	* 福島県の郷土汁 こづゆ			
		ごはん,鮭の香味焼き,野菜甘酢漬け こづゆ,牛乳	甘辛ポテト,牛乳,くだもの そうめん汁(ほうれん草)	ごはん,鮭の香味焼き,野菜甘酢漬け,こづゆ	甘辛ポテト 牛乳
20	土	きのこうどん,さつま芋のレモン煮,牛乳	そぼろおにぎり,牛乳 みそ汁(豆腐),くだもの	きのこうどん,さつま芋のレモン煮,くだもの	そぼろおにぎり 牛乳
21	日				
22	月	チキンライス,かぶのスープ,マカロニサラダ(ツナ) 牛乳	みそ蒸しパン,牛乳 すまし汁(豆腐),くだもの	チキンライス,かぶのスープ,マカロニサラダ(ツナ)	みそ蒸しパン 牛乳
23	火	ごはん,鶏肉のしょうゆ焼,ひじきの五目煮 みそ汁(キャベツ),牛乳	ツナカレートースト,牛乳 ポパイスープ,くだもの	雑穀ごはん,鶏肉のごまだれ焼,ひじきの五目煮 みそ汁(キャベツ)	ツナカレートースト くだもの,牛乳
24	水	五目うどん,じゃが芋きんぴら,牛乳	昆布のおにぎり,牛乳 みそ汁(さつま芋),くだもの	五目うどん,じゃが芋きんぴら,くだもの	梅と昆布のおにぎり 牛乳
25	木	ごはん,チンジャオロース,中華風サラダ 豆腐スープ(にら),牛乳	ボンデケーキ,牛乳 リゾットスープ,くだもの	ごはん,チンジャオロース,中華風サラダ 豆腐スープ(にら)	ボンデケーキ 牛乳
26	金	ミートスパゲティー,ポテトサラダ(ハム) 白菜スープ,牛乳	パイン蒸しパン,牛乳 オニオンスープ,くだもの	ミートスパゲティー,ポテトサラダ(ハム) 白菜スープ	誕生会ケーキ 牛乳
27	土	カレーピラフ,千切り野菜スープ,牛乳	ふかし芋,牛乳,くだもの コーンとわかめのスープ	カレーピラフ,千切り野菜スープ	ふかし芋 牛乳
28	日				
29	月	昭 和 の 日			
30	火	ごはん,マーボー豆腐,もやしのナムル(にら) わかめスープ,牛乳	豚ちぢみ,牛乳 すまし汁(麩),くだもの	ごはん,マーボー豆腐,もやしのナムル(にら) わかめスープ	豚ちぢみ 牛乳

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)
3才以上児	577	21.9	17.5	1.8
目標量	571	22.8	17.1	1.8
3才未満児	488	19.8	15.4	1.6
目標量	486	19.4	14.6	1.6

※都合により、献立が変更になる場合がございます
 ~ご入園、ご進級おめでとうございませう~
 子どもたちの成長を見守りながら、給食室一同
 安全でおいしい給食作りに努めてまいります。
 一年間よろしくお願ひします。

