



		乳 児		幼 児	
日 曜		午 前 食	午 後 食	昼 食	お や つ
1	水	鶏ごぼううどん,かぼちゃのいとこ煮,牛乳	チーズおにぎり,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	チーズおにぎり 牛乳
2	木	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 牛乳
3	金	憲 法 記 念 日			
4	土	み ど り の 日			
5	日	こ ど も の 日			
6	月	振 替 休 日			
7	火	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
8	水	ごはん,鶏肉旨味焼き,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,鶏肉旨味焼き,ひじきの五目煮 すまし汁(大根)	ヨーグルトゼリー せんべい
9	木	黒糖パン,カレイのトマトソース煮(アスパラ) ヨーグルトサラダ,かぶのスープ,牛乳	小松菜のおにぎり,牛乳 みそ汁(かぼちゃ),くだもの	黒糖パン,かれいトマトソース煮(アスパラ) ヨーグルトサラダ,かぶのスープ	小松菜のおにぎり 牛乳
10	金	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
11	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(豆腐),くだもの	塩焼きそば,根菜のみそ汁	わかめおにぎり 牛乳
12	日				
13	月	ツナピラフ,キャベツとアスパラのソテー ミルクスープ	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 ミルクスープ	ニラのお好み焼き 牛乳
14	火	ごはん,かれないの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
15	水	チキンカレーライス,コールスローサラダ コーンのスープ,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 コーンのスープ	りんごクッキー ヨーグルト
16	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	きつねおにぎり,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	きつねおにぎり 牛乳
17	金	* 愛知県の郷土汁 赤だしみそ汁			
		ごはん,鶏肉のしょうゆ焼,牛乳 キャベツとしらすのサラダ,赤だしみそ汁	オレンジフレンチトースト わかめのスープ,くだもの,牛乳	ごはん,鶏肉のごまだれ焼 キャベツとしらすのサラダ,赤だしみそ汁	オレンジフレンチトースト 牛乳
18	土	スパゲティーナポリタン,千切り野菜スープ,牛乳	ふかし芋,牛乳 豆乳スープ,くだもの	スパゲティーナポリタン,千切り野菜スープ	ふかし芋 牛乳
19	日				
20	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
21	火	肉みそうどん,大根とツナの煮物 ワンタンスープ,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 ワンタンスープ	焼きおにぎり 牛乳
22	水	ごはん,鶏肉しょうゆ焼,ひじきとそら豆のサラダ みそ汁(もやし),牛乳	豆腐ドーナツ ミルクスープ,くだもの	ごはん,鶏肉梅しょうゆ焼 ひじきとそら豆のサラダ,みそ汁(もやし)	豆腐ドーナツ 牛乳
23	木	豆乳パン,カジキのオーロラソース焼き ポテトフレンチサラダ,白菜スープ,牛乳	昆布おにぎり,牛乳 みそ汁(もやし),くだもの	豆乳パン,カジキのオーロラソース焼き ポテトフレンチサラダ,白菜スープ	オレンジパパロア クラッカー
24	金	ケチャップライス,チキンナゲット ゆでブロッコリー,かぶのスープ,牛乳	スープスパゲティー 牛乳,くだもの	ケチャップライス,チキンナゲット,ゆでブロッコリー かぶのスープ	誕生会ケーキ 牛乳
25	土	ドライカレー,コーンとわかめのスープ,牛乳	ココアトースト,牛乳 オニオンスープ,くだもの	ドライカレー,コーンとわかめのスープ	ココアトースト 牛乳
26	日				
27	月	天津飯,もやしサラダ,豆腐スープ(にら),牛乳	かぼちゃガレット,牛乳 トマトスープ,くだもの	天津飯,もやしサラダ,豆腐スープ(にら)	かぼちゃガレット 牛乳
28	火	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
29	水	ごはん,さけのフリッター,牛乳 かぼちゃとアスパラの和え物,すまし汁(えのきたけ)	おやき(切干大根),牛乳 豆腐スープ,くだもの	雑穀ごはん,あじのフリッター かぼちゃとアスパラのゴマ和え,すまし汁(えのきたけ)	おやき(切干大根) 牛乳
30	木	ごはん,鶏肉ケチャップ煮,キャベツ昆布和え そうめん汁(オクラ),牛乳	きなこ揚げパン,牛乳 リゾットスープ,くだもの	雑穀ごはん,鶏肉ケチャップ煮, キャベツ昆布和え,そうめん汁(オクラ)	きなこ揚げパン 牛乳
31	金	ごはん,さわら西京焼き,きんぴらごぼう 豆腐みそ汁,牛乳	みたらしポテト,牛乳 春雨スープ,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	みたらしポテト 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	583	22.8	16.9	1.8
目標量	571	22.8	17.1	1.8
3才未満児	490	19.9	14.5	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

今月の旬 アスパラ・かぶ・キャベツ・ごぼう
にら・じゃがいも あじ・かれない
いちご・なつみかん