



こんだてひょう

		乳 児		幼 児	
日 曜		午 前 食	午 後 食	昼 食	お や つ
1	土	五目チャーハン,中華スープ,牛乳	きなこトースト,牛乳 豆乳スープ,くだもの	五目チャーハン,中華スープ	きなこトースト 牛乳
2	日				
3	月	ごはん,鶏肉のレモン焼き,野菜ソテー 豆腐スープ(にら),牛乳	おからケーキ,牛乳 リゾットスープ,くだもの	雑穀ごはん,鶏肉のレモン焼き,野菜ソテー 豆腐スープ(にら)	おからケーキ 牛乳
4	火	ジャージャー麺,きゅうりとトマトの中華和え すまし汁(大根),牛乳	いなりおにぎり,牛乳 みそ汁(もやし),くだもの	ジャージャー麺,きゅうりとトマトの中華和え すまし汁(大根)	いなり寿司 牛乳
5	水	ひじきごはん,なすとピーマンのなべしぎ 五目汁,牛乳	シュガートースト,牛乳 コーンのスープ,くだもの	ひじきごはん,なすとピーマンのなべしぎ,五目汁	メロンパン風クッキー 牛乳,くだもの
6	木	ごはん,さわらの蒲焼,切干大根サラダ みそ汁(きゃべつ),牛乳	ピザトースト,牛乳 わかめスープ,くだもの	ごはん,さわらの蒲焼,切干大根サラダ みそ汁(きゃべつ)	ピザトースト 牛乳
7	金	ハヤシライス,マカロニサラダ(ツナ) コーンのスープ,牛乳	豆腐煮込みうどん 牛乳,くだもの	ハヤシライス,マカロニサラダ(ツナ) コーンのスープ	あじさいミルクゼリー せんべい
8	土	ソース焼きそば,具たくさんみそ汁,牛乳	ツナおにぎり,牛乳 すまし汁(豆腐),くだもの	ソース焼きそば,具たくさんみそ汁	ツナおにぎり 牛乳
9	日				
10	月	アスパラごはん,高野豆腐の重ね煮 けんちん汁,牛乳	チーズ蒸しパン,牛乳 野菜スープ,くだもの	アスパラごはん,高野豆腐のはさみ煮 けんちん汁	チーズ蒸しパン 牛乳
11	火	ヘルシーオレンジパン,かじきのパン粉焼き ラトウイユ,かぶのスープ,牛乳	そぼろおにぎり,牛乳 みそ汁(さつまいも),くだもの	ヘルシーオレンジパン,かじきのパン粉焼き ラトウイユ,かぶのスープ	そぼろおにぎり 牛乳
12	水	ごはん,豆腐入り松風焼き,大根のかき油炒め煮 すまし汁(麩),牛乳	きなこトースト,牛乳 春雨スープ,くだもの	ごはん,豆腐入り松風焼き,大根のかき油炒め煮 すまし汁(麩)	フルーツ寒天 ビスケット,牛乳
13	木	肉団子うどん,根菜の五目煮,牛乳	さつまいものおやき,牛乳 すまし汁(麩),くだもの	豚しゃぶうどん,根菜の五目煮 みそ汁(かぼちゃ)	さつまいものおやき 牛乳
14	金	わかめごはん,さわらの旨味焼き,納豆和え チンゲン菜スープ,牛乳	豆腐スコーン,牛乳 みそ汁(じゃがいも),くだもの	わかめごはん,さわらの旨味焼き,納豆和え チンゲン菜スープ	かえるスコーン 牛乳
15	土	焼肉丼,コーンとわかめのスープ,牛乳	ホットケーキ,牛乳 ポパイスープ,くだもの	焼肉丼,コーンとわかめのスープ	ホットケーキ 牛乳
16	日				
17	月	チキンピラフ,もやしサラダ,春雨スープ,牛乳	揚げぎょうざ(アップルパイ風) 大根スープ,牛乳,くだもの	チキンピラフ,もやしサラダ,春雨スープ	揚げぎょうざ,牛乳 (アップルパイ風)
18	火	あんかけやきそば,バンバンジー すまし汁(オクラ),牛乳	しらすおにぎり,牛乳 みそ汁(キャベツ),くだもの	あんかけやきそば,バンバンジー すまし汁(オクラ)	梅しらすおにぎり 牛乳
19	水	ごはん,鶏肉ヨーグルト焼き,じゃが芋きんぴら そうめん汁,牛乳	カルシウムトースト,牛乳 ミネストローネスープ,くだもの	雑穀ごはん,鶏肉ヨーグルト焼き,じゃが芋きんぴら そうめん汁	カルシウムトースト くだもの,牛乳
20	木	ヘルシー紅芋パン,肉団子のトマトシチュー チーズ,牛乳	おかかおにぎり,牛乳 豆腐みそ汁,くだもの	ヘルシー紅芋パン,肉団子のトマトシチュー チーズ,くだもの	杏仁豆腐 クラッカー
21	金	* 岩手県の郷土汁 ひつつみ汁			
		ごはん,かじきのカレームニエル,切り昆布の炒め煮 ひつつみ汁,牛乳	しらすうどん ヨーグルト	ごはん,あじのカレームニエル,切り昆布の炒め煮 ひつつみ汁	ごまのプレッツェル みかんヨーグルト
22	土	チーズトースト,ソーセージのポトフ,牛乳	ふかし芋,牛乳 すまし汁(麩),くだもの	チーズトースト,ソーセージのポトフ	ふかし芋 牛乳
23	日				
24	月	中華丼,もやしのナムル(ピーマン) 中華風スープ,牛乳	ココアトースト,牛乳 トマトスープ,くだもの	中華丼,もやしのナムル(ピーマン) 中華風スープ	マーブルクッキー くだもの,牛乳
25	火	和風ツナスパゲティー,さつまいものミルク煮 白菜スープ,牛乳	きなこおにぎり,牛乳 みそ汁(大根),くだもの	和風ツナスパゲティー,さつまいものミルク煮 白菜スープ	きなこおにぎり 牛乳
26	水	ごはん,かじきのしょうゆ焼き,切干大根の煮物 豆腐みそ汁,牛乳	納豆ちぢみ,牛乳 すまし汁(えのき),くだもの	ごはん,あじの梅しょうゆ焼き,切干大根の煮物 豆腐みそ汁	納豆ちぢみ 牛乳
27	木	ごはん,チキンチャップ,小松菜の磯和え みそ汁(かぼちゃ),牛乳	じゃが芋チーズ焼き,牛乳 しめじのスープ,くだもの	雑穀ごはん,ポークチャップ,小松菜の磯和え みそ汁(かぼちゃ)	じゃが芋チーズ焼き 牛乳
28	金	さけのちらし寿司,鶏の照り焼き,スティックきゅうり すまし汁(麩),牛乳	レーズン蒸しパン ミルクスープ,くだもの	さけのちらし寿司,鶏の唐揚げ,スティックきゅうり すまし汁(花麩)	誕生会ケーキ 牛乳
29	土	きつねうどん,かぼちゃのそぼろあんかけ,牛乳	昆布おにぎり,牛乳 みそ汁(豆腐),くだもの	きつねうどん,かぼちゃのそぼろあんかけ,くだもの	昆布おにぎり 牛乳
30	日				

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	576	21.1	17	1.8
目標量	571	22.8	17.1	1.8
3才未満児	504	20.1	15.7	1.6
目標量	486	19.4	14.6	1.6

今月の旬 おくら・かぶ・かぼちゃ・キャベツ・ピーマン
さやえんどう・アスパラ
あじ・いわし・かじまぐろ