



		乳 児		幼 児	
日 曜		午 前 食	午 後 食	昼 食	お や つ
1	月	ごはん、鮭の照り焼き、冬瓜の炒め煮 豆乳みそ汁(キャベツ)、牛乳	ココア蒸しパン、牛乳 ブロッコリースープ、くだもの	ごはん、鮭の照り焼き、冬瓜の炒め煮 豆乳みそ汁(キャベツ)	ココア蒸しパン 牛乳
2	火	豆乳パン、スパニッシュオムレツ かぼちゃフレンチサラダ、コーンのスープ、牛乳	わかめおにぎり、牛乳 みそ汁(大根)、くだもの	豆乳パン、スパニッシュオムレツ かぼちゃフレンチサラダ、コーンのスープ	わかめおにぎり 牛乳
3	水	ごはん、鶏肉のマーレード焼き、切干大根の煮物 豆腐みそ汁、牛乳	しらすうどん 牛乳、くだもの	ごはん、鶏肉のマーレード焼き、切干大根の煮物 豆腐みそ汁	フルーツポンチ
4	木	五目ごはん、肉じゃが、五目汁、牛乳	チーズボンデケーキ、牛乳 トマトスープ、くだもの	五目ごはん(α米)、肉じゃが、五目汁	チーズボンデケーキ 牛乳
5	金	焼きそば、鶏の照り焼き、スティックきゅうり 豆腐スープ(葉ねぎ)、牛乳	きなこおにぎり、牛乳 みそ汁(もやし)、くだもの	焼きそば、鶏の唐揚げ スティックきゅうり ☆おまつりメニュー	ポップコーン りんごジュース
6	土	ツナピラフ、野菜スープ(じゃがいも)、牛乳	きなこトースト、牛乳 豆乳スープ、くだもの	ツナピラフ、野菜スープ(じゃがいも)	きなこトースト 牛乳
7	日				
8	月	ごはん、ホイコーロー、きゅうりとトマトの中華和え すまし汁(麩)、牛乳	スープスパゲティー くだもの、牛乳	雑穀ごはん、ホイコーロー きゅうりとトマトの中華和え、すまし汁(麩)	オレンジゼリー クラッカー、牛乳
9	火	ごはん、かじきの香味焼き、なすとピーマンのみそ炒め かき玉汁、牛乳	シュガートースト、飲むヨーグルト ポテトスープ、くだもの	ごはん、あじの香味焼き、なすとピーマンのみそ炒め かき玉汁	ゆでとうもろこし 飲むヨーグルト
10	水	チキンクリームキャロットライス コールスローサラダ、トマトスープ	豆腐入り煮込みうどん くだもの、牛乳	チキンクリームキャロットライス コールスローサラダ、トマトスープ	ロッククッキー くだもの、牛乳
11	木	冷やし中華、さつま芋のレモン煮 ワンタンスープ、牛乳	枝豆おにぎり、牛乳 みそ汁(キャベツ)、くだもの	冷やし中華、さつま芋のレモン煮、ワンタンスープ	枝豆おにぎり 牛乳
12	金	ごはん、鶏肉のしょうゆ焼、かぶとツナの煮物 みそ汁(なす)、牛乳	メロンパントースト、牛乳 コーンとわかめのスープ、くだもの	ごはん、鶏肉のごまだれ焼、かぶとツナの煮物 みそ汁(なす)	メロンパントースト くだもの、牛乳
13	土	肉みそうどん、けんちん汁、牛乳	おかかおにぎり、牛乳 みそ汁(玉ねぎ)、くだもの	肉みそうどん、けんちん汁	梅おかかおにぎり 牛乳
14	日				
15	月	海 の 日			
16	火	わかめうどん、野菜の炒め煮、牛乳	お豆とおかかのおにぎり、牛乳 みそ汁(かぼちゃ)、くだもの	わかめうどん、野菜の炒め煮、くだもの	お豆とおかかのおにぎり 牛乳
17	水	ごはん、マーボーなす、トマトサラダ 中華風スープ、牛乳	チーズトースト、リゾットスープ ヨーグルト	雑穀ごはん、マーボーなす、トマトサラダ 中華風スープ	ごまブレッツェル 桃のヨーグルト
18	木	* 大阪府の郷土汁 肉吸			
18	木	ごはん、かじきのりんごソースかけ ひじきの五目煮、肉吸、牛乳	みそポテト、牛乳 豆腐スープ、くだもの	ごはん、かじきのりんごソースかけ、ひじきの五目煮 肉吸	みそポテト 牛乳
19	金	ドライカレーライス、小松菜ソテー、白菜スープ 牛乳	パン蒸しパン、くだもの ミルクスープ	タコライス、小松菜ソテー、白菜スープ	誕生会ケーキ 牛乳
20	土	中華丼、チンゲン菜スープ 牛乳	ココアトースト、牛乳 オニオンスープ、くだもの	中華丼、チンゲン菜スープ	ココアトースト 牛乳
21	日				
22	月	焼豚とコーンのチャーハン、もやしの和え物 豆腐スープ(にら)、牛乳	五目にゆうめん くだもの、牛乳	焼豚とコーンのチャーハン、もやしのごま和え 豆腐スープ(にら)	五目にゆうめん 牛乳
23	火	ごはん、さわらの旨味焼き、切干大根の煮物 みそ汁(冬瓜)、牛乳	黒糖ラスク、牛乳 ポパイスープ、くだもの	ごはん、さわらの旨味焼き、切干大根の煮物 みそ汁(冬瓜)	黒糖ラスク 牛乳
24	水	ごはん、かぼちゃミートローフ、牛乳 キャベツとしらすのり酢和え、すまし汁(大根)	バナナマフィン、牛乳 しめじのスープ、くだもの	雑穀ごはん、かぼちゃミートローフ キャベツとしらすのり酢和え、すまし汁(大根)	バナナマフィン 牛乳
25	木	ごまヘルシーパン、鮭のコーン焼き、ラタトゥイユ ミルクスープ(白いんげん)	昆布おにぎり、牛乳 すまし汁(麩)、くだもの	ごまヘルシーパン、鮭のコーン焼き、ラタトゥイユ ミルクスープ(白いんげん)	昆布おにぎり 牛乳
26	金	ごはん、鶏肉のしょうが焼き、牛乳 きゅうりとわかめの酢の物、そうめん汁(オクラ)	マカロニきなこ、牛乳 わかめスープ、くだもの	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、そうめん汁(オクラ)	マカロニきなこ 牛乳
27	土	カレーピラフ、豆乳スープ、牛乳	ふかし芋、牛乳 豆腐みそ汁、くだもの	カレーピラフ、豆乳スープ	ふかし芋 牛乳
28	日				
29	月	枝豆としらすのごはん、じゃが芋カレーきんぴら 豚汁、牛乳	あんまんじゅう、牛乳 そうめん汁、くだもの	枝豆としらすのごはん、じゃが芋カレーきんぴら 豚汁	あんまんじゅう 牛乳
30	火	ごはん、カジキの南蛮漬、かぶの昆布和え みそ汁(もやし)、牛乳	きなこトースト、牛乳 野菜スープ、くだもの	ごはん、あじの南蛮漬、かぶの昆布和え みそ汁(もやし)	きなこクッキー くだもの、牛乳
31	水	肉団子うどん、かぼちゃのいとこ煮、牛乳	コーンチャーハン、牛乳 春雨スープ、くだもの	みそマヨサラダうどん、かぼちゃのいとこ煮 すまし汁(豆腐)	コーンチャーハン 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)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)
3才以上児	573	22.4	17.9	1.8
目標量	571	22.8	17.1	1.8
3才未満児	491	19.6	15.5	1.6
目標量	486	19.4	14.6	1.6

今月の旬 きゅうり・トマト・かぶ・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・きす・かじきまぐろ・いわし