



		乳 児		幼 児	
日 曜		午 前 食	午 後 食	昼 食	お や つ
1	木	ヘルシーオレンジパン,チリコンカン マカロニサラダ(ツナ),おくらスープ	ひじきおにぎり,牛乳 豆腐すまし汁,くだもの	ヘルシーオレンジパン,チリコンカン マカロニサラダ(ツナ),おくらスープ	ひじきおにぎり 牛乳
2	金	ごはん,タンドリーチキン,五目豆,みそ汁(なす) 牛乳	えだ豆蒸しパン,牛乳 リゾットスープ,くだもの	ごはん,タンドリーチキン,五目豆,みそ汁(なす)	えだ豆蒸しパン 牛乳
3	土	スパゲティーナポリタン,豆乳スープ,牛乳	ココアトースト,牛乳 オニオンスープ,くだもの	スパゲティーナポリタン,豆乳スープ	ココアトースト 牛乳
4	日				
5	月	ツナピラフ,もやしサラダ,野菜スープ(キャベツ) 牛乳	じゃがバタ,牛乳 コーンのスープ,くだもの	ツナピラフ,もやしサラダ,野菜スープ(キャベツ)	じゃがバタ 牛乳
6	火	ごはん,鮭の照り焼き,切り昆布の炒め煮 すまし汁(麩),牛乳	しらすうどん,飲むヨーグルト くだもの	ごはん,鮭の照り焼き,切り昆布の炒め煮 すまし汁(麩)	ゆでとうもろこし 飲むヨーグルト
7	水	ごはん,鶏肉旨味焼き,小松菜のおかか和え 豆腐みそ汁,牛乳	玉子パン,牛乳 ブロッコリースープ,くだもの	雑穀ごはん,鶏肉旨味焼き,小松菜のおかか和え 豆腐みそ汁	玉子パン 牛乳
8	木	ごはん,チキンチャップ,冬瓜の炒め煮 豆腐スープ(にら),牛乳	チーズトースト,牛乳 ポテトスープ,くだもの	ごはん,ポークチャップ,冬瓜の炒め煮 豆腐スープ(にら)	チーズトースト 牛乳
9	金	とうもろこし御飯,かぼちゃのそぼろあんかけ そうめん汁(オクラ),牛乳	シュガートースト,ヨーグルト ほうれん草スープ	とうもろこし御飯,かぼちゃのそぼろあんかけ そうめん汁(オクラ)	フルーツヨーグルト せんべい
10	土	冷やし中華,中華風スープ,牛乳	昆布おにぎり,牛乳 みそ汁(じゃがいも),くだもの	冷やし中華,中華風スープ	昆布おにぎり 牛乳
11	日	山 の 日			
12	月	振 替 休 日			
13	火	わかめごはん,肉豆腐,五目汁,牛乳	きなこトースト ミルクスープ,くだもの	わかめごはん,肉豆腐,五目汁	フルーツ寒天 塩ゆで枝豆
14	水	きつねうどん,高野豆腐チャンプル,牛乳	チーズおにぎり,牛乳 みそ汁(もやし),くだもの	きつねうどん,高野豆腐チャンプル,くだもの	チーズおにぎり 牛乳
15	木	ごはん,ツナ卵焼き,なすのオイスター炒め みそ汁(キャベツ),牛乳	五目うどん くだもの,牛乳	雑穀ごはん,ツナ卵焼き,なすのオイスター炒め みそ汁(キャベツ)	すいかシャーベット クラッカー
16	金	ごはん,チキンバーベキュー,春雨サラダ すまし汁(麩),牛乳	さつまいもチーズ焼き,牛乳 しめじのスープ,くだもの	雑穀ごはん,チキンバーベキュー,春雨サラダ すまし汁(麩)	さつまいもチーズ焼き 牛乳
17	土	ジャージャー麺,千切り野菜スープ,牛乳	ツナおにぎり,牛乳 すまし汁(豆腐),くだもの	ジャージャー麺,千切り野菜スープ	ツナおにぎり 牛乳
18	日				
19	月	ひき肉とコーンのチャーハン,牛乳 かぼちゃフレンチサラダ,わかめスープ	豆腐煮込みうどん くだもの,牛乳	ひき肉とコーンのチャーハン かぼちゃフレンチサラダ,わかめスープ	ヨーグルトゼリー ビスケット
20	火	* 岐阜県の郷土汁 冬瓜汁			
		ごはん,かじきの蒲焼,野菜ソテー,冬瓜汁,牛乳	ミートサンド,牛乳 かぶのスープ,くだもの	ごはん,あじの蒲焼,野菜ソテー,冬瓜汁	ホットドッグ 牛乳
21	水	夏野菜カレーライス,鉄骨サラダ,コーンのスープ 牛乳	レーズン蒸しパン,牛乳 だいこんスープ,くだもの	夏野菜カレーライス,鉄骨サラダ,コーンのスープ	すいかクッキー くだもの,牛乳
22	木	豆乳パン,かじきのピカタ,ラタトゥイユ ミルクスープ	いなりおにぎり,牛乳 みそ汁(キャベツ),くだもの	豆乳パン,かじきのピカタ,ラタトゥイユ,ミルクスープ	いなり寿司 牛乳
23	金	ごはん,鶏肉ケチャップ煮,納豆和え 豆腐すまし汁,牛乳	冷やしそうめん くだもの,牛乳	雑穀ごはん,鶏肉ケチャップ煮,納豆和え 豆腐すまし汁	冷やしそうめん 牛乳
24	土	ベーコンピラフ,コーンとわかめのスープ,牛乳	ふかし芋,牛乳 みそ汁(たまねぎ),くだもの	ベーコンピラフ,コーンとわかめのスープ	ふかし芋 牛乳
25	日				
26	月	天津飯,もやしサラダ,チンゲン菜スープ,牛乳	ニラのお好み焼き,牛乳 みそ汁(かぼちゃ),くだもの	天津飯,もやしサラダ,チンゲン菜スープ	ニラのお好み焼き 牛乳
27	火	ごはん,和風ハンバーグ,春雨の酢の物 みそ汁(冬瓜),牛乳	みたらしポテト,牛乳 そうめん汁,くだもの	ごはん,和風ハンバーグ,春雨の酢の物 みそ汁(冬瓜)	みたらしポテト 牛乳
28	水	塩焼きそば,バンバンジー,わかめスープ,牛乳	おかかおにぎり,牛乳 みそ汁(なす),くだもの	塩焼きそば,バンバンジー,わかめスープ	梅おかかおにぎり 牛乳
29	木	ごはん,鮭の西京焼き,生揚げの煮物 すまし汁(えのき),牛乳	コーンマヨトースト,牛乳 ミネストローネスープ,くだもの	雑穀ごはん,鮭の西京焼き,がんもどきの煮物 すまし汁(えのき)	コーンマヨトースト くだもの,牛乳
30	金	ツナトマトスパゲティー,ポテトサラダ 野菜スープ(かぶ),牛乳	ホットケーキ,牛乳 トマトスープ,くだもの	ツナトマトスパゲティー,ポテトサラダ 野菜スープ(かぶ)	誕生会ケーキ 牛乳
31	土	焼肉丼,具たくさんみそ汁,牛乳	ツナトースト,牛乳,くだもの 野菜スープ(キャベツ)	焼肉丼,具たくさんみそ汁	ツナトースト 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	574	23.2	17	1.8
目標量	571	22.8	17.1	1.8
3才未満児	484	20	16	1.6
目標量	486	19.4	14.6	1.6

今月の旬 きゅうり・トマト・えだまめ・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・なし・あじ・かじきまぐろ・いわし