



		乳 児		幼 児	
日 曜		午 前 食	午 後 食	昼 食	お や つ
1	日				
2	月	中華丼,もやしの和え物,コーンとわかめのスープ 牛乳	ケーキサレ(ほうれん草) リゾットスープ,くだもの,牛乳	中華丼,もやしのごま和え,コーンとわかめのスー プ	ケーキサレ(ほうれん草) 牛乳
3	火	肉みそうどん,おくらとトマトのおかか和え ワンタンスープ,牛乳	フライドポテト,牛乳 そうめん汁(葉ねぎ),くだもの	肉みそうどん,おくらとトマトのおかか和え ワンタンスープ	フライドポテト 牛乳
4	水	ごはん,生揚げのみそ炒め,さつま芋のレモン煮 すまし汁(大根),牛乳	チーズトースト,牛乳 トマトスープ,くだもの	ごはん,生揚げのみそ炒め,さつま芋のレモン煮 すまし汁(大根)	チーズスキムクッキー くだもの,牛乳
5	木	豆乳パン,かじきとトマトのパン粉焼き ポテトフレンチサラダ,白菜スープ,牛乳	わかめおにぎり,牛乳 みそ汁(さといも),くだもの	豆乳パン,さわらとトマトのパン粉焼き ポテトフレンチサラダ,白菜スープ	わかめおにぎり 牛乳
6	金	ごはん,鶏肉のしょうゆ焼,切干大根の煮物(ちくわ) みそ汁(なす),牛乳	おやき(ピザ風味),牛乳 すまし汁(麩),くだもの	雑穀ごはん,鶏肉のごまだれ焼 切干大根の煮物(ちくわ),みそ汁(なす)	おやき(ピザ風味) 牛乳
7	土	ドライカレー,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	ドライカレー,豆乳スープ	ココアトースト 牛乳
8	日				
9	月	みそ煮込みうどん,かぼちゃのオレンジ煮 牛乳	焼きおにぎり,牛乳 春雨スープ,くだもの	みそマヨサラダうどん,かぼちゃのオレンジ煮 すまし汁(麩)	焼きおにぎり 牛乳
10	火	高野豆腐入り鶏丼,冬瓜の炒め煮 みそ汁(キャベツ),牛乳	チーズサンド ミルクスープ,くだもの	高野豆腐入り鶏丼,冬瓜の炒め煮 みそ汁(キャベツ)	チーズサンド 牛乳
11	水	五目チャーハン,もやしのナムル(にら) わかめスープ,牛乳	コーンマフィン,牛乳 豆腐スープ,くだもの	五目チャーハン,もやしのナムル(にら) わかめスープ	コーンマフィン 牛乳
12	木	ごはん,さけの塩焼き,ひじきの五目煮,ヒカド 牛乳	しらすうどん ヨーグルト	ごはん,さけの塩焼き,ひじきの五目煮 ヒカド	フルーツヨーグルト クラッカー
13	金	ごはん,肉団子のケチャップあん ほうれん草の磯和え,豆腐みそ汁,牛乳	とうふのスコーン,牛乳 わかめスープ,くだもの	ごはん,肉団子のケチャップあん ほうれん草の磯和え,豆腐みそ汁	とうふのスコーン 牛乳
14	土	チキンライス,千切り野菜スープ,牛乳	じゃがバタ,牛乳 豆乳スープ,くだもの	チキンライス,千切り野菜スープ	じゃがバタ 牛乳
15	日				
16	月	敬 老 の 日			
17	火	ごはん,豆腐ナゲット,小松菜の煮浸し みそ汁(かぼちゃ),牛乳	きなこトースト,牛乳 ミネストローネスープ,くだもの	雑穀ごはん,豆腐ナゲット,小松菜の煮浸し みそ汁(かぼちゃ)	うさぎまんじゅう 牛乳
18	水	ごはん,かじきのりんごソースかけ,切り昆布の炒め煮 みそ汁(冬瓜),牛乳	五目うどん くだもの,牛乳	ごはん,かじきのりんごソースかけ 切り昆布の炒め煮,みそ汁(冬瓜)	ぶどうババロア せんべい
19	木	* 山口県の郷土汁 五平汁			
19	木	わかめ御飯,鶏肉の香味焼き,キャベツ昆布和え 五平汁,牛乳	カルシウムトースト,牛乳 ヌードルスープ,くだもの	わかめ御飯,鶏肉の香味焼き キャベツ昆布和え,五平汁	カルシウムトースト くだもの,牛乳
20	金	きのこうどん,野菜の炒め煮,牛乳	きなこおにぎり,牛乳 みそ汁(もやし),くだもの	きのこうどん,野菜の炒め煮,くだもの	きな粉おはぎ 牛乳
21	土	焼肉丼,具たくさんみそ汁,牛乳	シュガートースト,牛乳 ブロッコリースープ,くだもの	焼肉丼,具たくさんみそ汁	シュガートースト 牛乳
22	日	秋 分 の 日			
23	月	振 替 休 日			
24	火	ニラ納豆ごはん,肉じゃが,五目汁,牛乳	五目にゆうめん くだもの,牛乳	ニラ納豆ごはん,肉じゃが,五目汁	五目にゆうめん 牛乳
25	水	ごはん,鮭のチャンチャン焼き,牛乳 きゅうりとわかめの酢の物,すまし汁(大根)	ベイクドポテト,くだもの かぶのスープ,牛乳	雑穀ごはん,鮭のチャンチャン焼き きゅうりとわかめの酢の物,すまし汁(大根)	ベイクドポテト 牛乳
26	木	ヘルシーぶどうパン,ポークビーンズ コールスローサラダ,ミルクスープ	青のりチーズおにぎり,牛乳 みそ汁(なす),くだもの	ヘルシーぶどうパン,ポークビーンズ コールスローサラダ,ミルクスープ	青のりチーズおにぎり 牛乳
27	金	焼きカレー,ブロッコリーのツナサラダ コーンのスープ,牛乳	ホットケーキ,牛乳 はくさいスープ,くだもの	焼きカレー,ブロッコリーのツナサラダ コーンのスープ	誕生会ケーキ 牛乳
28	土	和風ツナスパゲティ,豆腐スープ,牛乳	ふかし芋,牛乳 みそ汁(キャベツ),くだもの	和風ツナスパゲティ,豆腐スープ	ふかし芋 牛乳
29	日				
30	月	豚肉とチンゲン菜のあんかけやきそば かぼちゃの煮物,中華風スープ,牛乳	おかかおにぎり,牛乳 みそ汁(キャベツ),くだもの	豚肉とチンゲン菜のあんかけやきそば かぼちゃの煮物,中華風スープ	プリン ビスケット

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂 質 (g)	食塩(g)
3才以上児				
目標量	571	22.8	17.1	1.8
3才未満児				
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 えだまめ・かぼちゃ・なす・おくら・とうがん
さつまいも・さといも・ぶどう・なし・さんま・さけ・いわし