



日曜	乳 児		幼 児	
	午 前 食	午 後 食	昼 食	お や つ
1 火	チキンライス,F(鉄)C(カルシウム)サラダ 豆乳スープ,牛乳	きなこドーナツ,牛乳 ポパイスープ,くだもの	チキンライス,F(鉄)C(カルシウム)サラダ 豆乳スープ	きなこドーナツ 牛乳
2 水	ごはん,さわらのマヨネーズ焼き 生揚げと昆布の煮物,みそ汁(キャベツ),牛乳	豚ちぢみ,牛乳 すまし汁(麩),くだもの	ごはん,さわらのマヨネーズ焼き 生揚げと昆布の煮物,みそ汁(キャベツ)	豚ちぢみ 牛乳
3 木	秋野菜カレーライス,れんこんのマリネ 白菜スープ,牛乳	みそにゆうめん くだもの,牛乳	秋野菜カレーライス,れんこんのマリネ 白菜スープ	オレンジゼリー,せんべい 牛乳
4 金	五目うどん,里芋と大根のツナ煮 牛乳	ライスピザ,牛乳 わかめスープ,くだもの	五目うどん,里芋と大根のツナ煮,くだもの	ライスピザ 牛乳
5 土	ミートサンド,野菜スープ(キャベツ) 牛乳	じゃがバター,牛乳 豆腐スープ,くだもの	ミートサンド,野菜スープ(キャベツ)	じゃがバター 牛乳
6 日				
7 月	石狩ごはん,揚げだし豆腐,すまし汁(えのき) 牛乳	焼きそば,牛乳 みそ汁(もやし),くだもの	石狩ごはん,揚げだし豆腐,すまし汁(えのき)	焼きそば 牛乳
8 火	ヘルシー黒糖パン,鶏肉とお豆のトマト煮 カリフラワーサラダ,コーンのスープ,牛乳	みたらしポテト,牛乳 そうめん汁,くだもの	ヘルシー黒糖パン,鶏肉とお豆のトマト煮 カリフラワーサラダ,コーンのスープ	みたらしポテト 牛乳
9 水	ごはん,かじきケチャップ煮,白和え(ひじき) みそ汁(なす),牛乳	シュガートースト,くだもの ミルクスープ	ごはん,かつおケチャップ煮,白和え(ひじき) みそ汁(なす)	メロンパン風クッキー くだもの,牛乳
10 木	味噌バターラーメン,豆腐の甘酢あんかけ 牛乳	昆布おにぎり,牛乳 みそ汁(なす),くだもの	味噌バターラーメン,もち米しゅうまい,くだもの	梅昆布おにぎり 牛乳
11 金	ごはん,豚肉のしょうが焼き,牛乳 ほうれん草のおかか和え,すまし汁(チンゲン菜)	りんごのケーキ,牛乳 リゾットスープ,くだもの	雑穀ごはん,豚肉のしょうが焼き ほうれん草のおかか和え,すまし汁(チンゲン菜)	りんごのケーキ 牛乳
12 土	カレーうどん,いりどり,牛乳	チーズおにぎり,牛乳 みそ汁(ほうれん草),くだもの	カレーうどん,いりどり,くだもの	チーズおにぎり 牛乳
13 日				
14 月	ス ポ ー ツ の 日			
15 火	昆布とツナの炊き込みごはん 高野豆腐の重ね煮,みそ汁(大根),牛乳	フレンチトースト,牛乳 ポテトスープ,くだもの	昆布とツナの炊き込みごはん 高野豆腐のはさみ煮,みそ汁(大根)	フレンチトースト 牛乳
16 水	さつま芋ごはん,肉豆腐,なめこ汁,牛乳	アメリカンドッグ,牛乳 ヌードルスープ,くだもの	さつま芋ごはん,肉豆腐,なめこ汁	アメリカンドッグ 牛乳
17 木	ごま豆乳ちゃんぽんうどん,野菜の炒め煮,牛乳	お豆としらすのおにぎり,牛乳 みそ汁(もやし),くだもの	ごま豆乳ちゃんぽんうどん,野菜の炒め煮,くだもの	お豆としらすのおにぎり 牛乳
18 金	* 群馬県の郷土汁 こしね汁			
18 金	ごはん,鮭のパン粉焼き,冬瓜の炒め煮 こしね汁,牛乳	ココア蒸しパン,牛乳 大根スープ,くだもの	ごはん,鮭のパン粉焼き,冬瓜の炒め煮 こしね汁	ココア蒸しパン 牛乳
19 土	あんかけ焼そば,コーンとわかめのスープ,牛乳	そぼろおにぎり,牛乳 みそ汁(じゃがいも),くだもの	あんかけ焼そば,コーンとわかめのスープ	そぼろおにぎり 牛乳
20 日				
21 月	ごはん,ホイコーロー,もやしサラダ 豆腐スープ,牛乳	甘辛さつまいも,牛乳 トマトスープ,くだもの	雑穀ごはん,ホイコーロー,もやしサラダ 豆腐スープ	甘辛さつまいも 牛乳
22 火	わかめごはん,干草焼き,牛乳 人参のたらこ和え(しらたき),すまし汁(大根)	ホットケーキ,白菜スープ ヨーグルト	わかめごはん,干草焼き,すまし汁(大根) 人参のたらこ和え(しらたき)	ごまブレツェル ヨーグルト
23 水	きのこうどん,かぼちゃのそぼろあんかけ,牛乳	みそ雑炊 くだもの,牛乳	きのこうどん,かぼちゃのそぼろあんかけ,くだもの	みそ雑炊 牛乳
24 木	ごはん,かじきのかば焼き,春雨サラダ みそ汁(じゃが芋),牛乳	きなこ揚げパン,牛乳 ブロッコリースープ,くだもの	ごはん,さんまのかば焼き,春雨サラダ みそ汁(じゃが芋)	きなこ揚げパン 牛乳
25 金	ごはん,鶏肉のマーメレード焼き れんこんの炒め煮,かき玉汁(チンゲン菜),牛乳	しらすうどん くだもの,牛乳	ごはん,鶏肉のマーメレード焼き れんこんの炒め煮,かき玉汁(チンゲン菜)	杏仁豆腐 クラッカー
26 土	チキンピラフ,ミルクスープ	ふかし芋,牛乳 すまし汁(大根),くだもの	チキンピラフ,ミルクスープ	ふかし芋 牛乳
27 日				
28 月	ごはん,かぼちゃミートローフ,野菜ソテー すまし汁(麩),牛乳	ボンデケーキ,牛乳 ミネストローネスープ,くだもの	ごはん,かぼちゃミートローフ,野菜ソテー すまし汁(麩)	ボンデケーキ 牛乳
29 火	鮭のしょうゆバタースパゲティー さつま芋のミルク煮,冬瓜のスープ,牛乳	ツナおにぎり,牛乳 みそ汁(豆腐),くだもの	鮭のしょうゆバタースパゲティー さつま芋のミルク煮,冬瓜のスープ	ツナおにぎり 牛乳
30 水	ごはん,マーボー豆腐,もやしのナムル(にら) わかめスープ,牛乳	肉団子うどん くだもの,牛乳	ごはん,マーボー豆腐,もやしのナムル(にら) わかめスープ	ハロウィンクッキー 牛乳
31 木	かぼちゃパン,コロッケ,コールスローサラダ かぶスープ,牛乳	さつまいも蒸しパン,牛乳 コーンのスープ,くだもの	誕 生 日 会 お 楽 し み 給 食	

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	575	22.2	19	1.8
目標量	571	22.8	17.1	1.8
3才未満児	491	19	16.3	1.6
目標量	486	19.4	14.6	1.6

今月の旬 かぶ・カリフラワー・じゃがいも・かつお
さけ・さんま・かき・りんご