



		乳 児		幼 児	
日 曜		午 前 食	午 後 食	昼 食	お や つ
1	金	ごはん,チキンチャップ,ブロッコリーと豆のサラダ みそ汁(大根),牛乳	玉子パン,くだもの 春雨スープ,牛乳	雑穀ごはん,ポークチャップ ブロッコリーと豆のサラダ,みそ汁(大根)	玉子パン 牛乳
2	土	和風スパゲティー,豆腐スープ,牛乳	ツナチーズポテト,くだもの みそ汁(かぼちゃ),牛乳	和風スパゲティー,豆腐スープ	ツナチーズポテト 牛乳
3	日	文 化 の 日			
4	月				
5	火	カレーピラフ,マカロニサラダ(ツナ) ミルクスープ	メロンパントースト,くだもの ブロッコリースープ,牛乳	カレーピラフ,マカロニサラダ(ツナ) ミルクスープ	メロンパントースト くだもの,牛乳
6	水	ごはん,かれの味噌煮,納豆和え いものこ汁,牛乳	ビーフン,くだもの みそ汁(キャベツ),牛乳	ごはん,鯖の味噌煮,納豆和え,いものこ汁	ビーフン 牛乳
7	木	肉うどん,筑前煮,牛乳	いなりおにぎり,くだもの みそ汁(もやし),牛乳	肉うどん,筑前煮,くだもの	いなりおにぎり 牛乳
8	金	ごはん,生揚げのみそ炒め,もやしの和え物 コーンとわかめのスープ,牛乳	さつまいもの天ぷら,くだもの そうめん汁,牛乳	ごはん,生揚げのみそ炒め,もやしのごま和え コーンとわかめのスープ	さつまいもの天ぷら 牛乳
9	土	ジャージャー麺,千切り野菜スープ,牛乳	わかめおにぎり,くだもの すまし汁(豆腐),牛乳	ジャージャー麺,千切り野菜スープ	わかめおにぎり 牛乳
10	日				
11	月	鮭ときのこごはん,里いもと大根のそぼろあんかけ 豚汁,牛乳	黒糖蒸しパン,くだもの コーンのスープ,牛乳	鮭ときのこごはん,里いもと大根のそぼろあんかけ 豚汁	黒糖蒸しパン 牛乳
12	火	ごはん,鶏肉旨味焼き,切干大根の煮物 豆腐すまし汁(小松菜),牛乳	みそにゆうめん くだもの,牛乳	ごはん,鶏肉旨味焼き,切干大根の煮物 豆腐すまし汁(小松菜)	みそにゆうめん 牛乳
13	水	ごはん,ぶり大根,ひじきの五目煮 みそ汁(なめこ),牛乳	マカロニきなこ,くだもの わかめスープ,牛乳	雑穀ごはん,ぶり大根,ひじきの五目煮 みそ汁(なめこ)	マカロニきなこ 牛乳
14	木	ヘルシーオレンジパン,豆腐とツナチーズ焼き 粉ふき芋,トマトスープ,牛乳	おかかおにぎり,くだもの すまし汁(大根),牛乳	ヘルシーオレンジパン,豆腐とツナチーズ焼き 粉ふき芋,トマトスープ	梅おかかおにぎり 牛乳
15	金	ごはん,豆腐の野菜あんかけ,野菜甘酢漬け みそ汁(かぼちゃ),牛乳	パンケーキ,くだもの ミルクスープ	ごはん,豆腐の肉巻き,野菜甘酢漬け みそ汁(かぼちゃ)	パンケーキ 牛乳
16	土	わかめ御飯,肉じゃが,五目みそ汁,牛乳	ココアトースト,くだもの 豆乳スープ,牛乳	わかめ御飯,肉じゃが,五目みそ汁	ココアトースト 牛乳
17	日				
18	月	ソース焼きそば,さつま芋とりんごの煮物 かき玉汁(チンゲン菜),牛乳	小松菜とチーズのおにぎり みそ汁(里いも),くだもの,牛乳	ソース焼きそば,さつま芋とりんごの煮物 かき玉汁(チンゲン菜)	小松菜とチーズのおにぎり 牛乳
19	火	* 和食の日 香川県の郷土汁 しっぽく汁			
19	火	ごはん,鶏の南蛮漬,ほうれん草のおかか和え しっぽく汁,牛乳	肉まん,くだもの かぶのスープ,牛乳	雑穀ごはん,鶏の南蛮漬,ほうれん草のおかか和え しっぽく汁	肉まん 牛乳
20	水	ごはん,鮭の照り焼き,ごぼうとれんこんのきんぴら みそ汁(もやし),牛乳	揚げぎょうざ(かぼちゃ) くだもの,リゾットスープ,牛乳	ごはん,鮭の照り焼き,ごぼうとれんこんのきんぴら みそ汁(もやし)	揚げぎょうざ(かぼちゃ) 牛乳
21	木	豆乳パン,チキンマカロニグラタン ゆでブロッコリー,コーンのスープ	スイートポテト,くだもの 大根スープ,牛乳	豆乳パン,チキンマカロニグラタン ゆでブロッコリー,コーンのスープ	スイートポテト 牛乳
22	金	ごはん,かじきの香味焼き,白和え(柿) すまし汁(じゃがいも),牛乳	シュガートースト ポパイスープ,ヨーグルト	ごはん,かじきの香味焼き,白和え(柿) すまし汁(じゃがいも)	マーブルクッキー ヨーグルト
23	土	勤 労 感 謝 の 日			
24	日				
25	月	焼豚とコーンのチャーハン,スイートポテトサラダ 春雨スープ,牛乳	バナナマフィン,くだもの トマトスープ,牛乳	焼豚とコーンのチャーハン,スイートポテトサラダ 春雨スープ	バナナマフィン 牛乳
26	火	ほうとううどん,高野豆腐チャンプル,牛乳	フライドポテト,くだもの みそ汁(大根),牛乳	ほうとううどん,高野豆腐チャンプル,くだもの	フライドポテト 牛乳
27	水	ごはん,さわらのしょうゆ焼,大根のかき油炒め煮 豆腐みそ汁,牛乳	ココアラスク,くだもの ポテトスープ,牛乳	ごはん,さわらのごまだれ焼 大根のかき油炒め煮,豆腐みそ汁	ココアラスク 牛乳
28	木	ひよこ豆のカレーライス,白菜とりんごのサラダ かぶのスープ,牛乳	きなこトースト,くだもの 豆腐スープ,牛乳	ひよこ豆のカレーライス,白菜とりんごのサラダ かぶのスープ	オレンジババロア クラッカー
29	金	中華風ごはん,じゃがいものソテー すまし汁(花魁),牛乳	スープスパゲティー くだもの,牛乳	中華風おこわ,春巻き,すまし汁(花魁)	誕生会ケーキ 牛乳
30	土	チーズトースト,チキントマトシチュー,牛乳	ふかし芋,くだもの オニオンスープ,牛乳	チーズトースト,チキントマトシチュー	ふかし芋 牛乳

都合により、献立が変更になる場合がございます。

ひまわり組の牛乳は午後食のみとなり幼児おやつへ  
移行してまいります

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂 質 (g)	食 塩 (g)
3才以上児				1.8
目標量	580	22.6	17.7	1.8
3才未満児				1.6
目標量	490	19.6	14.7	1.6

今月の旬 かぶ・カリフラワー・ごぼう・こまつな  
だいこん・はくさい・さといも・かじき・さけ・かき・りんご