



日 曜	乳 児 (1歳児・2歳児クラス)		幼 児 (3・4・5歳児クラス)	
	午 前 食	午 後 食	昼 食	お や つ
1 木	ごはん、鶏肉しょう油焼き、かぶと生揚げの煮物 みそ汁(キャベツ)、牛乳	ジャムサンド、牛乳 コーンのスープ、くだもの	ごはん、鶏肉梅ししょう油焼き かぶと生揚げの煮物、みそ汁(キャベツ)	こいのぼりサンド 牛乳
2 金	ごはん、かれいムニエル野菜あんかけ 五目豆、すまし汁(麩)、牛乳	しらすうどん くだもの、牛乳	雑穀ごはん、あじムニエル野菜あんかけ 五目豆、すまし汁(麩)	フルーツあんみつ 牛乳
3 土	憲 法 記 念 日			
4 日	み ど り の 日			
5 月	こ ど も の 日			
6 火	振 替 休 日			
7 水	ごはん、さわらの旨味焼き キャベツとしらすのり酢和え、豚汁、牛乳	肉まん風蒸しパン、牛乳 ポテトスープ、くだもの	雑穀ごはん、さわらの旨味焼き キャベツとしらすのり酢和え、豚汁	肉まん風蒸しパン 牛乳
8 木	きつねうどん、野菜の炒め煮、牛乳	小松菜のおにぎり、牛乳 みそ汁(キャベツ)、くだもの	きつねうどん、野菜の炒め煮、くだもの	小松菜のおにぎり 牛乳
9 金	ポークカレーライス、ひじきとそら豆のサラダ 白菜スープ、牛乳	シュガートースト わかめスープ、ヨーグルト	ポークカレーライス、ひじきとそら豆のサラダ 白菜スープ	りんごクッキー ヨーグルト
10 土	ツナトマトスパゲティ コーンとわかめのスープ、牛乳	ふかし芋、牛乳 みそ汁(豆腐)、くだもの	ツナトマトスパゲティ、コーンとわかめのスープ	ふかし芋 牛乳
11 日				
12 月	天津飯、中華風サラダ、豆腐スープ(にら)、牛乳	かぼちゃガレット ミルクスープ、くだもの	天津飯、中華風サラダ、豆腐スープ(にら)	かぼちゃガレット 牛乳
13 火	ごはん、豚ひき肉と油揚げの重ね煮 切干大根サラダ、みそ汁(もやし)、牛乳	焼きそば、牛乳 すまし汁(麩)、くだもの	雑穀ごはん、豚ひき肉の信田巻き 切干大根サラダ、みそ汁(もやし)	焼きそば 牛乳
14 水	ごはん、鮭の西京焼き、しらたきチャプチェ すまし汁(大根)、牛乳	さつまいもまんじゅう、牛乳 そうめん汁、くだもの	ごはん、鮭の西京焼き、しらたきチャプチェ すまし汁(大根)	さつまいもまんじゅう 牛乳
15 木	ヘルシーオレンジパン、鶏肉のクリーム煮 粉ふき芋、トマトスープ、牛乳	ライスアメリカンドッグ、牛乳 みそ汁(大根)、くだもの	ヘルシーオレンジパン、鶏肉のクリーム煮 粉ふき芋、トマトスープ	ライスアメリカンドッグ 牛乳
16 金	ごはん、松風焼き、小松菜のおかか和え すまし汁(じゃがいも)、牛乳	おからケーキ、牛乳 ポパイスープ、くだもの	ごはん、松風焼き、小松菜のおかか和え すまし汁(じゃがいも)	おからケーキ 牛乳
17 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
18 日				
19 月	* 山形県の郷土汁 納豆汁			
19 月	ごはん、鶏つくねの照り焼き風 きゅうりとツナの酢の物、納豆汁、牛乳	甘辛ポテト、牛乳 春雨スープ、くだもの	ごはん、鶏つくねの照り焼き風 きゅうりとツナの酢の物、納豆汁	甘辛ポテト 牛乳
20 火	ごはん、さわらのしょうゆ焼き、ごぼうのきんぴら みそ汁(キャベツ)、牛乳	中華風蒸しパン、牛乳 大根スープ、くだもの	雑穀ごはん、さわらのごまだれ焼き ごぼうのきんぴら、みそ汁(キャベツ)	中華風蒸しパン 牛乳
21 水	豆乳ちゃんぽんうどん、じゃが芋の甘辛煮 牛乳	チーズおにぎり、牛乳 みそ汁(かぼちゃ)、くだもの	ごま豆乳ちゃんぽんうどん、じゃが芋の甘辛煮 くだもの	チーズおにぎり 牛乳
22 木	ごはん、ホイコーロー、もやしサラダ すまし汁(えのき)、牛乳	ツナトースト、牛乳 リゾットスープ、くだもの	ごはん、ホイコーロー、もやしサラダ すまし汁(えのき)	ツナトースト くだもの、牛乳
23 金	ミートドリア、フルーツサラダ、野菜スープ(かぶ) 牛乳	スープスパゲティ くだもの、牛乳	ミートドリア、フルーツサラダ、野菜スープ(かぶ)	誕生会ケーキ 牛乳
24 土	中華丼、チンゲン菜スープ、牛乳	ベイクドポテト、牛乳 豆乳スープ、くだもの	中華丼、チンゲン菜スープ	ベイクドポテト 牛乳
25 日				
26 月	たけのごはん、肉じゃが 豆腐すまし汁(小松菜)、牛乳	ニラのお好み焼き、牛乳 みそ汁(かぶ)、くだもの	たけのごおこわ、肉じゃが、豆腐すまし汁(小松菜)	ニラのお好み焼き 牛乳
27 火	肉みそうどん、大根とツナの煮物 ワンタンスープ、牛乳	トマトリゾット くだもの、牛乳	肉みそうどん、大根とツナの煮物、ワンタンスープ	ヨーグルトゼリー せんべい
28 水	ごはん、かじきの蒲焼、牛乳 かぼちゃとアスパラの和え物、すまし汁(えのきたけ)	黒糖ラスク、牛乳 ヌードルスープ、くだもの	雑穀ごはん、あじの蒲焼 かぼちゃとアスパラのゴマ和え、すまし汁(えのきたけ)	黒糖ラスク 牛乳
29 木	豆乳パン、鶏肉のオーロラソース焼き ポテトフレンチサラダ、コーンのスープ、牛乳	おかかおにぎり、牛乳 みそ汁(白菜)、くだもの	豆乳パン、鶏肉のオーロラソース焼き ポテトフレンチサラダ、コーンのスープ	梅おかかおにぎり 牛乳
30 金	カレーピラフ、マカロニサラダ(ツナ)、ミルクスープ	チーズトースト、牛乳 ミネストローネスープ、くだもの	カレーピラフ、マカロニサラダ(ツナ)、ミルクスープ	ロッククッキー くだもの、牛乳
31 土	わかめごはん、肉豆腐、みそ汁(キャベツ)、牛乳	ホットケーキ、牛乳 ブロッコリースープ、くだもの	わかめごはん、肉豆腐、みそ汁(キャベツ)	ホットケーキ 牛乳

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂 質 (g)	食 塩 (g)
3才以上児	572	21.9	19.1	1.8
目標量	571	22.8	17.1	1.8
3才未満児	465	18.7	14.6	1.7
目標量	467	18.7	14	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 アスパラ・かぶ・きゃべつ・ごぼう
にら・じゃがいも あじ・かれい
いちご・なつみかん