



献立表



日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
1	月	野菜せんべい, 麦茶	御飯, 肉豆腐, ほうれん草のごまあえ, みそ汁, りんご	パンプティング, 牛乳
2	火	ビスケット, 麦茶 	御飯, かじきのみそ煮, チンゲン菜としめじの炒め物, みそ汁, オレンジ	豆乳ももゼリー, ひなあられ, 牛乳
3	水	ハイハイ, 麦茶	三色どんぶり, じゃが芋のチーズ焼き, なめこみそ汁, いちご	ひじき蒸しパン, 牛乳
4	木	ウエハース, 麦茶	御飯, ぶりのみそ照り焼き, 小松菜の煮浸し, みそ汁, りんご	きな粉ポテト, 牛乳
5	金	お子様おせんべい, 麦茶	御飯, 豆腐の野菜そぼろかけ, さつま芋の甘煮, みそ汁, オレンジ	揚げパンきなこスティック, 牛乳
8	月	ビスケット, 麦茶	カレーライス, かぼちゃと団子の煮物, りんご	黒ごまボール, 牛乳
9	火	野菜せんべい, 麦茶	御飯, かじきの煮つけ, ほうれん草と人参のソテー, みそ汁, バナナ	チーズのはさみ焼き, 牛乳
10	水	ウエハース, 麦茶	御飯, 松風焼き, チンゲン菜ときのごまあえ, みそ汁, りんご	さつま芋のガレット, 牛乳
11	木	お子様おせんべい, 麦茶	御飯, たらこの磯辺焼き, 焼きトマト, 切干大根と凍り豆腐の煮物, みそ汁, バナナ	みかんケーキ, 牛乳
12	金	ハイハイ, 麦茶	ひじきごはん, かぶと鶏肉の炊き合わせ, サーマン豆乳シチュー, オレンジ	マカロニきな粉, 牛乳
15	月	野菜せんべい, 麦茶	御飯, 赤魚の煮つけ, きんぴらごぼう, 茹でブロッコリー, みそ汁, りんご	じゃが焼き, 牛乳
16	火	ウエハース, 麦茶	御飯, マーボー豆腐, じゃが芋炒め, キャベツとわかめのスープ, バナナ	ホットツナパン, 牛乳
17	水	ハイハイ, 麦茶	御飯, かじきのケチャップ煮, 小松菜の納豆あえ, みそ汁, りんご	牛乳フルーツかんでん, 牛乳
18	木	ビスケット, 麦茶	御飯, 豚肉のカレー風味焼き, ほうれん草のしらすあえ, みそ汁, バナナ	きな粉ロールサンド, 牛乳
19	金	お子様おせんべい, 麦茶	御飯, 鶏肉のごまみそ焼, 凍り豆腐の煮物, すまし汁, りんご	チーズボール, 牛乳
22	月	ビスケット, 麦茶	御飯, 鮭の塩焼き, ひじきとあぶら麩の炒り煮, れんこんチップ, みそ汁, オレンジ	かぼちゃ蒸しパン, 牛乳
23	火	野菜せんべい, 麦茶	ドライカレーライス, ほうれん草と油揚げのお浸し, すまし汁, バナナ	フィッシュポテト, 牛乳
24	水	ウエハース, 麦茶	御飯, かじきの和風フライ, 卵の花, みそ汁, オレンジ	玄米フレークスナック, 牛乳
25	木	お子様おせんべい, 麦茶	御飯, 豚肉の竜田揚げ, ブロッコリーのマヨネーズあえ, みそ汁, バナナ	ブルーベリーサンド, 牛乳
26	金	ハイハイ, 麦茶	御飯, さけとポテトの重ね焼き, もやしとほうれん草のごま和え, みそ汁, オレンジ	かぼちゃの醤油焼き, 牛乳
29	月	ビスケット, 麦茶	御飯, じゃこふりかけ, ささ身の五目旨煮, かぼちゃチップ, みそ汁, りんご	スイートポテトパン, 牛乳
30	火	お子様おせんべい, 麦茶	ミートソースパスタ, 菜花の和え物, 野菜コンソープ, いちご	みそ焼きおにぎり, 牛乳
31	水	ビスケット, 麦茶	お弁当の日	プレーンヨーグルト(市販), せんべい, 牛乳

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	572	21.4	16.6	246	2.6	234	0.34	0.37	39	4.3	2.1
目標量	574	23	17.2	259	2.5	202	0.31	0.36	20	4.6	1.6
充足率(%)	100	93	97	95	104	116	110	103	195	93	131
3才未満児	416	15.7	12	177	1.9	167	0.25	0.27	29	3.2	1.6
目標量	482	19.3	14.5	200	2.1	191	0.25	0.28	20	3.9	1.5
充足率(%)	86	81	83	89	90	87	100	96	145	82	107

*食材の納品によりメニューを一部変更する場合があります。