

献立予定表

| 日付 | 10時 おやつ (乳児) | 献立 (主食は乳児のみ) | 材料名 | | | 3時おやつ | エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (1人1日あたり) | |
|---------|--------------------|--|--|--|--|---|---|--|
| | | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | | | (〇は午後おやつ) 調味料 |
| 1 木 | せんべい | ごはん、フランクソテー、 じゃがいもの煮物、くだもの | じゃがいも、〇米、油、砂糖、片 栗粉、〇こま、米、◎しょうゆせ んべい | 〇牛乳、魚肉ソーセージ、ウイン ナーソーセージ、ツナ水煮缶、〇 さけ | グレープフルーツ、キャベツ、も やし、たまねぎ、にんじん、コー ン(冷凍)、ピーマン | しょうゆ、酒、食塩、こしょう | 牛乳 おにぎり (鮭ゴマ) | 428.1(500) 16.6(16.0) 14.7(12.1) 14.4(12.2) |
| 2 金 | ビスケット | ごはん、牛乳、親子煮、 もやしサラダ、くだもの | じゃがいも、〇しょうゆせんべ い、油、砂糖、こま、米、◎ビス ケット | 〇ジャコ(マスカット)、牛乳、 鶏もも肉、卵、ハム、凍り豆腐 | バナナ、もやし、にんじん、たま ねぎ、きゅうり、しいたけ、あお なづき | しょうゆ、酢、和風だし、酒 | 飲むヨーグル ト せんべい | 386.6(489) 22.3(21.8) 11.0(9.6) 18(16) |
| 3 土 | せんべい | ごはん、牛乳、ひき肉カレー、 ブロッコリーサラダ、くだもの | じゃがいも、〇しょうゆせんべ い、油、こま、米、◎しょう ゆせんべい | 牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、 鶏ひき肉 | ブロッコリー、バナナ、たま ねぎ、にんじん、コーン(冷 凍) | カレールー、酢、しょうゆ | ヨーグルト せんべい | 445.6(524) 18.4(18.1) 18.3(15.0) 22(20) |
| 5 月 | せんべい | ごはん、牛乳、きのこスパゲティ、 ほうれんそうのさっと煮、 くだもの | スパゲティ、油、バター、米、〇 甘辛せんべい、◎しょうゆせんべ い | 牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、ペー コン、油揚げ | ほうれんそう、オレシジ、たまね ぎ、しめじ、エリンギ、ピーマ ン、にんじん | しょうゆ、みりん、和風だし、 酒、食塩、こしょう | ヨーグルト かりんとう (未調製せんべい) | 399.5(357) 16.7(14.6) 14.1(10.6) 20(18) |
| 6 火 | ビスケット | ごはん、ホイコーロー、 さつまいもの風味和え、くだもの | さつまいも、マヨネーズ、油、片 栗粉、砂糖、こま、米、◎ビス ケット | 〇牛乳、〇卵、豚肉(薄)、ハム、 米みそ(赤色辛みそ) | キャベツ、りんご、きゅうり、に んじん、たけのこ(ゆで)、しめ じ、しょうが | めんつゆ・3倍濃縮、酒、しょ うゆ | 牛乳 煮卵 | 445.3(492) 20.7(17.4) 22.7(17.4) 17(11) |
| 7 水 | せんべい | ごはん、豚肉のアップルソース、 五目あえ、くだもの | 〇あんぱん(薄皮タイプ)、砂 糖、油、こま、米、◎しょうゆせ んべい | 〇牛乳、豚肉(ロース)、米みそ (赤色辛みそ)、油揚げ | りんご、もやし、ほうれんそう、 トマト、オレシジ、コーン(冷 凍)、にんじん | しょうゆ | 牛乳 ミニパン | 425.5(467) 20.4(18.3) 19.4(15.6) 13(11) |
| 8 木 | ビスケット | ごはん、カレー卵焼き、きんぴら、 くだもの | 〇さつまいも、板こんにゃく、〇 油、こま油、油、砂糖、こま、 米、◎ビスケット | 〇牛乳、卵、鶏ひき肉、さつまい も | グレープフルーツ、ごぼう、にん じん、たまねぎ | ケチャップ、しょうゆ、カレー 粉、食塩、和風だし、酒、〇食塩 | 牛乳 さつまス ティック | 370.3(456) 15.1(14.8) 16.8(14.2) 13(11) |
| 9 金 | せんべい | ごはん、魚のきのこあんかけ、 にらと卵のみそ汁、くだもの | 〇(給)お米de国産がほちゃま フィン、片栗粉、油、こま油、砂 糖、米、◎しょうゆせんべい | 〇牛乳、たら、卵、米みそ(赤色 辛みそ) | バナナ、にんじん、にら、たまね ぎ、しめじ、キャベツ、えのきた け、コーン(冷凍)、ピーマン | しょうゆ、中華だし、和風だ しの素 | 牛乳 (給)お米de 国産がほちゃ マフィン | 387.4(482) 20.1(19.1) 16.4(13.9) 16(13) |
| 10 土 | せんべい | ごはん、牛乳、煮込みハンバーグ、 ツナあえ、くだもの | 〇しょうゆせんべい、砂糖、 米、◎しょうゆせんべい | 牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、 米、(給)FMハンバーグ、ツナ 水煮缶 | バナナ、チンゲンサイ、にん じん、カットわかめ | ケチャップ、しょうゆ、中濃ソ ース、酒、和風だし | ヨーグルト せんべい | 378.3(460) 20.2(18.5) 13.4(10.2) 22(18) |
| 12 月 | ビスケット | ごはん、魚のみそ焼き、 中華あえ、くだもの | 〇(給)原信ドックミニ(チーズ Ca)、はるさめ、こま油、こま 油、砂糖、米、◎ビスケット | 〇牛乳、さけ、ハム、米みそ(赤 色辛みそ) | バナナ、ほうれんそう、コーン (冷凍)、きゅうり | みりん、しょうゆ | 牛乳 (給)原信 ドック(チー ズCa) | 403.1(507) 23.4(22.1) 18.4(16.8) 12(11) |
| 13 火 | せんべい | ごはん、豚肉のカレーみそ炒め、 小松菜の納豆あえ、くだもの | 〇じゃがいも、〇片栗粉、油、〇 砂糖、〇バター、米、◎しょうゆ せんべい | 〇牛乳、豚肉(薄ロース)、納豆、 ヨーグルト(無糖)、米みそ(赤色 辛みそ)、しらす干し | キウイフルーツ、ごまつな、たま ねぎ、にんじん、ピーマン、に んにく、しょうが、〇漬きのり | 酒、みりん、しょうゆ、カレー 粉、食塩、〇しょうゆ | 牛乳 手おやく | 422.7(496) 20.0(18.8) 20.5(16.8) 14(12) |
| 14 水 | ビスケット | ごはん、肉じゃが、コーンサラダ、 くだもの | じゃがいも、しらたき、油、砂 糖、米、◎ビスケット | 〇牛乳、豚肉(薄) | バナナ、キャベツ、にんじん、た まねぎ、コーン(冷凍)、きゅう り、いんげん | しょうゆ、酢、みりん、和風だ しの素 | 牛乳 カスター | 468.7(535) 14.9(14.7) 14.5(12.4) 11(9) |
| 15 木 | せんべい | ごはん、けんちんうどん、 ゆでブロッコリー、くだもの | ゆでうどん、さといも、〇クラッ カー、板こんにゃく、マヨネー ーズ、油、こま、米、◎しょうゆ せんべい | 〇牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、〇 スライスチーズ | ブロッコリー、オレシジ、ほくさ い、だいこん、にんじん、ごぼ う、〇いちごジャム | しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮、 和風だしの素 | 牛乳 カナッパ | 405.9(334) 17.4(14.1) 16.9(13.2) 25(21) |
| 16 金 | ビスケット | ごはん、牛乳、レバーのケチャップ あえ、青菜のえのきあえ、くだもの | 油、片栗粉、砂糖、こま油、米、 ◎ビスケット | 牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、豚 レバー、しらす干し | バナナ、もやし、ごまつな、えの きたけ、しょうが | ケチャップ、しょうゆ、中濃ソ ース、酒、和風だしの素 | ヨーグルト いもけんぴ | 348.8(448) 19.6(19.0) 12.4(10.7) 17(14) |
| 17 土 | せんべい | ごはん、牛乳、マーボー豆腐、 さつまいもの甘煮、くだもの | さつまいも、〇しょうゆせんべ い、油、砂糖、米、◎しょう ゆせんべい | 牛乳、絹ごし豆腐、〇ヨーグ ルト(加糖)、豚ひき肉 | バナナ、たまねぎ、にんじ ん、えのきたけ | マーボー豆腐の素(レトルト パウチ)、食塩 | ヨーグルト せんべい | 432.2(520) 17.9(17.8) 15.0(12.4) 13(12) |
| 19 月 | せんべい | ごはん、牛乳、かほちゃカレー、 わかめサラダ、くだもの | 〇(給)アセロラゼリー(Fiber & Fe入り)、油、米、◎しょう ゆせんべい | 牛乳、鶏ひき肉、ゆで大豆、ハ ム、ツナ水煮缶 | かほちゃ、りんご、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、きゅうり、 コーン(冷凍)、カットわかめ | カレールー、酢、しょうゆ | (給)アセロ ラゼリー | 395.5(484) 14.1(14.1) 17.2(14.2) 23(20) |
| 20 火 | ビスケット | ごはん、炒り卵あんかけ、 ひじきの炒り煮、くだもの | 〇マカロニ、しらたき、油、〇砂 糖、砂糖、片栗粉、米、◎ビス ケット | 〇牛乳、卵、ハム、ゆで大豆、 きな粉、牛乳、凍り豆腐 | グレープフルーツ、にんじん、 ピーマン、たまねぎ、たけのこ (ゆで)、いんげん、ひじき、干 しいたけ | しょうゆ、酒、和風だしの素、 〇食塩、食塩 | 牛乳 マカロニあ かわ | 353.1(443) 17.7(16.9) 17.8(15.0) 16(13) |
| 21 水 | ビスケット | ごはん、ビーフシチュー、 グリーンサラダ、くだもの | じゃがいも、〇(給)Ca&鉄入 りかららコーンのおしよさま、 油、こま、米、◎しょうゆせんべ い | 〇牛乳、牛肉(薄) | りんご、たまねぎ、レタス、トマ ト、にんじん、きゅうり、エリン ギ | みりん、酢、しょうゆ | 牛乳 (給)Ca&鉄 入りからら コーンの おしよさま | 401.0(483) 25.0(22.8) 18.1(15.0) 23(19) |
| 22 木 | ビスケット | ごはん、煮魚、ジャーマンポテト、 くだもの | じゃがいも、〇お好み焼き粉、砂 糖、〇油、バター、米、◎ビス ケット | 〇牛乳、かじき、〇木綿豆腐、 〇卵、〇鶏ひき肉、ペーコン、ゆで 大豆、〇かつお節 | オレシジ、〇キャベツ、たまね ぎ、ピーマン、にんじん、しい たけ、しょうが、〇あおのり | 中濃ソース、しょうゆ、酒、み りん、和風だしの素、食塩、こ しょう | 牛乳 ふわふわお 好み焼き | 409.9(488) 24.3(22.1) 18.0(15.2) 18(14) |
| 23 金 | せんべい | ごはん、牛乳、焼きそば、 わかめスープ、くだもの | ゆで中華めん、焼そば、油、こま、 米、◎しょうゆせんべい | 牛乳、豚肉(薄)、いか | バナナ、キャベツ、たまねぎ、 にんじん、もやし、ごまつな、 コーン(冷凍)、ねぎ、あおのり、 カットわかめ | 中濃ソース、洋風だしの素、食 塩、こしょう | (給)プリン (豆乳クリ ム入り) | 371.0(340) 15.5(13.3) 11.0(9.4) 16(14) |
| 24 土 | ビスケット | ごはん、牛乳、ハヤシライス、 ブロッコリーサラダ、くだもの | 〇しょうゆせんべい、油、こ ま、米、◎ビスケット | 牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、 豚肉(薄) | たまねぎ、ブロッコリー、バナ ナ、ポルチノマツタケ、にんじ ん、しめじ、グリーンピース(冷 凍)、カットわかめ | ハヤシルー、酢、しょうゆ | ヨーグル トせんべい | 449.8(564) 18.1(18.9) 19.6(16.9) 23(24) |
| 26 月 | ビスケット | ごはん、牛乳、鶏肉の照り焼き、 クリームスープ、くだもの | 〇ビスケット、砂糖、油、米、◎ ビスケット | 牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、鶏も も肉、ペーコン | ほくさい、たまねぎ、グレープ フルーツ、ブロッコリー、にんじ ん、コーン(冷凍)、しめじ | しょうゆ、みりん、洋風だしの 素、酒、食塩、こしょう | ヨーグル トビスケット | 367.2(472) 22.8(21.7) 14.0(12.2) 18(15) |
| 27 火 | せんべい | ごはん、ハムカツ、 ほうれんそうサラダ、くだもの | 〇片栗粉、マヨネーズ、油、パン 粉、小麦粉、こま、〇こま油、 米、◎しょうゆせんべい | 〇牛乳、ハム、〇卵、〇ツナ煮 缶、ペーコン、卵 | オレシジ、ほうれんそう、レタ ス、ゆんぎ、〇ほくさい、しめ じ、えのきたけ、〇ねぎ、〇に ら、コーン(冷凍) | 中濃ソース、しょうゆ、酢、食 塩、〇食塩、こしょう | 牛乳 にらチヂミ | 448.3(516) 17.0(16.4) 25.2(20.6) 23(20) |
| 28 水 | ビスケット | ごはん、マーボー豆腐、ツナあえ、 くだもの | 油、米、◎ビスケット | 〇牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ツ ナ水煮缶、ゆで大豆 | りんご、キャベツ、ねぎ、たけ のこ(ゆで)、きゅうり、にんじ ん、にら、しいたけ、カットわか め | マーボー豆腐の素(レトルトパ ウチ)、しょうゆ、酢 | 牛乳 甘納豆 | 323.1(418) 17.8(17.0) 16.0(13.6) 13(11) |
| 29 木 | せんべい | ごはん、さんまの梅煮、 ブロッコリーと大豆のサラダ、 くだもの | 〇米、マヨネーズ、米、◎しょう ゆせんべい | 〇牛乳、(給)さんまの梅煮、ゆ で大豆、ヨーグルト(無糖)、ハム | グレープフルーツ、ブロッコ リー、〇カットわかめ | しょうゆ | 牛乳 おにぎり (わかめ) | 434.8(505) 17.9(17.1) 21.1(17.3) 13(12) |
| 30 金 | ビスケット | ごはん、牛乳、ハヤシライス、 ミモザサラダ、くだもの | さつまいも、マヨネーズ、油、 米、◎ビスケット | 牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、豚 肉(薄)、卵 | たまねぎ、バナナ、レタス、にん じん、ポルチノマツタケ、にんじ ん、しめじ、グリーンピース(冷 凍)、カットわかめ | ハヤシルー、食塩、こしょう | ヨーグル ト | 419.6(505) 16.1(16.3) 21.6(18.1) 24(20) |
| 31 土 | せんべい | ごはん、牛乳、鶏肉じゃが、 青菜のおかかあえ、くだもの | じゃがいも、〇しょうゆせんべ い、砂糖、油、米、◎しょう ゆせんべい | 牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、 鶏もも肉、かつお節 | チンゲンサイ、バナナ、にん じん、たまねぎ、いんげん | しょうゆ、酢、みりん、和風 だしの素、食塩 | せんべい ヨーグル ト | 386.7(507) 21.3(20.9) 10.7(9.1) 15(14) |

※麺の日は、持参するごはんの量を加減してください。

| | | | | | | | | |
|-----|------|--------------------------------------|---|--|--|---|---|--|
| 行事食 | せんべい | きのこごはん、モロのスタミナ揚 げ、 さつまいも汁、くだもの | 米、さつまいも、片栗粉、油、砂 糖、◎しょうゆせんべい、〇 (給)HappyHalloweenがほ ちャプリン(卵乳不使用) | 〇牛乳、よじりぎめ、豚肉 (薄)、米みそ(赤色辛みそ)、油 揚げ | なし、にんじん、だいこん、ね ぎ、しめじ、しいたけ、えのきた け、ごぼう | しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮、 おろしにんにく、和風だしの素、 食塩、酒、カレー粉 | 牛乳、(給) HappyHallow eenがほちャ プリン(卵乳) | 505.3(434) 23.3(19.2) 13.2(10.7) 22(19) |
|-----|------|--------------------------------------|---|--|--|---|---|--|

～～食材の調達や保育園の行事等の事情により、献立が変更になる場合があります。～～