

# 献立予定表

日光市

2021年4月

| 日付             | 10時<br>おやつ<br>(乳児) | 献立<br>(主食は乳児のみ)                        | 材料名  |   |  |                                       | 3時おやつ                                    | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質/塩分<br>(1人未満児)                   |
|----------------|--------------------|--|--|---|--|---------------------------------------|--|--|
|                |                    |  | 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   | 調味料                                   |  |  |
| 1<br>木         | ビスケット              | ごはん、ハムカツ、ごまあえ、<br>くだもの                 | 〇米、油、パン粉、小麦粉、砂糖、すりごま、〇ごま、米、<br>〇ビスケット                            | 〇牛乳、ハム、〇さけ、卵、米<br>みそ(赤色辛みそ)                                 | グレープフルーツ、ほうれんそ<br>う、レタス、にんじん、えのき<br>だけ   | 中濃ソース、しょうゆ                            | 牛乳<br>おにぎり<br>(鮭ゴマ)                      | 417.7(494.7)<br>17.6(16.8)<br>18.6(15.6)<br>1.8(1.5) |
| 2<br>金         | せんべい               | ごはん、牛乳、肉豆腐、即席漬、<br>くだもの                | 〇しょうゆせんべい、砂糖、<br>油、米、〇しょうゆせんべい                                   | 牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、木綿<br>豆腐、豚肉(薄ロース)                             | たまねぎ、バナナ、キャベツ、<br>ごまつな、にんじん、ねぎ、<br>きゅうり  | しょうゆ、酒、食塩、和風だし<br>の素                  | ヨーグルト<br>せんべい                            | 365.1(467.0)<br>18.2(18.0)<br>13.2(11.0)<br>2.3(2.0) |
| 3<br>土         | せんべい               | ごはん、牛乳、ひき肉カレー、<br>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<br>い、油、ごま、米、〇しょうゆ<br>せんべい                         | 牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、鶏ひ<br>き肉                                      | ブロッコリー、パナナ、たまね<br>ぎ、にんじん、コーン(冷凍)   | カレー粉、酢、しょうゆ                           | ヨーグルト<br>せんべい                            | 445.6(524.0)<br>18.4(18.1)<br>18.3(15.0)<br>2.3(2.0) |
| 5<br>月         | ビスケット              | ごはん、牛乳、魚のみそ焼き、<br>マカロニのクリーム煮、くだもの      | じゃがいも、マカロニ、油、砂<br>糖、米、〇ビスケット                                     | 牛乳、さけ、〇チーズ、ペー<br>コン、米みそ(赤色辛みそ)                              | 〇りんご濃縮果汁、バナナ、た<br>まねぎ、にんじん、エリンギ  | シチューミックスクリーム、み<br>りん                  | りんごジュ<br>ース<br>チーズ                       | 454.0(537.2)<br>25.2(23.8)<br>19.0(17.0)<br>1.9(1.7) |
| 6<br>火         | せんべい               | ごはん、親子煮、大根サラダ、<br>くだもの                 | じゃがいも、〇ホットケーキ<br>粉、油、砂糖、〇油、ごま、<br>米、〇しょうゆせんべい                    | 〇牛乳、鶏もも肉、〇つぶしあ<br>ん(砂糖添加)、卵、〇卵、ち<br>くわ、凍り豆腐                 | オレンジ、だいこん、にんじ<br>ん、たまねぎ、きゅうり、し<br>いだけ、あおのり                                     | しょうゆ、酢、和風だし<br>の素                     | 牛乳<br>どらやき                               | 456.3(523.1)<br>22.1(20.4)<br>15.2(12.5)<br>1.9(1.6) |
| 7<br>水         | ビスケット              | ごはん、ホイコーロー、<br>じゃがいもの煮物、くだもの           | じゃがいも、砂糖、油、片栗<br>粉、米、〇ビスケット                                      | 〇牛乳、豚肉(薄)、ツナ水煮缶、<br>米みそ(赤色辛みそ)                              | キャベツ、バナナ、にんじん、<br>たけのこ(ゆで)、しめじ、<br>しょうが  | しょうゆ、酒                                | 牛乳<br>〈給〉プリン<br>(豆乳クリ<br>ーム入り)           | 375.3(471.6)<br>15.8(15.4)<br>14.8(13.0)<br>1.0(0.9) |
| 8<br>木         | せんべい               | ごはん、焼肉、にら玉スープ、<br>くだもの                 | 〇じゃがいも、〇片栗粉、じゃ<br>がいも、油、〇砂糖、〇パ<br>ター、米、〇しょうゆせんべい                 | 〇牛乳、豚肉(薄)、卵、ペー<br>コン  | キウイフルーツ、たまねぎ、に<br>んじん、にら、しめじ、コー<br>ン(冷凍)、キャベツ、ピー<br>マン、干ししいたけ、〇焼き<br>のり        | 焼き肉のたれ、しょうゆ、洋風<br>だしの素、食塩、〇しょうゆ       | 牛乳<br>芋おやき                               | 428.1(500.6)<br>19.0(18.0)<br>20.9(17.1)<br>1.9(1.6) |
| 9<br>金         | ビスケット              | ごはん、牛乳、磯辺揚げ、<br>さつま汁、くだもの              | さつま芋、油、小麦粉、米、<br>〇ビスケット、〇しょうゆせん<br>べい                            | 牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、魚肉<br>ソーセージ、ちくわ、豚肉(薄)、<br>〇すまめ、米みそ(赤色辛み<br>そ) | グレープフルーツ、だいこん、<br>ねぎ、にんじん、ごぼう、あ<br>おのり   | 和風だしの素                                | ヨーグルト<br>すめ<br>(未滅菌せんべい)                 | 377.8(480.6)<br>21.9(17.0)<br>13.8(11.6)<br>2.2(1.9) |
| 10<br>土        | せんべい               | ごはん、牛乳、煮込みハンバーグ、<br>ツナあえ、くだもの          | 〇しょうゆせんべい、砂糖、<br>米、〇しょうゆせんべい                                     | 牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、<br>(給)FMハンバーグ、ツナ水煮<br>缶                      | バナナ、チンゲンサイ、にんじ<br>ん、カットわかめ   | ケチャップ、中濃ソース、し<br>ょうゆ、酢                | ヨーグルト<br>せんべい                            | 378.3(460.9)<br>20.2(18.5)<br>13.4(10.2)<br>2.1(1.8) |
| 12<br>月        | せんべい               | ごはん、牛乳、厚揚げのそぼろ煮、<br>ミモザサラダ、くだもの        | さつま芋、マヨネーズ、〇<br>(給)Ca&鉄入りきらきらコー<br>ンのおひさま、砂糖、片栗<br>粉、米、〇しょうゆせんべい | 牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、生揚げ、<br>鶏ひき肉、卵                                | オレンジ、たまねぎ、レタス、<br>にんじん、きゅうり、えのきた<br>け、グリルピース(冷凍)、<br>カットわかめ                    | しょうゆ、酒、みりん、和風だ<br>しの素、こしょう            | ヨーグルト<br>(給)Ca&鉄き<br>らきらコー<br>ンのおひ<br>さま | 375.7(472.6)<br>17.7(17.6)<br>18.8(15.6)<br>1.1(1.0) |
| 13<br>火        | ビスケット              | ごはん、魚の香味揚げ、<br>きのこスープ、くだもの             | 〇米、片栗粉、油、米、〇ビス<br>ケット  | 〇牛乳、さけ、卵  | グレープフルーツ、にんじん、<br>たまねぎ、しめじ、ごまつな、<br>えのきたけ、ねぎ、エリンギ、<br>干ししいたけ、〇塩こんぶ             | 酒、しょうゆ、おろしにんに<br>く、洋風スープ、食塩           | 牛乳<br>おにぎり<br>(塩昆布)                      | 438.3(511.1)<br>21.2(19.7)<br>17.3(14.6)<br>1.3(1.0) |
| 14<br>水        | せんべい               | ごはん、マーボー豆腐、<br>わかめとじゃこのサラダ、<br>くだもの    | 〇(給)マスカットゼリー<br>(鉄)、油、砂糖、ごま油、<br>米、〇しょうゆせんべい                     | 〇牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、<br>ゆで大豆、しらす干し                                | バナナ、だいこん、きゅうり、<br>ねぎ、にんじん、たけのこ(ゆ<br>で)、にら、しいたけ、カット<br>わかめ                      | マーボー豆腐の素(レトルトパ<br>ウチ)、酢、しょうゆ          | 牛乳<br>〈給〉マス<br>カットゼリー<br>(鉄)             | 367.2(462.1)<br>16.6(16.0)<br>16.7(13.8)<br>1.5(1.3) |
| 15<br>木        | ビスケット              | ごはん、中華風卵焼き、<br>ひじきの炒り煮、くだもの            | しらたき、〇お好み焼き粉、<br>油、砂糖、〇油、片栗粉、は<br>るさめ、ごま油、米、〇ビス<br>ケット           | 〇牛乳、卵、〇木綿豆腐、ツナ<br>水煮缶、〇卵、〇豚ひき肉、ゆ<br>で大豆、凍り豆腐、〇かつお節          | キウイフルーツ、〇キャベツ、<br>にんじん、たまねぎ、しいた<br>け、グリーンピース(冷凍)、い<br>んげん、ひじき、干ししいた<br>け、〇あおのり | 〇中濃ソース、しょうゆ、酒、<br>中華だしの素、和風だしの素       | 牛乳<br>ふわふわお<br>好み<br>焼き                  | 406.9(486.0)<br>22.5(20.7)<br>20.0(16.7)<br>2.3(1.9) |
| 16<br>金        | せんべい               | ごはん、鶏肉のトマトソース煮、<br>きんぴら、くだもの           | 板こんにゃく、砂糖、ごま油、<br>油、片栗粉、ごま、米、〇し<br>ょうゆせんべい                       | 〇牛乳、鶏もも肉、さつま揚げ  | グレープフルーツ、ごぼう、<br>キャベツ、トマトピューレ、た<br>まねぎ、ブロッコリー、にんじ<br>ん、しめじ、パセリ                 | ケチャップ、酒、しょうゆ、洋<br>風だしの素、食塩、和風だしの<br>素 | 牛乳<br>甘納豆                                | 323.6(403.6)<br>17.6(16.2)<br>12.1(9.3)<br>1.5(1.2)  |
| 17<br>土        | せんべい               | ごはん、牛乳、マーボー豆腐、<br>さつまの甘煮、くだもの          | さつま芋、〇しょうゆせんべ<br>い、油、砂糖、米、〇しょうゆ<br>せんべい                          | 牛乳、絹ごし豆腐、〇ヨーグル<br>ト(加糖)、豚ひき肉                                | バナナ、たまねぎ、にんじん、<br>えのきたけ  | マーボー豆腐の素(レトルトパ<br>ウチ)、食塩              | ヨーグルト<br>せんべい                            | 432.2(520.7)<br>17.9(17.8)<br>15.0(12.4)<br>1.3(1.2) |
| 19<br>月        | ビスケット              | ごはん、牛乳、煮魚、<br>ブロッコリーの白和え風、<br>くだもの     | 〇(給)いちごプリンCa、マヨ<br>ネーズ、砂糖、ごま、米、〇ビ<br>スケット                        | 牛乳、かじき、カッテージチ<br>ーズ   | バナナ、ブロッコリー、コー<br>ン(冷凍)、しょうが  | しょうゆ、酒、みりん、和風だ<br>しの素、食塩              | 〈給〉いちご<br>プリンCa                          | 323.5(431.7)<br>17.2(16.6)<br>15.0(13.2)<br>1.1(0.9) |
| 20<br>火        | せんべい               | ごはん、ナポリタン、<br>ほうれんそうのさっと煮、<br>くだもの     | 〇ホットケーキ粉、スバゲ<br>イ、油、米、〇しょうゆせん<br>べい                              | 〇牛乳、豚ひき肉、〇卵、ウイ<br>ンナーソーセージ、油揚げ、〇<br>チーズ、粉チーズ                | ほうれんそう、いちご、ホー<br>ルトマツ、たまねぎ、ピー<br>マン、にんじん、エリンギ                                  | ケチャップ、みりん、し<br>ょうゆ、和風だしの素             | 牛乳<br>蒸しパン<br>(チーズ)                      | 530.8(458.5)<br>22.9(19.3)<br>20.8(16.8)<br>2.0(1.7) |
| 21<br>水        | ビスケット              | ごはん、カレー肉じゃが、<br>小松菜の納豆あえ、くだもの          | じゃがいも、〇(給)お米de国<br>産いちごのスティックケーキ、<br>しらたき、砂糖、油、米、〇ビ<br>スケット      | 〇牛乳、豚肉(薄ロース)、納豆、<br>しらす干し                                   | グレープフルーツ、ごまつな、<br>にんじん、たまねぎ、いんげ<br>ん   | しょうゆ、みりん、和風だしの<br>素、カレー粉              | 牛乳<br>〈給〉お米de<br>産いちごの<br>スティック<br>ケーキ   | 401.9(498.6)<br>16.7(16.4)<br>17.2(15.1)<br>1.5(1.2) |
| 22<br>木        | せんべい               | ごはん、チンジャオロース、<br>さつまの甘煮、くだもの           | さつま芋、〇マカロニ、砂<br>糖、油、〇砂糖、片栗粉、米、<br>〇しょうゆせんべい                      | 〇牛乳、牛肉(もも)、〇きな<br>ぷ   | キウイフルーツ、たけのこ(ゆ<br>で)、にんじん、赤ピーマン、<br>ピーマン、ねぎ                                    | 酒、しょうゆ、食塩、〇食塩                         | 牛乳<br>マカロニあ<br>わわ                        | 386.3(467.2)<br>17.4(16.7)<br>14.3(11.9)<br>1.3(1.1) |
| 23<br>金        | ビスケット              | ごはん、牛乳、<br>レバーのケチャップあえ、<br>もやしサラダ、くだもの | 油、片栗粉、砂糖、ごま、米、<br>〇ビスケット   | 牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、豚し<br>ら、ハム                                    | グレープフルーツ、もやし、<br>きゅうり、にんじん、しょうが  | ケチャップ、しょうゆ、中濃<br>ソース、酢、酒              | ヨーグルト                                    | 304.1(413.1)<br>19.1(18.6)<br>12.7(10.9)<br>1.5(1.3) |
| 24<br>土        | ビスケット              | ごはん、牛乳、ハヤシライス、<br>ブロッコリーサラダ、くだもの       | 〇しょうゆせんべい、油、ご<br>ま、米   | 牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、豚肉<br>(薄)                                     | たまねぎ、ブロッコリー、パ<br>ナナ、ホールトマツ、にんじ<br>ん、しめじ、グリーンピース(冷<br>凍)                        | ハヤシライス、酢、しょうゆ                         | ヨーグルト<br>せんべい                            | 449.8(554.5)<br>18.8(18.9)<br>19.6(16.9)<br>2.9(2.4) |
| 26<br>月        | せんべい               | ごはん、牛乳、むらくもうどん、<br>春野菜ソテー、くだもの         | ゆでうどん、〇(給)北海道産<br>かぼちゃのプリン(鉄・食物繊維)、<br>しらたき、砂糖、油、米、〇し<br>ょうゆせんべい | 牛乳、卵、鶏もも肉、油揚げ、<br>ペーコン、なると                                  | グレープフルーツ、キャベツ、<br>にんじん、ねぎ、グリーンア<br>スパラガス、コーン(冷凍)、干<br>しいたけ                     | しょうゆ、和風だしの素、食塩                        | 〈給〉かぼ<br>ちゃプリン<br>(鉄・食物<br>繊維)           | 322.8(295.8)<br>14.3(12.2)<br>12.4(10.1)<br>1.9(1.6) |
| 27<br>火        | ビスケット              | ごはん、炒り卵あんかけ、<br>切り昆布の煮物、くだもの           | 〇米、板こんにゃく、〇片栗<br>粉、油、ごま油、片栗粉、砂<br>糖、〇ごま油、米、〇ビス<br>ケット            | 〇牛乳、卵、ハム、さつま揚<br>げ、〇しらす干し、牛乳                                | バナナ、にんじん、ピーマン、<br>たまねぎ、たけのこ(ゆで)、<br>しめじ、えのきたけ、鶏もも<br>肉、〇万能ねぎ                   | しょうゆ、酒、みりん、〇し<br>ょうゆ、和風だしの素、食塩        | 牛乳<br>じゃこおや<br>き                         | 417.2(494.3)<br>17.3(16.6)<br>18.2(15.3)<br>2.2(1.8) |
| 28<br>水<br>行事食 | せんべい               | ごはん、チキンカレー、中華あえ、<br>くだもの               | じゃがいも、〇お祝いいちごゼ<br>リー、はるさめ、油、ごま油、<br>ごま、米、〇しょうゆせんべい               | 〇牛乳、鶏もも肉、ハム、ゆ<br>で大豆  | オレンジ、ほうれんそう、たま<br>ねぎ、にんじん、コーン(冷<br>凍)、きゅうり                                     | カレー粉、しょうゆ                             | 牛乳<br>〈給〉お祝<br>いいちご<br>ゼリー               | 597.4(500.6)<br>21.8(17.8)<br>19.9(16.1)<br>2.3(1.9) |
| 昭和の日           |                    |  |  |   |  |                                       |  |  |
| 30<br>金        | せんべい               | ごはん、牛乳、白身魚フライ、<br>わかめスープ、くだもの          | 〇ビスケット、パン粉、油、小<br>麦粉、卵、ごま、米、〇し<br>ょうゆせんべい                        | 牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、かれ<br>い、卵                                     | グレープフルーツ、ごまつな、<br>コーン(冷凍)、ねぎ、にんじ<br>ん、カットわかめ                                   | 中濃ソース、洋風だしの素、食<br>塩、こしょう              | ヨーグルト<br>ビスケット                           | 361.3(465.2)<br>22.7(21.6)<br>12.4(10.6)<br>1.6(1.4) |

※麺の日は、持参するごはんの量を加減してください。

～～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。～～