

# 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 ( )は未測定
			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 金	せんべい	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、 しょうゆせんべい	牛乳、〇ヨーグルト(ドリンク)、 鶏もも肉、卵、ツナ水煮缶、凍り豆腐	もやし、バナナ、にんじん、 たまねぎ、きゅうり、しいたけ、 あおのり	しょうゆ、酢、和風だし の素	飲むヨーグル ト せんべい	364.2(450.2) 20.3(19.1) 108(9.0) 16(1.4)
2 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)	カレーウ、酢、しょうゆ	ヨーグル ト せんべい	445.6(524.0) 18.4(18.1) 18.3(15.0) 2.3(2.0)
4 月	ビスケット	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、〇ビスケット	牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、ペー コン、油揚げ	ほうれんそう、オレンジ、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 の素、食塩、こしょう	ヨーグル ト かりんとう (未測定せんべい)	377.0(341.0) 16.8(14.7) 14.1(11.0) 1.9(1.7)
5 火	せんべい	ごはん、ホイコーロー、 さつまの風味和え、くだもの	さつまいも、マヨネーズ、油、 片栗粉、砂糖、こま、米、 しょうゆせんべい	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、 だしのこ(ゆで)、 しめじ、しょうが	〇めんつゆ・3倍濃縮、酒、 しょうゆ	牛乳 煮卵	419.5(464.0) 20.8(17.4) 22.7(17.0) 1.7(1.2)
6 水	ビスケット	ごはん、豚肉のアップルソース、 五目あえ、くだもの	〇(給)お米de国産かぼちゃマ フィン、砂糖、油、こま、米、 〇ビスケット	〇牛乳、豚肉(ローズ)、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、オレンジ、コーン (冷凍)、にんじん	しょうゆ	牛乳 (給)お米de 国産かぼちゃ マフィン	374.0(467.2) 19.1(18.3) 20.3(17.4) 1.2(1.0)
7 木	せんべい	ごはん、カレー卵焼き、 さんびら、くだもの	〇さつまいも、板こんにゃく、 片栗粉、油、こま、米、 しょうゆせんべい	〇牛乳、卵、鶏ひき肉、(給) すこやかプレーンさつま揚げ	グレープフルーツ、ごぼう、 ミックスベジタブル(冷凍)、 にんじん、たまねぎ	グチャップ、しょうゆ、カレー 粉、食塩、和風だし の素、〇食塩	牛乳 さつまス ティック	345.0(427.5) 14.8(14.6) 16.7(13.7) 1.2(1.0)
8 金	ビスケット	ごはん、魚のきのこあんかけ、 にらと卵のみそ汁、くだもの	〇あんパン(薄皮タイプ)、片 栗粉、油、こま油、砂糖、米、 〇ビスケット	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 の素、和風 だし の素	牛乳 ミニパン	406.1(447.7) 21.4(19.1) 15.8(13.0) 1.7(1.3)
9 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)、 (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	グチャップ、中濃ソース、し ょうゆ、酢	ヨーグル ト せんべい	378.3(460.9) 20.2(18.5) 13.4(10.2) 2.1(1.8)
11 月	せんべい	ごはん、魚のみそ焼き、 中華あえ、くだもの	〇(給)原価ドックミニ(チーズ Ca)、ほろさめ、こま油、こ ま、油、砂糖、米、しょうゆ せんべい	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)原価 ドック(チ ーズCa)	391.7(489.7) 23.6(22.3) 18.4(16.5) 1.2(1.1)
12 火	ビスケット	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、こま、 〇ビスケット	〇牛乳、豚肉(薄)、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、〇焼き のり	酒、みりん、しょうゆ、カレー 粉、食塩、〇しょうゆ	牛乳 芋おやき	393.7(468.6) 20.2(18.9) 20.5(17.2) 1.4(1.1)
13 水	せんべい	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、しょうゆせんべい	〇牛乳、豚肉(薄)	りんご、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 カステラ	438.3(502.2) 15.5(15.1) 14.7(12.1) 1.1(1.0)
14 木	ビスケット	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 ヨドレ、油、こま、米、 〇ビスケット	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、オレンジ、はく さい、だいごみ、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 カナッペ	376.6(311.9) 17.5(14.2) 16.2(13.0) 1.9(1.5)
15 金	せんべい	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、しょうゆせんべい	牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、豚し らた、〇(給)いもけんぴパ リッシュ、しらす干し	バナナ、もやし、ごまつな、え のきたけ、しょうが	グチャップ、しょうゆ、中濃 ソ ース、酒、和風だ しの素	ヨーグル ト (給)いも けんぴパ リッ シュ	317.0(418.2) 20.7(20.1) 12.0(10.2) 1.7(1.4)
16 土	せんべい	ごはん、牛乳、マーボー豆腐、 さつまの甘煮、くだもの	さつまいも、〇しょうゆせんべい、 砂糖、油、米、しょうゆ せんべい	牛乳、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(レトルトハ ウチ)、食塩	ヨーグル ト せんべい	432.2(520.7) 17.9(17.8) 15.0(12.4) 1.3(1.2)
18 月	ビスケット	ごはん、牛乳、かぼちゃカレー、 わかめサラダ、くだもの	〇ビスケット、油、米、 〇ビスケット	牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、鶏ひ き肉、ツナ水煮缶、ゆで大豆	かぼちゃ、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	カレーウ、酢、しょうゆ	ヨーグル ト ビスケット	399.2(490.6) 17.9(17.8) 17.3(14.8) 2.2(1.9)
19 火	せんべい	ごはん、炒り卵あんかけ、 ひじきの炒り煮、くだもの	〇片栗粉、しらたき、油、砂 糖、片栗粉、〇こま油、〇こ ま、米、しょうゆせんべい	〇牛乳、卵、ハム、ゆで大豆、 〇ツナ水煮缶、牛乳、凍り豆腐	グレープフルーツ、にんじん、 ピーマン、〇はくさい、たま ねぎ、だしのこ(ゆで)、〇ね ぎ、〇にら、いんげん、ひじ き、 手しんじゆ	しょうゆ、〇酢、酒、〇しょう ゆ、和風だ しの素、食塩	牛乳 にちちミ	363.7(442.5) 16.7(16.1) 17.7(14.6) 1.6(1.4)
20 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ほしざ ま、油、こま、米、 〇ビスケット	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	ビーフルー、みりん、酢、し ょう ゆ	牛乳 (給)Ca&鉄 き ら ら コー ン の お ほ し ざ ま	373.3(456.9) 25.2(23.0) 18.2(15.5) 2.3(1.9)
21 木	せんべい	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、 しょうゆせんべい	〇牛乳、かじき、〇木綿豆腐、 〇卵、〇豚ひき肉、ペーコン、 ゆで大豆、〇かつお節	オレンジ、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	〇中濃ソース、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	378.7(454.5) 24.5(22.3) 18.2(15.0) 1.7(1.4)
22 金	ビスケット	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、焼し、油、こ ま、米、 〇ビスケット	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 ームカ ワ)	351.3(324.7) 15.5(13.3) 11.0(9.7) 1.6(1.4)
23 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、 〇ビスケット	牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、豚肉 (薄)	ブロッコリー、たまねぎ、パ ナ、 ホールトマト缶詰、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	453.1(557.1) 19.3(19.2) 19.6(16.9) 2.9(2.4)
25 月	せんべい	ごはん、牛乳、鶏肉の照り焼き、 クリームスープ、くだもの	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、ペーコン	はくさい、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 せんべい	341.2(441.0) 22.9(21.8) 13.1(10.9) 1.8(1.6)
26 火	ビスケット	ごはん、ハヤシライス、 ミモザサラダ、くだもの	〇マヨネーズ、さつまいも、マ ヨネーズ、〇砂糖、油、米、 〇ビスケット	〇牛乳、豚肉(薄)、卵、〇きな 粉	たまねぎ、バナナ、レタス、 にんじん、 ホールトマト缶詰、し めじ、 きゅうり、 グリーンピース (冷凍)、 カットわかめ	ハヤシルー、〇食塩、こしょう	牛乳 マカロニア かわ	445.7(510.3) 17.4(16.6) 24.5(20.3) 2.2(1.8)
27 水	せんべい	ごはん、マーボー豆腐、ツナあえ、 牛乳、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、木綿豆腐、豚ひき肉、ツ ナ水煮缶、ゆで大豆	バナナ、キャベツ、ねぎ、だ しのこ(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(レトルトハ ウチ)、しょうゆ、酢	(給)アセロ ラゼリー	309.4(408.6) 16.2(15.7) 14.4(11.9) 1.3(1.1)
28 木	ビスケット	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、 〇ビス ケット	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、プロク ロリー、 〇カットわかめ	しょうゆ	牛乳 おにぎり (わかめ)	421.3(490.7) 18.4(17.4) 21.1(17.7) 1.3(1.1)
29 金 行事食	せんべい	きのこごはん、モロのスタミナ揚 げ、 さつま汁、くだもの	米、さつまいも、〇(給)パン プキンパリア、油、片栗粉、 砂糖、 しょうゆせんべい	〇牛乳、よしきりざめ、豚肉 (薄)、 米みそ(赤色辛みそ)、油 揚げ	なし、にんじん、だいごみ、 ねぎ、 しめじ、 しいたけ、 えのき だけ、 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)パン プ キン パ リ ア	540.7(471.2) 23.5(19.4) 17.2(14.2) 2.2(1.9)
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	ヨーグル ト せんべい	398.6(508.7) 21.5(21.0) 10.7(9.1) 1.8(1.7)

※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。～～