

日付	10時 おやつ (乳児)	献立 (主食は乳児のみ)	材料名 (○は午後おやつ)				3時おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児
			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		
2月	せんべい	ごはん、牛乳、チキンカレー、 コールスロー、くだもの	じゃがいも、マヨネーズ、油、 米、○しょうゆせんべい	牛乳、○ヨーグルト(加糖)、鶏も も肉、ハム、ゆで大豆	オレンジ、たまねぎ、キャベ ツ、にんじん、きゅうり、コー ン(冷凍)	カレールウ、食塩	ヨーグルト	407.6(493.6) 19.5(19.0) 19.7(16.2) 2.4(2.0)
文化の日								
4水	せんべい	ごはん、酢鳥、さつまいもの甘煮、 くだもの	さつまいも、油、片栗粉、砂糖、 米、○しょうゆせんべい、 ◎しょうゆせんべい	○牛乳、鶏もも肉、○いわし(肉 干し)	キウイフルーツ、たまねぎ、ハ イン缶、にんじん、ピーマン、 たけのこ(ゆで)	酢、しょうゆ、ケチャップ、食 塩、こしょう	牛乳 小魚(未満児 せんべい)	378.1(469.3) 16.3(14.4) 14.2(10.9) 1.3(1.1)
5木	ビスケット	ごはん、ジャージャー麺、 五目あえ、くだもの	ゆで中華めん、○食パン、砂糖、 油、こま、米、◎ビスケッ ト	○牛乳、豚ひき肉、米みそ(赤 色辛みそ)、○スライスチー ズ、油揚げ	かき、たまねぎ、もやし、ほう れんそう、にんじん、コーン (冷凍)、きゅうり、○いちご ジャム、干ししいたけ、しょう ゆ	しょうゆ	牛乳 チーズサンド	459.9(411.7) 19.2(16.4) 15.4(12.5) 1.2(1.9)
6金	せんべい	ごはん、牛乳、魚のみそ焼き、 青菜のえのきあえ、くだもの	油、砂糖、ごま油、米、◎し ょうゆせんべい	○シヨア(マスカット)、牛 乳、さけ、米みそ(赤色辛み そ)、らす干し	バナナ、もやし、こまつな、え のきたけ	しょうゆ、みりん、和風だし の素	飲むヨーグル ト お菓子	316.5(423.8) 23.2(22.4) 10.0(8.5) 1.3(1.1)
7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、○しょうゆせん べい、油、こま、米、◎し ょうゆせんべい	牛乳、○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)	カレールウ、酢、しょうゆ	ヨーグルト せんべい	445.8(524.0) 18.4(18.1) 18.3(15.0) 2.3(2.0)
9月	ビスケット	ごはん、牛乳、マーボー豆腐、 春雨サラダ、くだもの	はるさめ、油、ごま油、米、◎ ビスケット	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ハ ム、ゆで大豆	グレープフルーツ、キャベツ、 にんじん、きゅうり、ねぎ、た けのこ(ゆで)、にら、しいた け	マーボー豆腐の素(レトルトハ ウチ)、酢、しょうゆ	(給)プリン (豆乳クリ ム入り)	339.4(442.9) 15.8(15.4) 18.2(15.7) 1.5(1.2)
10火	せんべい	ごはん、カレーうどん、 もやしサラダ、くだもの	ゆでうどん、○片栗粉、○砂糖、 油、マカロニ、小麦粉、米、◎ しょうゆせんべい	○牛乳、○豆乳、豚肉(薄)、ハ ム、○きな粉	オレンジ、もやし、たまねぎ、 きゅうり、にんじん、しめじ、 コーン(冷凍)	しょうゆ、カレールウ、酢、み りん、和風だし、食塩、○食塩	牛乳 豆乳もち	428.8(357.2) 17.6(14.0) 15.9(12.1) 2.0(1.7)
11水	ビスケット	ごはん、牛乳、すき焼き肉煮、 ほうれんそうのおかかあえ、 くだもの	しらたき、砂糖、油、米、◎ビ スケット	牛乳、焼き豆腐、牛肉(薄ロ ース)、○チーズ、かつお節	○りんご濃縮果汁、バナナ、も やし、ほうれんそう、はくさ い、だいこん、ねぎ、にんじ ん、しいたけ	しょうゆ、和風だし、食塩	りんごジュ ース チーズ	386.3(483.5) 18.3(18.3) 20.1(17.9) 1.6(1.5)
12木	せんべい	ごはん、白身魚フライ、 ミネストローネ、くだもの	○米、じゃがいも、パン粉、 油、マカロニ、小麦粉、米、◎ しょうゆせんべい	○牛乳、かれい、ワインナー ソーセージ、卵、ゆで大豆	グレープフルーツ、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、○にら、 トマトピューレ、マッシュルー ム缶	中濃ソース、洋風だし、食塩、 こしょう	牛乳 おにぎり (にら)	512.6(568.2) 26.0(23.5) 18.5(15.2) 1.7(1.5)
13金	ビスケット	ごはん、牛乳、厚揚げと大根のみそ 炒め、ゆでブロッコリー、くだもの	マヨネーズ、砂糖、片栗粉、 油、ごま油、こま、米、◎ビ スケット	牛乳、○ヨーグルト(加糖)、生 揚げ、豚肉(薄)、米みそ(赤色辛 みそ)	りんご、ブロッコリー、だい こん、にんじん、たけのこ(ゆ で)、しめじ、いんげん	しょうゆ、酒、めんつゆ・3倍 濃縮	ヨーグルト いもけんぴ	394.4(485.4) 17.4(17.2) 20.0(16.8) 1.3(1.1)
14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	○しょうゆせんべい、砂糖、 米、◎しょうゆせんべい	牛乳、○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	ケチャップ、中濃ソース、 しょうゆ、酢	ヨーグルト せんべい	378.3(469.9) 20.2(18.5) 13.4(10.2) 2.1(1.8)
16月	せんべい	ごはん、牛乳、八宝菜、 じゃがいもの煮物、くだもの	じゃがいも、○しょうゆせん べい、油、片栗粉、砂糖、ご ま油、米、◎しょうゆせんべ い	牛乳、○ヨーグルト(加糖)、豚 肉(薄)、いかに、なると、ツ ナ水煮缶、ゆで大豆	バナナ、もやし、チンゲン サイ、にんじん、たけのこ(ゆ で)、しいたけ	しょうゆ、中華だし、食塩、酒、 食塩	ヨーグルト せんべい	371.7(472.3) 19.9(19.4) 10.6(8.9) 2.1(1.9)
17火	ビスケット	ごはん、チキンシチュー、 きんぴら、くだもの	じゃがいも、○クラッカー、板 こんにやく、ごま油、油、砂 糖、こま、米、◎ビスケット	○牛乳、鶏もも肉、牛乳、○ス ライスチーズ、さつま揚げ	グレープフルーツ、ごぼう、に んじん、たまねぎ、マッシュ ルーム缶、チンゲンサイ、コー ン(冷凍)、○いちごジャム	シチューミックスクリーム、 しょうゆ、和風だし、食塩	牛乳 カナッパ	461.2(498.1) 20.6(18.1) 19.1(14.9) 2.9(2.2)
18水	せんべい	ごはん、さばのみそ煮、 沢庵焼、くだもの	片栗粉、砂糖、米、◎し ょうゆせんべい	○牛乳、さば、豚肉(薄ロ ース)、米みそ(赤色辛み そ)	みかん、たまねぎ、ほうれん そう、にんじん、たけのこ(ゆ で)、しいたけ、ごぼう、し ょうゆ	かつおだし、酒、しょうゆ、 食塩	牛乳 甘納豆	358.6(431.6) 20.4(18.4) 16.5(12.9) 1.6(1.3)
19木	ビスケット	ごはん、スパゲティミートソー ス、ほうれんそうのさっと煮、くだ もの	○さつまいも、スパゲティ、○ 油、米、◎ビスケット	○牛乳、豚ひき肉、油揚げ、ゆ で大豆	ほうれんそう、オレンジ、たま ねぎ、ピーマン、にんじん、エ リンギ	ケチャップ、みりん、し ょうゆ、和風だし、食塩、○食塩	牛乳 さつまい もスティ ック	445.8(379.5) 19.8(16.1) 15.4(12.0) 1.9(1.5)
20金	せんべい	ごはん、牛乳、炒り豆腐、 ブロッコリーの衣揚げ、くだもの	小麦粉、しらたき、油、砂糖、 米、○マナクエフアー、◎ しょうゆせんべい	牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき 肉、ハム	グレープフルーツ、ブロッ コリー、にんじん、たまねぎ、 たけのこ(ゆで)、グリーンビ ース(冷凍)、干ししいたけ、ハ セ	しょうゆ、和風だし、食塩、洋 風だし、食塩	(給)ブルー ベリーゼ リー (未満児 鉄入り お菓子)	347.0(417.8) 17.1(16.7) 15.5(14.1) 1.3(1.1)
21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、○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、○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(520.7) 17.9(17.8) 15.0(12.4) 1.3(1.2)
勤労感謝の日								
24火 和食の日	せんべい	ごはん、中華風卵焼き、豚汁、 くだもの	じゃがいも、○ホットケーキ 粉、油、砂糖、片栗粉、はる さめ、○バター、ごま油、米、 ◎しょうゆせんべい	○牛乳、卵、木綿豆腐、ツナ水 煮缶、豚肉(薄ロース)、○卵、 米みそ(赤色辛みそ)	グレープフルーツ、だい こん、にんじん、たまねぎ、 ねぎ、○にんじん、しいたけ、 グリーンビース(冷凍)	かつお・昆布だし、酒、し ょうゆ、中華だし、食塩	牛乳 キャロ ット ケーキ	393.4(459.3) 20.0(18.0) 17.6(13.8) 2.0(1.6)
25水	ビスケット	ごはん、モロのスタミナ揚げ、 小松菜の納豆あえ、くだもの	○(給)お米deバナナのス ティックケーキ、片栗粉、油、 米、◎ビスケット	○牛乳、よしきりさめ、納豆、 しらす干し	バナナ、こまつな、にんじん	めんつゆ・3倍濃縮、し ょうゆ、おろしにんにく、カ レール	牛乳 (給)お米 de バナナ のス スティ ック ケーキ	354.0(461.0) 20.1(19.1) 14.1(12.7) 0.9(0.8)
26木	せんべい	ごはん、厚揚げのそぼろ煮、 ごぼうサラダ、くだもの	○さつまいも(皮付)、マヨ ネーズ、砂糖、片栗粉、ご ま油、米、◎しょうゆせんべ い	○牛乳、生揚げ、鶏ひき肉	りんご、たまねぎ、ごぼう、に んじん、きゅうり、えのきた け、コーン(冷凍)、グ リン ビース(冷凍)	しょうゆ、酒、みりん、和風 だしの素	牛乳 ふかしい も	390.1(456.8) 15.3(14.3) 17.2(13.4) 1.0(0.8)
27金	ビスケット	ごはん、牛乳、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、○ビスケット、マ ヨネーズ、油、片栗粉、砂糖、 こま、米、◎ビスケット	牛乳、○ヨーグルト(加糖)、豚 肉(薄)、ハム、米みそ(赤色辛 みそ)	キャベツ、オレンジ、き ゅうり、にんじん、たけのこ (ゆで)、しめじ、し ょうゆ	酒、しょうゆ	ヨーグル ト ビス ケット	413.4(509.2) 16.8(16.9) 16.7(14.4) 1.1(0.9)
28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	○しょうゆせんべい、油、こ ま、米	牛乳、○ヨーグルト(加糖)、 豚肉(薄)	たまねぎ、ブロッコリー、バ ナナ、ホールトマト缶、にん じん、しめじ、グリーンビ ース(冷凍)	ハヤシライス、酢、しょうゆ	ヨーグル ト せんべ い	449.8(534.5) 18.8(18.8) 19.6(16.9) 2.9(2.4)
30月	せんべい	ごはん、牛乳、鶏肉のマーマレード 焼き、切り干し大根、くだもの	しらたき、○しょうゆせんべ い、砂糖、油、片栗粉、米、◎ しょうゆせんべい	牛乳、○ヨーグルト(加糖)、鶏も も肉、凍り豆腐	バナナ、にんじん、切り干し だいこん、しいたけ、マー マレード、いんげん	しょうゆ、和風だし、食塩	ヨーグル ト せんべ い	324.2(434.3) 20.3(19.8) 9.1(7.7) 1.3(1.2)

※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	鶏五目、すまし汁(わかめ)、 さけの竜田揚げ、グリーンサラダ、 くだもの	米、○(給)お米deさつまいも と栗のタルト、片栗粉、油、砂 糖、ごま、◎しょうゆせんべい	○牛乳、さけ、絹ごし豆腐、鶏 もも肉、油揚げ	オレンジ、レタス、トマト、た まねぎ、ごぼう、きゅうり、に んじん、えのきたけ、カット わかめ、しょうゆ	かつお・昆布だし、し ょうゆ、みりん、酒、しょうゆ(う すくち)、酢、食塩	牛乳 さつまい もと 栗の タルト	585.6(500.6) 25.8(21.2) 19.4(16.2) 2.0(1.7)
-----	------	--	---	---------------------------	---	---	-------------------------------	--

～～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。～～