

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 ()は未満値
			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 火	ビスケット	ごはん、炒り卵あなか、 じゃがいもの煮物、くだもの	じゃがいも、〇食パン、油、砂糖、 〇マーガリン、片栗粉、 米、〇ビスケット	〇牛乳、卵、ハム、ツナ水煮 缶、牛乳	りんご、ピーマン、にんじん、 たまねぎ、たけのこ(ゆで)、 〇いちじやム	しょうゆ、酒、和風だし、 食塩	牛乳 ジャムサンド	426.2(501) 18.2(17.3) 17.4(14.7) 1.8(1.5)
2 水	せんべい	ごはん、煮魚、根菜の五目煮、 くだもの	〇(給)アセロラゼリー(Fiber & Fe入り)、さといも、砂糖、 ごま油、米、〇しょうゆせんべ い	〇牛乳、かじき、豚肉(肩ロース)	オレンジ、にんじん、れんご ん、ごぼう、干しいたけ、 しょうが	しょうゆ、酒、みりん、和風だ しの素	牛乳 (給)アセロ ラゼリー	339.4(439) 18.5(17.6) 12.6(10.5) 1.4(1.2)
3 木	ビスケット	ごはん、ナポリタン、 グリーンサラダ、くだもの	〇さつまいも、スプグティ、〇 油、油、ごま、米、〇ビスケット	〇牛乳、豚ひき肉、ワインナー ソーセージ、粉チーズ	グレープフルーツ、レタス、た まねぎ、ホールトマト缶詰、ト マト、ピーマン、にんじん、 きゅうり、エリンギ	ケチャップ、みりん、酢、しょ うゆ、〇食塩	牛乳 さつまス ティック	462.3(406) 16.5(14.1) 16.6(13.8) 1.5(1.3)
4 金	せんべい	ごはん、ハヤシライス、 ミモザサラダ、くだもの	〇(給)プリン(卵乳不使 用)、さつまいも、マヨネー ズ、油、米、〇しょうゆせんべ い	〇牛乳、豚肉(肩)、卵	たまねぎ、みかん、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	ハヤシルフ、こしょう	(給)プリン (卵乳不使 用)	445.4(512) 14.8(14.0) 24.4(19.4) 2.1(1.7)
5 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、ごま、米、〇しょう 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) 2.3(2.0)
7 月	ビスケット	ごはん、牛乳、マーボー豆腐、 わかめとじゃこのサラダ、 くだもの	〇ビスケット、油、砂糖、ごま 油、米、〇ビスケット	牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、木綿 豆腐、豚ひき肉、ゆで大豆、し らす干し	バナナ、だいこん、きゅうり、 ねぎ、にんじん、たけのこ(ゆ で)、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)、酢、しょうゆ	ヨーグルト ビスケット	372.8(476) 18.7(18.5) 15.9(13.7) 1.6(1.4)
8 火	せんべい	ごはん、むらもろうどん、 ごまあえ、くだもの	ゆでうどん、〇米、砂糖、すり ごま、米、〇しょうゆせんべい さ	〇牛乳、卵、鶏もも肉、油揚げ 、なると、みみそ(赤色辛み そ)	グレープフルーツ、ほうれんそ う、にんじん、ねぎ、えのきた け、干しいたけ、〇カットわ かめ	しょうゆ、和風だし、 酒	牛乳 おにぎり (わかめ)	392.5(341) 17.0(14.2) 11.4(9.2) 1.9(1.6)
9 水	ビスケット	ごはん、魚の香味揚げ、 はるさめスープ、くだもの	〇あんパン(薄皮タイプ)、片 栗粉、油、はるさめ、米、〇ビ スケット	〇牛乳、さけ、豚肉(肩)	りんご、はくさい、ねぎ、にん じん、干しいたけ	酒、しょうゆ、おろしにんに く、中華だし、 食塩	牛乳 ミニパン	448.3(487) 21.4(19.1) 18.4(15.2) 1.3(1.1)
10 木	せんべい	ごはん、ミートローフ、 小松菜の納豆あえ、くだもの	〇コーンフレーク、じゃがい も、パン粉、米、〇しょうゆ せんべい	〇牛乳、豚ひき肉、納豆、卵、 しらす干し、牛乳	みかん、ごま、たまねぎ、 にんじん、しめじ	中濃ソース、ケチャップ、しょ うゆ、食塩、こしょう	牛乳 コーンフレ ーク	402.6(480) 21.6(20.0) 17.2(14.1) 1.6(1.4)
11 金	ビスケット	ごはん、牛乳、炒り豆腐、 かぼちゃの甘煮、くだもの	しらたき、〇しょうゆせんべ い、砂糖、油、米、〇ビスケッ ト	〇ゾア(マスカット)、牛 乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉	かぼちゃ、キウイフルーツ、に んじん、たまねぎ、たけのこ (ゆで)、グリーンピース(冷 凍)、干しいたけ	しょうゆ、和風だし、 食塩	飲むヨーグル ト せんべい	375.1(480) 20.3(20.2) 11.1(9.7) 1.3(1.2)
12 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、〇しょうゆせんべい	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	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(403) 20.2(18.9) 13.4(10.2) 2.1(1.8)
14 月	せんべい	ごはん、牛乳、ホイコーロー、 さつまいの風味和え、くだもの	さつまいも、〇(給)国産ア ップルフレッシュ、マヨネー ズ、油、片栗粉、砂糖、ごま、米、 〇しょうゆせんべい	牛乳、豚肉(肩)、ハム、米み そ(赤色辛みそ)	キャベツ、グレープフルーツ、 きゅうり、にんじん、たけのこ (ゆで)、しめじ、しょうが	酒、しょうゆ	(給)国産 アップル フレッシュ レシジュ	372.4(465) 13.0(13.2) 15.7(12.9) 0.9(0.8)
15 火	ビスケット	ごはん、けんちん煮、 マカロニサラダ、くだもの	さといも、〇クラッカー、マヨ ネーズ、マカロニ、砂糖、油、 米、〇ビスケット	〇牛乳、焼き豆腐、豚肉(肩ロ ース)、ハム、チーズ、〇クリ ムチーズ	オレンジ、にんじん、だいご ん、のみかんぎ、りんご、ご ぼう、コーン(冷凍)、きゅうり	しょうゆ、酒、和風だし、 食塩	牛乳 フルーツカ ナッパ	448.4(536) 16.7(16.5) 23.2(19.9) 1.9(1.6)
16 水	せんべい	ごはん、肉じゃが、 ほうれんそうのおかかあえ、 くだもの	じゃがいも、〇(給)お米de 国産かぼちゃマフィン、しらた き、油、砂糖、米、〇しょう ゆせんべい	〇牛乳、豚肉(肩)、かつお節	バナナ、もやし、ほうれんそ う、にんじん、たまねぎ、いん げん	しょうゆ、みりん、和風だし、 酒	牛乳 (給)お米de 国産かぼ ちマフィ ン	362.1(462) 13.7(14.0) 12.8(11.0) 1.0(0.9)
17 木	ビスケット	ごはん、柳川風煮、 ゆでブロッコリー、くだもの	〇お好み焼き粉、マヨネーズ、 〇油、ごま、油、砂糖、米、 〇ビスケット	〇牛乳、卵、豚肉(肩)、〇卵、 〇豚ひき肉、凍り豆腐、〇さくら 、ゆで、〇かつお節	みかん、ブロッコリー、〇キャ ベツ、たまねぎ、ほうれんそ う、にんじん、ごぼう、〇あ おのり	酒、〇ケチャップ、〇中濃ソ ース、しょうゆ、めんつゆ・3倍 濃縮、和風だし、 食塩	牛乳 お好み焼 き	434.4(508) 22.2(20.5) 21.5(18.0) 2.0(1.7)
18 金	せんべい	ごはん、牛乳、さつまいもシ チュー、大根ツナサラダ、くだもの	さつまいも、油、ごま油、砂 糖、米、〇しょうゆせんべい	牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、鶏も も肉、ツナ水煮缶	バナナ、たまねぎ、だいご ん、もやし、にんじん、マッ シュルーム缶、チンゲンサイ、 コーン(冷凍)、きゅうり	シチューミックスクリーム、 しょうゆ、酢	ヨーグルト	365.1(459) 17.6(17.4) 11.7(9.7) 2.3(1.9)
19 土	せんべい	ごはん、牛乳、マーボー豆腐、 さつまいの甘煮、くだもの	さつまいも、〇しょうゆせんべ い、油、砂糖、米、〇しょう 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) 1.3(1.2)
21 月	ビスケット	ごはん、牛乳、タンドリーチキン、 ブロッコリーと大豆のサラダ、 くだもの	マヨネーズ、米、〇甘せんべ い、〇ビスケット	牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、鶏も も肉、ヨーグルト(無糖)、ゆで 大豆、ハム	バナナ、ブロッコリー、たま ねぎ、にんにく、しょうが	しょうゆ、ケチャップ、食塩、 カレー粉	ヨーグルト かりんとう (未満乳 せんべ い)	362.1(454) 23.5(21.9) 14.8(11.8) 1.1(1.1)
22 火	せんべい	ごはん、豆腐ハンバーグ、 もやしサラダ、くだもの	〇米、パン粉、油、〇ごま、ご ま、米、〇しょうゆせんべい	〇牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、 卵、牛乳、ハム、〇さけ	オレンジ、もやし、たまねぎ、 きゅうり、にんじん	中濃ソース、ケチャップ、酢、 しょうゆ、食塩	牛乳 おにぎり (鮭ゴマ)	420.3(494) 19.1(18.0) 18.0(14.8) 1.2(1.0)
23 水	ビスケット	ごはん、鶏肉のトマトソース煮、 ひじきの炒り煮、くだもの	〇(給)お米de国産りんごのタ ルト、しらたき、油、砂糖、片 栗粉、米、〇ビスケット	〇牛乳、鶏もも肉、ゆで大豆、 凍り豆腐	バナナ、キャベツ、トマト ピューレ、たまねぎ、ブロッ コリー、にんじん、しめじ、いん げん、ひじき、ハセリ、干しい たけ	ケチャップ、酒、しょうゆ、洋 風だし、 食塩	牛乳 (給)お米de 国産りんご のタルト	395.6(498) 18.4(17.7) 15.5(14.0) 1.5(1.2)
24 木	せんべい	ごはん、スパニッシュオムレツ、 キャベツのクリーム煮、くだもの	じゃがいも、〇片栗粉、油、〇 砂糖、〇バター、米、〇しょう ゆせんべい	〇牛乳、牛乳、卵、ハム、 〇チーズ、チーズ	グレープフルーツ、キャベツ、 〇かぼちゃ、たまねぎ、にんじ ん、エリンギ、ピーマン	シチューミックスクリーム、ケ チャップ、〇しょうゆ、こしょ う	牛乳 かぼちゃの おやき	424.1(497) 18.3(17.4) 19.9(16.3) 1.9(1.6)
25 金	ビスケット	ごはん、牛乳、白身魚フライ、 ほうれんそうのさっと煮、 くだもの	パン粉、油、小麦粉、米、〇ビ スケット	牛乳、かたい、〇チーズ、油揚 げ、卵	〇りんご濃縮果汁、ほうれんそ う、みかん	中濃ソース、みりん、しょう ゆ、和風だし、 食塩	りんごジュ ース チーズ	405.8(498) 25.1(23.8) 18.8(16.8) 1.7(1.5)
26 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、ご ま、米	牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、 豚肉(肩)	たまねぎ、ブロッコリー、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)	ハヤシルフ、酢、しょうゆ	ヨーグルト せんべい	449.8(554) 18.8(18.9) 19.6(16.9) 2.2(2.0)
28 月	せんべい	ごはん、カレー、ツナあえ、 くだもの	じゃがいも、〇しょうゆせんべ い、油、米、〇しょうゆせんべ い	〇牛乳、豚肉(肩ロース)、ツナ水 煮缶、ゆで大豆	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、しょうゆ、酢	牛乳 せんべい	409.5(479) 16.2(15.2) 19.7(15.4) 2.4(2.0)

※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	ツナコーンライス、からあげ(カ レー風味)、フライドポテト、ク リームスープ、野菜スティック、く	米、じゃがいも、油、マヨド レ、片栗粉、〇しょうゆせんべ い	〇牛乳、鶏もも肉、牛乳、ツナ 水煮缶、米みそ(赤色辛みそ)	はくさい、バナナ、オレンジ、 にんじん、だいごん、コーン (冷凍)、きゅうり、ブロッ コリー、黄ピーマン、しめじ、 しょうが	シチューミックスクリーム、 しょうゆ、ケチャップ、酒、カ レー粉、食塩	牛乳、(給) クリスマス カップチ ーズ	601.1(524) 22.7(18.8) 21.5(17.9) 2.9(2.5)
-----	------	--	--------------------------------------	----------------------------------	--	---	-------------------------------	--

～～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。～～