

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 (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		
4月	せんべい	ごはん、カレー、大根ツナサラダ、くだもの	じゃがいも、油、ごま油、砂糖、米、◎しょうゆせんべい	○牛乳、豚肉(肩ロース)、ゆで大豆、ツナ水煮缶	グレープフルーツ、たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、もやし、コーン(冷凍)	カレールー、しょうゆ、酢	牛乳 お菓子	426.3(48.5) 15.4(14.4) 23.1(18.2) 2.2(1.9)
5火	ビスケット	ごはん、炒り豆腐、青菜のえのきあえ、くだもの	○ホットケーキ粉、しらたき、砂糖、油、ごま油、米、◎ビスケット	○牛乳、木綿豆腐、卵、○つじし肉、しらす干し	バナナ、もやし、ごま油、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、えのきだけ、グリーンピース(冷凍)、干ししいたけ	しょうゆ、和風だし、食塩	牛乳 どらやき	439.5(49.8) 21.4(19.2) 16.3(13.0) 1.8(1.4)
6水	せんべい	ごはん、カレー肉じゃが、小松菜の納豆あえ、くだもの	じゃがいも、○ビスケット、しらたき、砂糖、油、米、◎しょうゆせんべい	○牛乳、豚肉(肩ロース)、納豆、しらす干し	りんご、ごま油、にんじん、たまねぎ、いんげん	しょうゆ、みりん、和風だし、食塩、カレー粉	牛乳 ビスケット	370.0(44.9) 16.0(15.0) 15.4(12.1) 1.5(1.3)
7木	ビスケット	ごはん、チキンシチュー、もやしサラダ、くだもの	○米、じゃがいも、油、ごま、米、◎ビスケット	○牛乳、鶏もも肉、牛乳、ハム	キウイフルーツ、もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、マッシュルーム缶、チンゲンサイ、コーン(冷凍)、○カットわかめ	シチューミックスクリーム、酢、しょうゆ	牛乳 おにぎり (わかめ)	442.9(50.1) 18.4(16.8) 15.4(12.4) 2.4(1.9)
8金	せんべい	ごはん、牛乳、レバーのケチャップあえ、春雨サラダ、くだもの	油、片栗粉、ほろさめ、砂糖、ごま油、米、◎甘辛せんべい、◎しょうゆせんべい	牛乳、○ヨーグルト(加糖)、豚レバー、ハム	オレング、キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、酢、酒	ヨーグルト かりんとう (未満児せんべい)	359.0(44.9) 20.6(19.6) 13.3(10.2) 1.7(1.5)
9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、ごま、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)	カレールー、酢、しょうゆ	ヨーグルト せんべい	445.8(52.0) 18.4(18.1) 18.3(15.0) 2.3(2.0)
11(月) 成人の日								
12火	せんべい	ごはん、豚肉のおろし煮、ゆでブロッコリー、くだもの	○じゃがいも、○片栗粉、マヨネーズ、砂糖、○砂糖、○バター、ごま、米、◎しょうゆせんべい	○牛乳、豚肉(ロース)	だいこん、りんご、ブロッコリー、しめじ、にんじん、ごま油、○焼きのり	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮、○しょうゆ	牛乳 芋おやき	418.2(47.9) 18.9(17.2) 20.9(16.4) 1.0(0.9)
13水	ビスケット	ごはん、マーボー豆腐、チンゲンサイの骨太あえ、くだもの	○(給)お米deメーフルマフィン、油、砂糖、ごま、米、◎ビスケット	○牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、ゆで大豆、油揚げ、しらす干し	チンゲンサイ、グレープフルーツ、にんじん、ねぎ、たけのこ(ゆで)、にら、しいたけ	マーボー豆腐の素(シトルトパウチ)、しょうゆ	牛乳 (給)お米de メーフルマ フィン	369.0(45.7) 18.4(17.0) 18.7(15.3) 1.4(1.1)
14木	せんべい	ごはん、磯辺揚げ、ほうれんそうサラダ、くだもの	○ホットケーキ粉、マヨネーズ、油、小麦粉、○バター、ごま、米、◎しょうゆせんべい	○牛乳、魚肉ソーセージ、ちくわ、○卵、ベーコン	オレング、ほうれんそう、りんご、しめじ、えのきだけ、○にんじん、コーン(冷凍)、あおのり	しょうゆ、酢、食塩、ごしょう	牛乳 キャロット ケーキ	415.9(47.7) 15.9(14.8) 22.7(17.8) 2.1(1.7)
15金	ビスケット	ごはん、牛乳、煮魚、ポテトサラダ、くだもの	じゃがいも、○しょうゆせんべい、小麦粉、砂糖、米、◎ビスケット	牛乳、○ヨーグルト(加糖)、かじき、ハム	バナナ、きゅうり、にんじん、コーン缶、しょうが	しょうゆ、酒、みりん、和風だし、食塩	ヨーグルト せんべい	383.0(48.3) 20.4(19.8) 13.9(11.9) 1.6(1.3)
16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(46.9) 20.2(18.5) 13.4(10.2) 2.1(1.8)
18月	せんべい	ごはん、牛乳、厚揚げのそぼろ煮、ミモザサラダ、くだもの	さつまいも、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、米、◎しょうゆせんべい	牛乳、○ヨーグルト(加糖)、生揚げ、鶏ひき肉、卵	みかん、たまねぎ、レタス、にんじん、きゅうり、えのきだけ、グリーンピース(冷凍)、カットわかめ	しょうゆ、酒、みりん、和風だし、食塩、ごしょう	ヨーグルト	355.8(45.2) 17.3(17.2) 18.1(14.9) 1.1(1.0)
19火	ビスケット	ごはん、タンダーリーチキン、五目あえ、くだもの	○片栗粉、○砂糖、砂糖、ごま、米、◎ビスケット	○牛乳、○豆乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、○きな粉、油揚げ	グレープフルーツ、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、コーン(冷凍)、にんじん、にんにく、しょうが	しょうゆ、ケチャップ、食塩、カレー粉、○食塩	牛乳 豆乳もち	367.9(44.1) 24.1(21.4) 13.7(10.9) 1.1(0.9)
20水	せんべい	ごはん、鶏のカリン揚げ、ごまあえ、くだもの	片栗粉、砂糖、油、すりごま、米、◎しょうゆせんべい	○牛乳、鶏むね肉、米みそ(赤色辛みそ)	オレング、ほうれんそう、にんじん、えのきだけ	しょうゆ、みりん	牛乳 カステラ	435.0(34.9) 24.4(19.2) 11.9(8.8) 1.6(1.3)
21木	せんべい	ごはん、わかめうどん、ブロッコリーの白和え風、くだもの	ゆでうどん、○米、マヨネーズ、○ごま、ごま、米、◎しょうゆせんべい	○牛乳、豚肉(肩ロース)、カツテージチーズ、○さけ	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、コーン(冷凍)、ねぎ、にんじん、干ししいたけ、カットわかめ	しょうゆ、和風だし、食塩	牛乳 おにぎり (鮭コマ)	432.6(36.0) 16.4(13.7) 14.1(10.6) 2.2(1.9)
22金	せんべい	ごはん、牛乳、魚のみそ焼き、さつまの風味和え、くだもの	さつまいも、マヨネーズ、ごま、油、砂糖、米、◎しょうゆせんべい	牛乳、○ヨーグルト(加糖)、さけ、ハム、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、きゅうり、にんじん	みりん	ヨーグルト 甘納豆	369.6(46.3) 20.4(19.7) 11.9(10.0) 1.0(0.9)
23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、○しょうゆせんべい、さつまの甘煮、くだもの	牛乳、絹ごし豆腐、○ヨーグルト(加糖)、鶏ひき肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、えのきだけ	マーボー豆腐の素(シトルトパウチ)、食塩	ヨーグルト せんべい	432.5(26.7) 17.9(17.8) 13.1(12.4) 1.3(1.2)
25月	ビスケット	ごはん、牛乳、親子煮、コーンサラダ、くだもの	じゃがいも、○(給)北海道産かぼちゃのプリン(鉄・食物繊維)、砂糖、油、米、◎ビスケット	牛乳、鶏もも肉、卵、凍り豆腐	バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン(冷凍)、きゅうり、しいたけ、あおのり	しょうゆ、酢、和風だし、食塩	(給)かぼ ちゃプリン (鉄・食物繊維)	338.5(44.1) 16.2(15.8) 9.9(8.9) 1.4(1.2)
26火	せんべい	ごはん、けんちんうどん、ちくさあえ、くだもの	ゆでうどん、さといも、○ホットケーキ粉、板こんにゃく、○油、砂糖、ほろさめ、油、ごま、米、◎しょうゆせんべい	○牛乳、木綿豆腐、○魚肉ソーセージ、鶏もも肉、○卵	グレープフルーツ、もやし、ほうれんそう、ほくさい、だいこん、にんじん、きゅうり、ごぼう	しょうゆ、酢、和風だし、食塩	牛乳 ミニアメリカ ンドック	403.6(33.7) 16.8(13.4) 15.1(11.4) 2.5(2.1)
27水	せんべい	ごはん、焼きビーフン、白菜と鶏ささみのあえもの、くだもの	ビーフン、油、砂糖、ごま油、ごま、米、◎しょうゆせんべい	○牛乳、豚ひき肉、鶏ささ身、干しえび	バナナ、ほくさい、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、いんげん、干ししいたけ	しょうゆ、酢、酒、中華だし、食塩	牛乳 いもけんぴ	372.4(44.2) 13.9(13.2) 15.5(12.1) 1.4(1.1)
28木	せんべい	ごはん、白身魚フライ、豚汁、くだもの	○さつまいも(皮付)、じゃがいも、パン粉、油、小麦粉、米、◎しょうゆせんべい	○牛乳、かれい、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、卵、米みそ(赤色辛みそ)	オレング、だいこん、にんじん、たまねぎ、ねぎ、ごぼう	中濃ソース、和風だし、食塩	牛乳 ふかしもち	428.6(48.7) 24.2(21.5) 16.0(12.4) 1.6(1.3)
29金	ビスケット	ごはん、牛乳、鶏肉のみそマヨ焼き、中華あえ、くだもの	○しょうゆせんべい、マヨネーズ、ほろさめ、ごま油、ごま、米、◎ビスケット	○ジョア(マスカット)、牛乳、鶏もも肉、ハム、米みそ(赤色辛みそ)	グレープフルーツ、ほうれんそう、コーン(冷凍)、きゅうり	しょうゆ	飲むヨーグルト せんべい	341.8(45.3) 22.8(22.2) 12.9(11.2) 1.4(1.2)
30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、ごま、米	牛乳、○ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩)	たまねぎ、ブロッコリー、バナナ、ポルトマド田舎、にんじん、しめじ、グリーンピース(冷凍)	ハヤシルー、酢、しょうゆ	ヨーグルト せんべい	449.8(54.5) 18.8(18.9) 19.6(16.9) 2.9(2.4)

※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	三色ごはん、揚げえびしゅうまい、すまし汁(きのこわかめ)、くだもの	米、○(給)お米のバロア(豆乳)あかみ、砂糖、油、ごま、◎しょうゆせんべい	○牛乳、(給)無添加えびしゅうまい、卵、鶏ひき肉、卵	いちご、ほうれんそう、しめじ、えのきだけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、しょうゆ(うすくち)、食塩	牛乳d(給)お 米のバロア (豆乳)あか ん	537.6(47.1) 21.4(17.8) 19.3(16.0) 2.1(1.8)
-----	------	-----------------------------------	---------------------------------------	----------------------------	-----------------------------	------------------------------------	---------------------------------	---

～～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。～～