

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 (1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			(〇は午後おやつ) 調味料
1月	せんべい	ごはん、ヒレカツ、 ワンタンスープ、くだもの	〇(給) フランスグレープ(みかん)、パン粉、油、小麦粉、米、◎しょうゆせんべい	〇牛乳、豚肉(ヒレ)、肉入りワンタン、卵	バナナ、もやし、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、干しいたけ	中濃ソース、食塩、洋風だし、素、こしょう	牛乳 (給) フランス グレープ(みかん) 141(2)	409,2(50.4) 19,2(18.4) 17,8(15.7)
2火	ビスケット	ごはん、焼きそば、 はくさいと鶏ささみのあえもの、 くだもの	ゆで中華めん、〇米、砂糖、油、米、◎ビスケット	〇牛乳、豚肉(肩)、鶏ささ身	はくさい、グレープフルーツ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、いんげん、あおのり、〇カットわかめ	中濃ソース、しょうゆ、酢	牛乳 おにぎり (わかめ)	460,3(40.3) 22,0(18.5) 12,1(10.2)
3水 行事食	せんべい	鮭ちらし寿司、牛乳、からあげ、 ゆでブロッコリー、 すまし汁(わかめ)、くだもの	米、片栗粉、油、マヨネーズ、砂糖、ごま、◎しょうゆせんべい	牛乳、鶏もも肉、さけ、絹ごし豆腐	ブロッコリー、いちご、きゅうり、コーン(冷凍)、えのきたけ、えだまめ(冷凍)、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、酒、めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ(うすくち)、食塩	あられ (給) 三色花 ゼリー	589,2(49.5) 27,3(22.1) 18,8(15.1)
4木	ビスケット	ごはん、マーボー豆腐、春雨サラダ、 くだもの	◎お好み焼き粉、はるさめ、油、◎油、ごま油、米、◎ビスケット	〇牛乳、木綿豆腐、〇木綿豆腐、豚ひき肉、〇卵、〇豚ひき肉、ハム、ゆで大豆、〇かつお節	みかん、〇キャベツ、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、〇あおのり	マーボー豆腐の素(レトルトパウチ)、〇中濃ソース、酢、しょうゆ	牛乳 ふわふわお好 み焼き	442,9(51.4) 24,0(22.0) 23,3(19.4)
5金	せんべい	ごはん、牛乳、 レバーのケチャップあえ、 五目あえ、くだもの	油、片栗粉、砂糖、ごま、米、〇甘辛せんべい、◎しょうゆせんべい	牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、豚しほ、油揚げ	バナナ、もやし、ほうれんそう、コーン(冷凍)、にんじん、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、酒	ヨーグルト かりんとう (未満児せんべい)	372,9(46.0) 20,6(19.6) 12,7(9.7)
6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、◎しょうゆせんべい	〇牛乳、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(52.4) 18,4(18.1) 18,3(15.0)
8月	ビスケット	ごはん、牛乳、 スパゲティミートソース、 ほうれんそうサラダ、くだもの	〇(給) アセロラゼリー(Fiber&Fe入り)、スパゲティ、〇しょうゆせんべい、マヨネーズ、ごま、米、◎ビスケット	牛乳、豚ひき肉、ゆで大豆、ベーコン	オレンジ、ほうれんそう、たまねぎ、りんご、しめじ、えのきたけ、ピーマン、にんじん、コーン(冷凍)、エリンギ	ケチャップ、しょうゆ、酢	(給) アセロ ラゼリー せんべい	448,7(41.2) 17,4(15.0) 16,1(13.4)
9火	せんべい	ごはん、厚揚げと大根のみそ炒め、 マカロニサラダ、くだもの	マヨネーズ、マカロニ、砂糖、片栗粉、油、ごま油、米、◎しょうゆせんべい	〇牛乳、〇卵、生揚げ、豚肉(肩)、ハム、チーズ、米みそ(赤色辛みそ)	ブロッコリー、だいごん、にんじん、りんご、たけのこ(ゆで)、しめじ、コーン(冷凍)、きゅうり、いんげん	〇めんつゆ・3倍濃縮、酒、しょうゆ	牛乳 煮卵	465,9(50.6) 23,5(19.6) 28,6(21.7)
10水	ビスケット	ごはん、八宝菜、ツナあえ、 くだもの	油、片栗粉、ごま油、米、◎ビスケット	〇牛乳、豚肉(肩)、いか、なると、ツナ水煮缶、ゆで大豆	バナナ、もやし、はくさい、キャベツ、にんじん、たけのこ(ゆで)、しいたけ、きゅうり、カットわかめ	しょうゆ、中華だし、素、酢、食塩	牛乳 カステラ	432,8(50.6) 20,3(19.0) 14,6(12.4)
11木	せんべい	ごはん、魚の天ぷら、さつま汁、 くだもの	さつまいも、〇コーンフレーク、小麦粉、油、ごま、米、◎しょうゆせんべい	〇牛乳、かじき、豚肉(肩)、卵、米みそ(赤色辛みそ)	オレンジ、だいごん、ねぎ、にんじん、ごぼう、しょうが、しそ	しょうゆ、和風だし、素	牛乳 コーンフレ ーク	452,0(51.9) 21,6(20.1) 17,9(14.7)
12金	ビスケット	ごはん、牛乳、筑前煮、 ゆでブロッコリー、くだもの	さといも、板こんにゃく、〇ビスケット、マヨネーズ、砂糖、油、ごま、米、◎ビスケット	牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、さつま揚げ	ブロッコリー、バナナ、だいごん、にんじん、れんこん、ごぼう、しいたけ、さやえんどう	しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮、和風だし、素	ヨーグルト ビスケット	358,4(46.5) 18,1(18.0) 12,5(11.0)
13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)、〇(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)
15月	せんべい	ごはん、牛乳、けんちんうどん、 パインサラダ、くだもの	ゆでうどん、さといも、板こんにゃく、〇しょうゆせんべい、油、砂糖、米、◎しょうゆせんべい	牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、鶏もも肉	りんご、キャベツ、はくさい、パイン缶、だいごん、にんじん、きゅうり、ごぼう、干しいたけ	しょうゆ、酢、和風だし、素、食塩	ヨーグルト せんべい	346,6(32.1) 13,8(12.4) 7,9(6.4)
16火	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	〇米、片栗粉、油、ごま油、〇ごま、砂糖、米、◎ビスケット	〇牛乳、たら、卵、米みそ(赤色辛みそ)、〇さけ	オレンジ、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、素、和風だし、素	牛乳 おにぎり (鮭コマ)	417,2(49.4) 21,9(20.2) 15,5(13.1)
17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、しらたき、砂糖、油、米、◎しょうゆせんべい	〇牛乳、豚肉(肩)コース、納豆、しらす干し	バナナ、ごまつな、にんじん、たまねぎ、いんげん	しょうゆ、みりん、和風だし、素、カレー粉	牛乳 甘納豆	368,6(45.3) 16,2(15.7) 14,5(12.0)
18木	ビスケット	ごはん、鶏肉のクリームコーン煮、 もやしサラダ、くだもの	じゃがいも、〇米、〇片栗粉、油、〇ごま油、ごま、米、◎ビスケット	〇牛乳、牛乳、鶏もも肉、ハム、〇しらす干し	グレープフルーツ、もやし、たまねぎ、クリームコーン缶、にんじん、きゅうり、ブロッコリー、エリンギ、〇万能ねぎ	しょうゆ、酢、〇しょうゆ、洋風だし、素、食塩	牛乳 じゃこおやき	420,1(49.6) 20,9(19.5) 15,2(12.9)
19金	せんべい	ごはん、カレー卵焼き、 ブロッコリーの衣揚げ、くだもの	〇あんパン(薄皮タイプ)、小麦粉、油、米、◎しょうゆせんべい	〇牛乳、卵、鶏ひき肉、ハム	オレンジ、ブロッコリー、たまねぎ、ハセリ	ケチャップ、カレー粉、洋風だし、素、食塩	牛乳 ミニパン	417,7(46.1) 18,8(17.0) 17,4(14.0)
20(土)			春分の日					
22月	ビスケット	ごはん、さばのみそ煮、 春雨ソテー、くだもの	〇(給) お米de国産いちごのステックケーキ、はるさめ、砂糖、ごま油、米、◎ビスケット	〇牛乳、さば、豚肉(肩)、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、たまねぎ、黄ピーマン、にんじん、しめじ、しょうが	しょうゆ、酒、和風だし、素、食塩	牛乳 (給) お米de国 産いちごのス テックケーキ	431,7(52.2) 20,1(19.1) 19,8(17.2)
23火	せんべい	ごはん、炒り豆腐、かぼちゃの甘煮、 くだもの	〇あんパン、しらたき、砂糖、〇マーガリン、油、米、◎しょうゆせんべい	〇牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉	かぼちゃ、グレープフルーツ、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、グリーンピース(冷凍)、〇いちごジャム、干しいたけ	しょうゆ、和風だし、素、食塩	牛乳 ジャムサンド	406,3(48.3) 18,5(17.6) 15,4(12.8)
24水	ビスケット	ごはん、鶏肉の照り焼き、 チンゲンサイの骨太あえ、くだもの	砂糖、油、ごま、米、◎ビスケット	〇牛乳、鶏もも肉、油揚げ、しらす干し	チンゲンサイ、バナナ、たまねぎ、にんじん	しょうゆ、みりん、酒	牛乳 ドーナツ	373,6(47.8) 21,1(20.0) 16,1(14.7)
25木	せんべい	ごはん、タンドリーチキン、 切り干し大根、くだもの	〇さつまいも(皮付)、しらたき、砂糖、米、◎しょうゆせんべい	〇牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、凍り豆腐	りんご、にんじん、たまねぎ、切り干しだいごん、しいたけ、いんげん、にんにく、しょうが	しょうゆ、ケチャップ、和風だし、素、食塩、カレー粉	牛乳 ふかしいも	333,9(42.5) 20,4(19.0) 10,7(9.0)
26金	ビスケット	ごはん、牛乳、ジャージャー麺、 ほうれんそうソテー、くだもの	ゆで中華めん、油、砂糖、バター、米、◎ビスケット、〇しょうゆせんべい	〇シリア(マスカット)、牛乳、豚ひき肉、ベーコン、米みそ(赤色辛みそ)、〇いわし(焼干し)	グレープフルーツ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、きゅうり、エリンギ、干しいたけ、しょうが	しょうゆ、食塩、こしょう	飲むヨーグルト 小魚 (未満児せんべい)	402,9(39.2) 21,3(18.3) 14,5(12.0)
27土	せんべい	ごはん、牛乳、マーボー豆腐、 さつまいも甘煮、くだもの	さつまいも、〇しょうゆせんべい、油、砂糖、米、◎しょうゆせんべい	牛乳、絹ごし豆腐、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(52.0) 17,9(17.8) 15,0(12.4)
29月	せんべい	ごはん、牛乳、 スパニッシュオムレツ、 れんこんきんぴら、くだもの	じゃがいも、板こんにゃく、〇(給) Ca&鉄入りきらきらコーンのおほしさま、油、砂糖、ごま油、米、◎しょうゆせんべい	牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、卵、さつま揚げ、ハム、チーズ	グレープフルーツ、れんこん、にんじん、しいたけ、いんげん、たまねぎ、ピーマン	ケチャップ、しょうゆ、酒、こしょう	ヨーグルト (給) Ca&鉄き らきらコーン のおほしさま	335,1(44.0) 15,7(15.9) 14,8(12.4)
30火	ビスケット	ごはん、松風焼き、 小松菜とわかめの煮浸し、 くだもの	〇片栗粉、砂糖、パン粉、油、ごま、〇ごま油、米、◎ビスケット	〇牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、〇卵、〇ツナ水煮缶、卵、米みそ(赤色辛みそ)、しらす干し	ごまつな、オレンジ、たまねぎ、〇はくさい、〇ねぎ、にんじん、〇にら、カットわかめ	しょうゆ、酒、みりん、和風だし、素、〇食塩	牛乳 にらチヂミ	407,9(48.6) 20,9(19.5) 18,8(15.8)
31水	せんべい	ごはん、カレー、わかめサラダ、 くだもの	じゃがいも、油、米、◎しょうゆせんべい	〇牛乳、豚肉(肩)コース、ゆで大豆、ハム、ツナ水煮缶	バナナ、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、酢、しょうゆ	牛乳 お菓子	450,2(51.8) 16,2(15.7) 23,9(19.5)

※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。～～