

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 (〇は午後おやつ)				3時おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (1食未満)
			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		
1 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、片栗粉、砂糖、こま、 ◎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)	カレー粉、しょうゆ、酢	ヨーグルト せんべい	457.8(413.3) 19.0(18.6) 18.3(15.1) 2.6(2.2)
憲法記念日								
みどりの日								
こどもの日								
6 木	せんべい	ごはん、カレー卵焼き、 チンゲンサイの骨太あえ、くだもの	〇さつまいも(皮付)、油、砂糖、 こま、米、◎しょうゆせんべい	〇牛乳、卵、鶏ひき肉、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	クチャップ、しょうゆ、カレー粉、 食塩	牛乳 ふかしいも	335.8(413.3) 14.7(13.8) 13.2(10.2) 1.1(1.0)
7 金 行事食	せんべい	竹の子ごはん、からあげ(甘酢)、 グリーンサラダ、 豆腐みそ汁(なめこ)、くだもの	米、〇(給)こどもの日デザート、 油、片栗粉、砂糖、こま、 ◎しょうゆせんべい	〇牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	いちご、レタス、トマト、たけのこ (ゆで)、なめこ、にんじん、 たまねぎ、きゅうり、ねぎ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、 酢、酒、食塩、和風だしの素	牛乳 《給》こどもの 日デザート	554.4(477.6) 23.3(19.1) 17.3(13.9) 2.8(2.3)
8 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	クチャップ、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)
10 月	せんべい	牛乳、ごはん、鶏肉の照り焼き、 さつまの風味和え、くだもの	さつまいも、〇しょうゆせんべい、 マヨネーズ、砂糖、油、こま、 米、◎しょうゆせんべい	牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、 ハム	たまねぎ、キウイフルーツ、 きゅうり、にんじん	しょうゆ、みりん、酒	ヨーグルト せんべい	407.8(501.2) 21.5(20.7) 13.2(11.0) 1.3(1.1)
11 火	ビスケット	ごはん、魚のきのこあんかけ、 きんぴら、くだもの	〇米、板こんにゃく、片栗粉、 油、こま油、砂糖、こま、米、 ◎ビスケット	〇牛乳、たら、さつまいも	バナナ、ごぼう、にんじん、 たまねぎ、しめじ、えのきたけ、 ピーマン、〇カットわかめ	しょうゆ、中華だしの素、和風だしの素	牛乳 おにぎり (わかめ)	437.9(510.8) 19.2(18.1) 15.2(13.0) 1.3(1.0)
12 水	せんべい	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)お米de 産豆乳プリンタルト、油、こま、 米、◎しょうゆせんべい	〇牛乳、牛肉(肩)	たまねぎ、グレープフルーツ、 レタス、トマト、にんじん、 きゅうり、エリンギ	みりん、酢、しょうゆ	牛乳 《給》お米de 産豆乳プリンタルト	472.2(556.2) 25.9(23.6) 23.5(20.4) 2.2(1.9)
13 木	ビスケット	ごはん、焼きそば、こまあえ、 くだもの	ゆで中華めん、〇米、〇片栗粉、 油、砂糖、すりこま、〇こま油、 米、◎ビスケット	〇牛乳、豚肉(肩)、いか、〇しらす干し、 米みそ(赤色辛みそ)	オレンジ、ほうれんそう、キャベツ、 にんじん、たまねぎ、もやし、 えのきたけ、〇万能ねぎ、 あおのり	中濃ソース、〇しょうゆ、しょうゆ	牛乳 じゃこおやき	432.7(381.3) 19.7(16.6) 12.3(10.3) 1.6(1.4)
14 金	せんべい	ごはん、牛乳、 レバーのクチャップあえ、 キャベツのおかかあえ、くだもの	油、片栗粉、砂糖、米、◎しょうゆ せんべい	牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、 豚、かつお節	キャベツ、バナナ、にんじん、 しょうが	クチャップ、しょうゆ、酢、 中濃ソース、酒、食塩	ヨーグルト 甘納豆	334.1(434.8) 19.1(18.6) 10.0(8.4) 1.4(1.2)
15 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)
17 月	ビスケット	ごはん、スパニッシュオムレツ、 切り干し大根、くだもの	じゃがいも、しらたき、油、砂糖、 米、◎ビスケット	〇牛乳、卵、ハム、チーズ、 凍り豆腐	グレープフルーツ、にんじん、 切り干しだいこん、たまねぎ、 しいたけ、ピーマン、いんげん	クチャップ、しょうゆ、和風だしの素、 こしょう	牛乳 《給》お米de スイートポテト	357.5(461.7) 16.3(16.2) 16.1(14.0) 1.2(1.0)
18 火	せんべい	ごはん、魚のみそ焼き、 ブロッコリーの衣揚げ、くだもの	〇ホットケーキ粉、小麦粉、 油、こま油、砂糖、米、◎しょうゆ せんべい	〇牛乳、さけ、〇調整豆乳、 〇卵、ハム、米みそ(赤色辛みそ)	キウイフルーツ、ブロッコリー、 〇バナナ、ハセリ	みりん、洋風だしの素	牛乳 豆腐バナナ ケーキ	394.5(473.7) 23.8(21.8) 15.4(12.7) 1.2(1.0)
19 水	ビスケット	ごはん、厚揚げと大根のみそ炒め、 青菜のえのきあえ、くだもの	砂糖、片栗粉、こま油、油、 米、◎ビスケット	〇牛乳、生揚げ、豚肉(肩)、 米みそ(赤色辛みそ)、しらす干し	オレンジ、もやし、だいこん、 〇ブレン(乾)、こまつな、 にんじん、たけのこ(ゆで)、 しめじ、えのきたけ、いんげん	しょうゆ、酒、和風だしの素	牛乳 ブルー	331.5(435.1) 16.5(16.0) 15.8(13.4) 1.2(1.0)
20 木	せんべい	ごはん、タンドリーチキン、 もやしサラダ、くだもの	〇コーンフレーク、油、こま、 米、◎しょうゆせんべい	〇牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト (無糖)、ハム	もやし、バナナ、きゅうり、 たまねぎ、にんじん、にんにく、 しょうが	酢、しょうゆ、クチャップ、 食塩、カレー粉	牛乳 コーンフレーク	341.4(431.2) 20.8(19.4) 12.3(10.3) 1.4(1.2)
21 金	ビスケット	ごはん、牛乳、魚の香味揚げ、 小松菜の納豆あえ、くだもの	片栗粉、油、米、◎ビスケット、 ◎しょうゆせんべい	牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、 さけ、納豆、〇いわし(丸干し)、 しらす干し	グレープフルーツ、こまつな、 ねぎ、にんじん	酒、しょうゆ、おろしにんにく	ヨーグルト 小魚 (未満児せんべい)	360.0(480.0) 23.7(21.6) 16.0(13.4) 1.1(0.9)
22 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、砂糖、 こま、米、◎ビスケット	牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、 豚肉(肩)	ブロッコリー、たまねぎ、 バナナ、ホールマト缶詰、にんじん、 しめじ、グリーンピース(冷凍)	ハヤシライス、しょうゆ、酢	ヨーグルト せんべい	462.0(564.2) 19.4(19.3) 19.6(16.9) 3.2(2.7)
24 月	せんべい	ごはん、牛乳、マーボー豆腐、 春雨サラダ、くだもの	〇しょうゆせんべい、はるさめ、 油、こま油、米、◎しょうゆせんべい	牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、 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(レトルトパウチ)、 酢、しょうゆ	ヨーグルト せんべい	369.2(470.3) 19.6(19.2) 16.3(13.5) 1.8(1.6)
25 火	ビスケット	ごはん、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、〇ポップコーン、 油、砂糖、〇バター、 バター、米、◎ビスケット	〇牛乳、豚ひき肉、ベーコン、 米みそ(赤色辛みそ)	オレンジ、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、〇食塩、 こしょう	牛乳 ポップコーン	401.2(356.1) 16.6(14.2) 18.2(15.0) 1.9(1.6)
26 水	せんべい	ごはん、牛乳、ホイコーロー、 さつまの甘煮、くだもの	さつまいも、〇(給)アセロラゼリー (Fiber&Fe入り)、砂糖、 油、片栗粉、米、◎しょうゆせんべい	牛乳、豚肉(肩)、米みそ(赤色辛みそ)	キャベツ、バナナ、にんじん、 たけのこ(ゆで)、しめじ、 しょうが	酒、しょうゆ、食塩	《給》アセロラゼリー	346.7(445.1) 11.7(12.1) 10.6(8.9) 1.0(0.9)
27 木	ビスケット	ごはん、さばのみそ煮、 春雨ソテー、くだもの	〇米、はるさめ、砂糖、こま油、 米、◎ビスケット、りんごジャム	〇牛乳、さば、豚肉(肩)、 米みそ(赤色辛みそ)	グレープフルーツ、たまねぎ、 黄ピーマン、にんじん、しめじ、 しょうが、〇塩こんぶ	しょうゆ、酒、和風だしの素、 食塩	牛乳 おにぎり (塩昆布)	438.3(511.1) 20.9(19.4) 17.2(14.5) 1.5(1.2)
28 金	せんべい	ごはん、牛乳、親子煮、 ツナあえ、くだもの	じゃがいも、〇ビスケット、 砂糖、米、◎しょうゆせんべい	牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、 鶏もも肉、卵、ツナ水煮缶、 凍り豆腐	バナナ、たまねぎ、キャベツ、 にんじん、きゅうり、しいたけ、 あおのり、カットわかめ	しょうゆ、酢、和風だしの素	ヨーグルト ビスケット	353.8(459.2) 20.4(19.9) 9.2(8.0) 1.7(1.5)
29 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	せんべい ヨーグルト	398.6(508.7) 21.5(21.0) 10.7(9.1) 1.8(1.7)
31 月	ビスケット	ごはん、牛乳、豆腐ハンバーグ、 アスパラソテー、くだもの	パン粉、油、こま油、米、◎ ビスケット	〇ジャオ(マスカット)、 牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、 卵、ベーコン	バナナ、たまねぎ、グリーンアスパラガス、 しめじ、エリンギ、 赤ピーマン、黄ピーマン	中濃ソース、しょうゆ、 クチャップ、酒、食塩、 こしょう	飲むヨーグルト	351.7(454.4) 20.0(19.8) 15.4(13.1) 1.9(1.6)

※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。～～