

献立予定表

日光市

2021年8月

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		
2月	せんべい	ごはん、牛乳、 スパニッシュオムレツ、きんぴら、 くだもの	じゃがいも、板こんにゃく、○ ビスケット、油、ごま油、砂糖、 ごま、米、◎しょうゆせんべい	牛乳、○ヨーグルト(加糖)、卵、 《給》すじやかプレーンさつま 揚げ、ハム、チーズ	バナナ、ごぼう、にんじん、た まねぎ、ピーマン	クチャップ、しょうゆ、和風だ しの素、こしょう	ヨーグルト ビスケット	369.9(472.1) 15.7(16.1) 15.0(12.6) 1.2(1.1)
3火	ビスケット	ごはん、ビーフシチュー、 ブロッコリーの白和え風、くだもの	じゃがいも、マヨドレ、油、ご ま、米、○甘辛せんべい、◎ビ スケット	○牛乳、牛肉(脂)、カッテージ チーズ	グレープフルーツ、○えだま め、ブロッコリー、たまねぎ、 にんじん、コーン(冷凍)、エ リンギ	食塩、ビーフルー	牛乳 えだまめ (未濾児せん べい)	469.6(517.6) 32.2(24.8) 24.6(17.8) 2.2(1.9)
4水	せんべい	ごはん、魚の香味揚げ、 ちくさあえ、くだもの	○《給》アセロラゼリー(Fiber & Fe入り)、片栗粉、油、砂 糖、はるさめ、ごま、米、◎ しょうゆせんべい	○牛乳、さけ	ぶどう、もやし、ほうれんそ う、きゅうり、ねぎ、にんじん	酢、酒、しょうゆ、おろしに ん	牛乳 《給》アセロ ラゼリー	392.6(468.4) 17.9(16.4) 16.5(12.8) 0.7(0.6)
5木	ビスケット	ごはん、カレーうどん、 中華あえ、くだもの	ゆでうどん、○ホットケーキ 粉、はるさめ、片栗粉、○パ ター、ごま油、ごま、砂糖、◎ ビスケット	○牛乳、豚肉(脂)、ハム	ほうれんそう、トマト、たまね ぎ、オレンジ、コーン(冷 凍)、しめじ、きゅうり、○に んじん、にんじん	カレールウ、しょうゆ、みり ん、和風だしの素	牛乳 キャラット ケーキ	395.9(333.2) 15.3(12.2) 14.9(11.6) 2.0(1.7)
6金	せんべい	ごはん、牛乳、豆腐ハンバーグ、 マカロニのクリーム煮、くだもの	じゃがいも、マカロニ、片栗 粉、油、米、◎しょうゆせんべ い	牛乳、○ヨーグルト(加糖)、豚ひ き肉、木綿豆腐、ベーコン	たまねぎ、グレープフルーツ、 にんじん、エリンギ	シチューミックスクリーム、中 濃ソース、クチャップ、食塩	ヨーグルト お菓子	480.6(552.0) 20.6(19.9) 21.8(17.9) 1.7(1.4)
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、ごま、米、◎しょうゆ せんべい	牛乳、○ヨーグルト(加糖)、豚ひ 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	445.6(524.0) 18.4(18.1) 18.3(15.0) 2.3(2.0)
振替休日								
9(月)	せんべい	ごはん、フランクソテー、 じゃがいもの煮物、くだもの	じゃがいも、○米、油、砂糖、 片栗粉、米、◎しょうゆせんべ い	○牛乳、魚肉ソーセージ、ウイ ンナーソーセージ、ツナ水煮缶	オレンジ、キャベツ、もやし、 たまねぎ、にんじん、コー ン(冷凍)、ピーマン、○カッ つわかめ	しょうゆ、酒、食塩、こしょう	牛乳 おにぎり(わ かめ)	416.3(477.7) 15.4(14.4) 13.9(10.8) 1.5(1.2)
11水	ビスケット	ごはん、肉じゃが、中華きゅうり、 くだもの	じゃがいも、○《給》お米de国 産かぼちゃマフィン、しらた き、砂糖、油、ごま油、米、◎ ビスケット	○牛乳、豚肉(脂)	バナナ、きゅうり、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	牛乳 《給》お米de国 産かぼちゃマ フィン	371.6(458.6) 12.7(12.5) 13.8(11.4) 1.0(0.8)
12木	せんべい	ごはん、マーボー豆腐、ナムル、 くだもの	○片栗粉、○砂糖、油、砂糖、 ごま油、米、◎しょうゆせんべ い	○牛乳、○豆腐、木綿豆腐、豚ひ き肉、ハム、ゆで大豆、○き な粉	キウイフルーツ、もやし、に ら、ねぎ、たけのこ(ゆで)、 きゅうり、にんじん、しいたけ	マーボー豆腐の素(シトルバ ウチ)、酢、しょうゆ、○食塩	牛乳 豆腐もち	428.7(487.7) 22.2(19.9) 20.4(16.0) 1.6(1.3)
13金	ビスケット	ごはん、牛乳、カレー卵焼き、 コーンサラダ、くだもの	油、砂糖、米、◎ビスケット、 ○しょうゆせんべい	牛乳、○ヨーグルト(加糖)、卵、 鶏ひき肉、○するめ	バナナ、キャベツ、コーン(冷 凍)、たまねぎ、きゅうり、に んじん	クチャップ、酢、しょうゆ、カ レー粉、食塩	ヨーグルト するめ (未濾児せん べい)	320.2(434.5) 20.5(15.9) 11.7(10.0) 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、カッつわかめ	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)
16月	せんべい	ごはん、牛乳、さばのみそ煮、 なすのクチャップ炒め、くだもの	○しょうゆせんべい、砂糖、り んごジャム、油、米、◎しょう ゆせんべい	牛乳、○ヨーグルト(加糖)、さ ば、ベーコン、みそ(赤色辛 みそ)	たまねぎ、オレンジ、なす、し めじ、いんげん、しょうが、ト マトビュール	クチャップ、酒、しょうゆ、中 濃ソース、食塩	ヨーグルト せんべい	395.3(491.2) 20.8(20.1) 17.7(14.6) 1.7(1.5)
17火 行事食	せんべい	シーフードスバゲティ、 鶏肉のレモンソースあえ、 ブロッコリーサラダ、くだもの	マカロニ・スバゲティ、○ 《給》フランスクレープ(沖縄 県産ハイラン)、油、砂糖、片栗 粉、ごま、◎しょうゆせんべい	○牛乳、鶏むね肉、シーフード ミックス、ツナ水煮缶	ずいか、ブロッコリー、たまね ぎ、ホールトマト缶詰、トマ ト、コーン(冷凍)、いんげ ん、シモン菜汁、トマトビュ ール	クチャップ、酢、ウスターソー ス、洋風だしの素、しょうゆ、 食塩	牛乳 《給》フランス クレープ(ハイ ン)	602.5(515.8) 31.4(25.6) 20.0(17.0) 1.2(1.0)
18水	せんべい	ごはん、ホイコーロー、 ひじきの炒り煮、くだもの	しらたき、油、砂糖、片栗粉、 米、◎しょうゆせんべい	○牛乳、豚肉(脂)、ゆで大豆、凍 り豆腐、みそ(赤色辛みそ)	キャベツ、バナナ、○フルーン (《給》)、にんじん、たけのこ (ゆで)、しめじ、いんげん、 ひじき、しょうが、干しいたけ	しょうゆ、酒、和風だしの素	牛乳 フルーン	344.6(429.8) 15.6(14.7) 14.8(11.5) 1.1(1.0)
19木	ビスケット	ごはん、チキンカツ、 小松菜の納豆あえ、くだもの	油、小麦粉、パン粉、米、◎ビ スケット	○牛乳、鶏むね肉、納豆、しら す干し	○どうもろこし、グレープフ ルーツ、こまつな、キャベツ、 にんじん	中濃ソース、しょうゆ、食塩、 こしょう	牛乳 ゆでどうもろ こし	383.7(454.0) 25.3(22.3) 15.2(12.1) 1.1(0.9)
20金	せんべい	ごはん、柳川風煮、 チンゲンサイの中華風おひたし、 くだもの	○あんパン(薄皮タイプ)、ご ま油、ごま、油、砂糖、米、◎ しょうゆせんべい	○牛乳、卵、豚肉(脂)、凍り豆腐	バナナ、チンゲンサイ、たまね ぎ、もやし、にんじん、ほうれ んそう、ごぼう	しょうゆ、酒、和風だしの素	牛乳 ミニパン	395.9(443.6) 18.1(16.5) 15.9(12.9) 1.2(1.0)
21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、砂糖、油、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(シトルバ 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)
23月	ビスケット	ごはん、牛乳、なすカレー、 鶏ささみときゅうりのあえもの、 くだもの	じゃがいも、○しょうゆせんべ い、油、砂糖、ごま油、米、◎ ビスケット	○ジョア(マスカット)、牛 乳、豚ひき肉、鶏ささ身、ゆ で大豆、みそ(赤色辛みそ)	グレープフルーツ、たまねぎ、 きゅうり、にんじん、なす	カレールウ、しょうゆ	飲むヨーグル ト せんべい	439.9(532.4) 21.7(21.3) 16.5(14.0) 2.5(2.1)
24火	せんべい	ごはん、焼きそば、 ゆでブロッコリー、 くだもの	ゆで中華めん、○コーンフレ ック、マヨドレ、油、ごま、◎ しょうゆせんべい	○牛乳、豚肉(脂)、いか	ブロッコリー、キウイフル ーツ、キャベツ、たまねぎ、も やし、にんじん、あおのり	中濃ソース、めんつゆ・3倍濃 縮	牛乳 コーンフレ ック	440.3(371.6) 19.4(15.8) 15.1(11.4) 1.7(1.4)
25水	ビスケット	ごはん、厚揚げのそぼろ煮、 春雨ソテー、くだもの	○《給》お米de国産いちごのス ティックケーキ、はるさめ、砂 糖、片栗粉、ごま油、米、◎ビ スケット	○牛乳、生揚げ、鶏ひき肉、豚 肉(脂)	オレンジ、たまねぎ、にんじ ん、黄ピーマン、しめじ、え のきたけ、グリーンピース(冷凍)	しょうゆ、酒、みりん、和風だ しの素、食塩	牛乳 《給》お米de国 産いちごのス ティックケーキ	393.3(478.2) 17.9(16.6) 18.2(15.1) 1.2(1.0)
26木	せんべい	ごはん、鶏肉のトマトソース煮、 マヨごまあえ、くだもの	○じゃがいも、○片栗粉、マヨ ドレ、砂糖、油、片栗粉、○砂 糖、○バター、ごま、米、◎ しょうゆせんべい	○牛乳、鶏もも肉、《給》新す ごやか焼き竹輪、みそ(赤色 辛みそ)	バナナ、キャベツ、きゅうり、 トマトビュール、たまねぎ、フ ロクコリー、にんじん、しめ じ、えのきたけ、いんげん、パ セリ、○焼きのり	クチャップ、酒、洋風だしの 素、食塩、○しょうゆ	牛乳 芋おやき	369.0(440.0) 17.8(16.3) 12.5(9.6) 1.4(1.2)
27金	ビスケット	ごはん、牛乳、 からあげ(カレー風味)、 みかんサラダ、くだもの	○しょうゆせんべい、油、片栗 粉、砂糖、米、◎ビスケット	牛乳、○ヨーグルト(加糖)、鶏も も肉	キャベツ、みかん缶、トマト、 オレンジ、きゅうり、にんじ ん、干しぶどう	しょうゆ、酢、カレー粉、酒、 食塩	ヨーグルト せんべい	340.0(449.3) 17.9(17.8) 13.7(11.8) 1.2(1.1)
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、ご ま、米、◎ビスケット	牛乳、○ヨーグルト(加糖)、豚肉 (脂)	ブロッコリー、たまねぎ、ハ ナブ、ホールトマト缶詰、にん じん、しめじ、グリーンピース(冷 凍)	ハヤシライス、酢、しょうゆ	ヨーグルト せんべい	453.1(557.1) 19.3(19.2) 19.6(16.9) 2.9(2.4)
30月	せんべい	ごはん、牛乳、冷やし中華、 しゅうまい、くだもの	ゆで中華めん、○《給》プリン (卵乳不使用)、米、◎しょう ゆせんべい	牛乳、《給》無添加ボークしゅ うまい、卵、ハム	グレープフルーツ、もやし、ト マト、きゅうり	冷やし中華のたれ	《給》プリン (卵乳不使 用)	431.5(389.1) 19.5(16.5) 14.9(12.3) 1.2(1.1)
31火	ビスケット	ごはん、中華風卵焼き、 小松菜とわかめの煮浸し、くだもの	○米、油、砂糖、片栗粉、はる さめ、ごま油、○ごま、米、◎ ビスケット	○牛乳、卵、ツナ水煮缶、油 揚げ、○さけ、しらす干し	こまつな、バナナ、にんじん、 たまねぎ、しいたけ、グリン ピース(冷凍)、カッつわかめ	しょうゆ、酒、みりん、和風だ しの素、中華だしの素	牛乳 おにぎり (鮭ゴマ)	422.6(485.2) 20.1(18.2) 16.0(12.8) 1.9(1.5)

※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。～～