

献立予定表

日光市

2021年11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月	せんべい	ごはん、牛乳、チキンカレー、コールスロー、くだもの	じゃがいも、マヨネーズ、油、米、◎しょうゆせんべい、○ビスケット	牛乳、○ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、ハム、ゆで大豆	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)	カレールー、食塩	ヨーグルト ビスケット	421.6(506.3) 20.6(20.0) 20.8(17.2) 2.5(2.1)
2火	ビスケット	ごはん、中華風卵焼き、豚汁、くだもの	じゃがいも、○ホトケケ子粉、油、砂糖、片栗粉、○砂糖、はるさめ、○ハチマキ、ごま油、米、◎ビスケット	○牛乳、卵、木綿豆腐、ツナ水煮缶、豚肉(肩ロース)、米みそ(赤色辛みそ)	グレープフルーツ、だいごん、にんじん、たまねぎ、ねぎ、○にんじん、しいたけ、こぼろ、グリーンピース(冷凍)	酒、しょうゆ、中華だし、和風だし	牛乳 キャロット ケーキ	368.5(448.4) 19.4(18.3) 17.2(14.6) 2.0(1.6)
3(水) 文化の日								
4木	ビスケット	ごはん、ジャージャー麺、青菜のえのきあえ、くだもの	ゆで中華めん、○濃パン、油、砂糖、ごま油、◎ビスケット	○牛乳、豚ひき肉、米みそ(赤色辛みそ)、○スライスチーズ、しらす干し	かき、もやし、たまねぎ、こまつな、きゅうり、えのきだけ、○いちごジャム、にんじん、干しいたけ、しょうが	しょうゆ、和風だし	牛乳 チーズサンド	404.1(377.1) 19.1(16.9) 14.2(12.3) 2.2(1.9)
5金	せんべい	ごはん、牛乳、魚のみそ焼き、五目あえ、くだもの	砂糖、ごま、油、米、◎しょうゆせんべい	○ショア(マスカット)、牛乳、さけ、油揚げ、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、もやし、ほうれんそう、コーン(冷凍)、にんじん	しょうゆ、みりん	飲むヨーグルト お菓子	333.6(430.9) 23.5(22.6) 11.2(9.4) 1.3(1.1)
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、○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	445.6(524.0) 18.4(18.1) 18.3(15.0) 2.3(2.0)
08月	ビスケット	ごはん、牛乳、マーボー豆腐、春雨サラダ、くだもの	《給》豆乳ハンパコッタ(いちごソース) Ca&Fe、はるさめ、油、ごま油、米、◎ビスケット	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、ゆで大豆	バナナ、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	《給》豆乳ハンパコッタ(いちごソース)	337.5(432.1) 16.4(15.8) 17.6(15.0) 1.5(1.2)
09火	せんべい	ごはん、カレーうどん、もやしサラダ、くだもの	ゆでうどん、○片栗粉、○砂糖、油、ごま、米、◎しょうゆせんべい	○牛乳、○豆乳、豚肉(肩)、ハム、○きな粉	もやし、グレープフルーツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ、コーン(冷凍)	しょうゆ、カレールー、酢、みりん、和風だし、食塩	牛乳 豆乳もち	411.6(355.4) 17.9(14.9) 15.9(12.8) 2.0(1.6)
10水	ビスケット	ごはん、牛乳、すき焼き風煮、ほうれんそうのおかかあえ、くだもの	しらたき、砂糖、油、米、◎ビスケット	牛乳、焼き豆腐、牛肉(肩ロース)、○チーズ、かつお節	○りんご濃縮果汁、バナナ、もやし、ほうれんそう、はくさい、だいごん、ねぎ、にんじん、しいたけ	しょうゆ、和風だし	りんごジュース チーズ	372.8(464.4) 18.4(18.3) 20.1(17.9) 1.6(1.4)
11木	せんべい	ごはん、白身魚フライ、ミネストローネ、くだもの	○米、じゃがいも、パン粉、油、マカロニ、小麦粉、米、◎しょうゆせんべい	○牛乳、かれい、ワインナーソーセージ、ゆで大豆	グレープフルーツ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、○にら、トマトピューレ、マッシュルーム缶	中濃ソース、洋風だし、食塩、ごま油	牛乳 おにぎり(にら)	476.4(532.6) 25.2(22.9) 18.3(15.0) 1.7(1.4)
12金 行事食	せんべい	鶏五目、すまし汁(わかめ)、さけの竜田揚げ、グリーンサラダ、くだもの	米、○《給》お米deさつまいもと栗のタルト、片栗粉、油、砂糖、ごま、◎しょうゆせんべい	○牛乳、さけ、絹ごし豆腐、鶏もも肉、油揚げ	オレンジ、レタス、トマト、たまねぎ、ごぼう、きゅうり、にんじん、さけ、たけのこ、カツわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、しょうゆ(うすくち)、酒、食塩	牛乳 《給》お米deさつまいもと栗のタルト	562.3(481.9) 25.9(21.2) 19.4(16.3) 2.0(1.6)
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	○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(460.9) 20.2(18.5) 13.4(10.2) 2.1(1.8)
15月	せんべい	ごはん、牛乳、八宝菜、じゃがいもの煮物、くだもの	じゃがいも、○しょうゆせんべい、油、片栗粉、砂糖、ごま油、米、◎しょうゆせんべい	牛乳、○ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩)、いか、ツナ水煮缶、《給》すこやか冷凍なると巻、ゆで大豆	バナナ、もやし、チンゲンサイ、にんじん、たけのこ(ゆで)、しいたけ	しょうゆ、中華だし、酒、食塩	ヨーグルト せんべい	352.6(450.0) 20.2(19.7) 10.6(8.9) 1.9(1.6)
16火	ビスケット	ごはん、チキンシチュー、きんぴら、くだもの	じゃがいも、○クラッカー、板こんにゃく、ごま油、油、砂糖、ごま、米、◎ビスケット	○牛乳、鶏もも肉、牛乳、○スライスチーズ、さつまいも	グレープフルーツ、ごぼう、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム缶、チンゲンサイ、コーン(冷凍)、○いちごジャム	シチューミックスクリーム、しょうゆ、和風だし	牛乳 カナッパ	433.5(482.8) 20.7(18.8) 19.1(15.6) 2.9(2.3)
17水	せんべい	ごはん、厚揚げと大根のみそ炒め、ゆでブロッコリー、くだもの	マヨドレ、○《給》Ca&鉄入りきらきらコーンのおほしさま、砂糖、片栗粉、油、ごま油、ごま、米、◎しょうゆせんべい	○牛乳、生揚げ、豚肉(肩)、米みそ(赤色辛みそ)	ブロッコリー、グレープフルーツ、だいごん、にんじん、たけのこ(ゆで)、しめじ、いんげん	酒、めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ	牛乳 《給》Ca&鉄きらきらコーンのおほしさま	321.9(413.6) 16.6(16.0) 19.5(16.1) 0.9(0.7)
18木	ビスケット	ごはん、スパゲティーミートソース、ほうれんそうのさっと煮、くだもの	○さつまいも、スパゲティー、○油、油、米、◎ビスケット	○牛乳、豚ひき肉、油揚げ、ゆで大豆	ほうれんそう、オレンジ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、エリンギ	ケチャップ、ビーフラー、みりん、しょうゆ、和風だし、食塩	牛乳 さつまいも スティック	411.6(363.5) 19.9(16.8) 15.4(12.8) 1.7(1.4)
19金	せんべい	ごはん、炒り豆腐、ブロッコリーの衣揚げ、くだもの	○《給》原宿ドッグミニ(チーズCa)、小麦粉、しらたき、油、砂糖、米、◎しょうゆせんべい	○牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、ハム	グレープフルーツ、ブロッコリー、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、ハセリ	しょうゆ、和風だし、洋風だし、食塩	牛乳 《給》原宿ドッグミニ(チーズCa)	446.2(533.3) 22.0(21.0) 23.8(20.8) 1.4(1.2)
20土	せんべい	ごはん、牛乳、マーボー豆腐、さつまいもの甘煮、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、えのきだけ	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)
22月	ビスケット	ごはん、タンドリーチキン、ほうれんそうサラダ、くだもの	○コーンフレーク、マヨネーズ、ごま、米、◎ビスケット	○牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、ベーコン	グレープフルーツ、ほうれんそう、りんご、たまねぎ、しめじ、えのきだけ、コーン(冷凍)、にんじん、しょうが	しょうゆ、酢、ケチャップ、食塩、カレー粉	牛乳 コーンフレーク	347.8(431.9) 20.8(19.4) 16.5(14.0) 1.5(1.2)
23(火) 勤労感謝の日								
24水 和食の日	ビスケット	ごはん、さばのみそ煮、沢煮椀、くだもの	○《給》お米de国産りんごのタルト、片栗粉、砂糖、りんごジャム、米、◎ビスケット	○牛乳、さば、豚肉(肩ロース)、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、たけのこ(ゆで)、しいたけ、ごぼう、しょうが	かつおだし汁、酒、しょうゆ、食塩	牛乳 《給》お米de国産りんごのタルト	422.8(513.2) 21.2(19.9) 20.2(18.1) 1.5(1.3)
25木	せんべい	ごはん、厚揚げのそぼろ煮、ごぼうサラダ、くだもの	○さつまいも(皮付)、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、ごま、米、◎しょうゆせんべい	○牛乳、生揚げ、鶏ひき肉	りんご、たまねぎ、ごぼう、にんじん、きゅうり、えのきだけ、コーン(冷凍)、グリーンピース(冷凍)	しょうゆ、酒、みりん、和風だし、食塩	牛乳 ふかしいも	363.6(442.4) 15.3(14.9) 17.2(14.1) 0.9(0.8)
26金	ビスケット	ごはん、牛乳、ホイコーロー、さつまいもの風味和え、くだもの	さつまいも、○ビスケット、マヨネーズ、油、片栗粉、砂糖、ごま、米、◎ビスケット	牛乳、○ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩)、ハム、米みそ(赤色辛みそ)	キャベツ、オレンジ、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	ヨーグルト ビスケット	395.4(487.5) 16.9(17.0) 16.8(14.4) 1.1(0.9)
23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(肩)	ブロッコリー、たまねぎ、バナナ、ホールドマト缶詰、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	453.1(557.1) 19.3(19.2) 19.6(16.9) 2.9(2.4)
29月	せんべい	ごはん、牛乳、鶏肉のマーマレード焼き、切り干し大根、くだもの	しらたき、○しょうゆせんべい、砂糖、油、片栗粉、米、◎しょうゆせんべい	牛乳、○ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、凍り豆腐	バナナ、にんじん、切り干しだいごん、しいたけ、マーマレード、いんげん	しょうゆ、和風だし	ヨーグルト せんべい	308.6(414.9) 20.3(19.7) 9.1(7.7) 1.3(1.1)
30火	ビスケット	ごはん、モロのスタミナ揚げ、小松菜の納豆あえ、くだもの	○米、片栗粉、油、米、◎ビスケット	○牛乳、まじしりざめ、納豆、しらす干し	りんご、こまつな、にんじん、めんこんぶ	めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、おろしにんにく、カレー粉	牛乳 おにぎり(塩昆布)	343.8(428.7) 20.7(19.3) 11.0(9.6) 1.1(0.9)

※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。～～