

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 (○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 ()は未測定
			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 火	ビスケット	ごはん、さんまの梅煮、ゆでブロッコリー、くだもの	○しょうゆせんべい、マヨドシ、ごま、米、◎ビスケット	○牛乳、(給)さんまの梅煮	みかん、ブロッコリー	めんつゆ・3倍濃縮	牛乳 せんべい	330.6(425.5) 15.2(15.0) 18.1(15.3) 1.1(0.9)
5 水	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、○ビスケット、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	バナナ、たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、もやし、コーン(冷凍)	カレー粉、しょうゆ、酢	牛乳 ビスケット	409.0(487.1) 15.9(15.6) 21.5(17.8) 2.2(1.8)
6 木	ビスケット	ごはん、チキンシチュー、小松菜の納豆あえ、くだもの	○米、じゃがいも、油、米、◎ビスケット	○牛乳、鶏もも肉、牛乳、納豆、しらす干し	キウイフルーツ、ごまつな、たまねぎ、にんじん、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、しょうゆ	牛乳 おにぎり (わかめ)	414.4(485.2) 20.7(19.3) 14.1(11.1) 2.3(1.8)
7 金	せんべい	ごはん、炒り豆腐、青菜のえのきあえ、くだもの	○(給)原宿ドックミニ(チーズCa)、しらすたき、砂糖、油、ごま油、米、◎しょうゆせんべい	○牛乳、木綿豆腐、卵、鶏むき肉、しらす干し	オレンジ、もやし、ごまつな、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、えのきたけ、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 (給)原宿 ドック(チ ーズCa)	383.5(483.1) 20.7(20.0) 20.3(18.0) 1.6(1.4)
8 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)、鶏むき肉	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、酢、しょうゆ	ヨーグルト せんべい	419.3(496.0) 18.9(18.4) 18.3(15.1) 2.2(1.8)
10(月) 成人の日								
11 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、ブロッコリー、グリーンフルーツ、しめじ、にんじん、ごまつな、○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	389.1(462.8) 19.7(18.5) 20.9(17.1) 1.0(0.8)
12 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メープルマフィン、油、砂糖、ごま、米、◎ビスケット	○牛乳、木綿豆腐、鶏むき肉、ゆで大豆、油揚げ、しらす干し	チンゲンサイ、りんご、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(シトルパウチ)、しょうゆ	牛乳 (給)お米de メープルマ フィン	362.0(458.0) 18.4(17.7) 19.2(16.5) 1.3(1.1)
13 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、○砂糖、○バター、ごま、米、◎しょうゆせんべい	○牛乳、魚肉ソーセージ、(給)すこやか焼竹輪、ベーコン	オレンジ、ほうれんそう、りんご、しめじ、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、あおのり	しょうゆ、酢	牛乳 キャロット ケーキ	398.2(470.1) 15.3(14.9) 22.2(18.2) 1.9(1.6)
14 金	ビスケット	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、はるさめ、砂糖、ごま油、米、◎ビスケット	牛乳、○ヨーグルト(加糖)、豚しゃぶ、ハム、○(給)いもけんぴパリッシュ	バナナ、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 (給)いもけん ぴパリッ シュ	348.6(445.7) 21.0(20.4) 13.9(12.0) 1.7(1.5)
15 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	369.1(446.6) 20.2(18.5) 13.4(10.2) 2.1(1.7)
17 月	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	○シヨア(ストロベリー)、牛乳、さけ、ハム、みそ(赤色辛みそ)	りんご、きゅうり、にんじん	みりん	飲むヨーグル ト 甘納豆	376.8(467.4) 21.1(20.4) 11.9(9.9) 0.9(0.8)
18 火	ビスケット	ごはん、タンドリーチキン、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、○豆腐、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、にんじ、しょうが	しょうゆ、ケチャップ、食塩、カレー粉、○食塩	牛乳 豆腐もち	348.2(432.3) 24.2(22.1) 13.6(11.7) 1.1(0.9)
19 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、油、砂糖、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)	オレンジ、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ	しょうゆ、みりん	牛乳 カステラ	399.7(471.3) 24.5(22.4) 12.1(10.1) 1.0(0.9)
20 木	ビスケット	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、◎ビスケット	○牛乳、豚肉(肩ロース)、カットチーズ、○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 (鮭ゴマ)	413.5(359.0) 16.7(14.0) 14.1(11.7) 2.2(1.8)
21 金 行事食	せんべい	ビビンバ丼、揚げえびしゅうまい、わかめスープ、くだもの	米、○(給)とちまるくんいちこのムース(豆乳)みかん、油、ごま、ごま油、◎しょうゆせんべい	○牛乳、豚むき肉、(給)SLえびしゅうまい	いちご、もやし、ほうれんそう、にんじん、ごまつな、コーン(冷凍)、ねぎ、カットわかめ	焼き肉のたれ、洋風だしの素、中華だしの素、食塩、こしょう	牛乳 (給)とちまる くんいちこの ムース	536.7(426.8) 21.2(15.3) 21.4(15.0) 2.3(2.0)
22 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)、豚むき肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ	マーボー豆腐の素(シトルパウチ)、食塩	ヨーグルト せんべい	414.2(499.3) 18.1(18.0) 15.3(12.7) 1.3(1.1)
24 月	ビスケット	ごはん、親子煮、コーンサラダ、くだもの	じゃがいも、○(給)お米de国産いちごのスティックケーキ、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、和風だしの素	牛乳 (給)お米de国 産いちごのス ティックケー キ	379.3(473.7) 18.5(17.8) 13.9(12.4) 1.5(1.2)
25 火	せんべい	ごはん、きのこスパゲティ、ちくさあえ、くだもの	スパゲティ、○ホットケーキ粉、○油、はるさめ、砂糖、油、バター、ごま、米、◎しょうゆせんべい	○牛乳、○魚肉ソーセージ、ベーコン	グレープフルーツ、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、しめじ、きゅうり、エリンギ、ピーマン	しょうゆ、酢、食塩、こしょう	牛乳 ミニアメリカ ンドック	417.5(366.1) 16.2(13.9) 18.3(14.8) 2.1(1.7)
26 水	ビスケット	ごはん、焼きビーフン、白菜と鶏ささみのあえも、くだもの	ビーフン、油、砂糖、ごま油、ごま、米、◎ビスケット	○牛乳、豚むき肉、鶏ささ身、干しえび	りんご、はくさい、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、中華だしの素	牛乳 まんじゅう	398.8(441.9) 15.3(14.5) 13.7(11.6) 1.4(1.1)
27 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)、米みそ(赤色辛みそ)	オレンジ、だいこん、にんじん、たまねぎ、ねぎ、ごぼう	中濃ソース、和風だしの素	牛乳 ふかしいも	393.5(466.3) 23.7(21.7) 15.6(12.9) 1.5(1.3)
28 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	マヨドシ、はるさめ、ごま油、ごま、米、◎ビスケット	牛乳、○ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、ハム、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、ほうれんそう、コーン(冷凍)、きゅうり	しょうゆ	ヨーグルト お菓子	353.0(445.2) 22.3(21.1) 15.4(13.1) 1.2(1.1)
29 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、ホールトマト缶詰、にんじん、しめじ、グリーンピース(冷凍)	ハヤシ粉、酢、しょうゆ	ヨーグルト せんべい	437.4(536.9) 19.8(19.6) 19.7(16.9) 2.7(2.3)
31 月	せんべい	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、マヨネーズ、砂糖、米、◎しょうゆせんべい	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、和風だしの素、食塩	ヨーグルト せんべい	362.3(457.9) 20.7(20.0) 14.0(11.6) 1.5(1.3)

※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。～～