

献立予定表

| 日付             | 10時<br>おやつ<br>(乳児) | 献立<br>(主食は乳児のみ)                        | 材料名<br>(○は午後おやつ)                                       |   |  |                           | 3時おやつ                                 | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質/塩分<br>(1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                       |                                       |  |
| 1<br>金         | せんべい               | ごはん、牛乳、ハンバーグ、<br>ごまあえ、くだもの             | ○しょうゆせんべい、砂糖、すりごま、米、○しょうゆせんべい                          | 牛乳、○ヨーグルト(加糖)、<br>(給)FMハンバーグ、米みそ<br>(赤色辛みそ) | バナナ、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ  | しょうゆ                      | ヨーグルト<br>せんべい                         | 330.1(394.6)<br>17.5(14.9)<br>12.0(7.9)<br>1.3(1.0)  |
| 2<br>土         | せんべい               | ごはん、牛乳、ひき肉カレー、<br>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)、鶏むね肉                          | ブロッコリー、バナナ、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)                                     | カレーウ、酢、しょうゆ               | ヨーグルト<br>せんべい                         | 419.3(496.0)<br>18.9(18.4)<br>18.3(15.1)<br>2.2(1.8) |
| 4<br>月         | ビスケット              | ごはん、牛乳、魚のみそ焼き、<br>マカロニのクリーム煮、くだもの      | じゃがいも、マカロニ、油、砂糖、米、○ビスケット                               | 牛乳、さけ、ベーコン、米みそ<br>(赤色辛みそ)                   | オレンジ、たまねぎ、にんじん、エリンギ  | ジチューミックスクリーム、みりん          | (給)プリン<br>(豆乳クリーム入り)                  | 357.3(450.4)<br>20.7(19.3)<br>15.7(13.7)<br>1.4(1.1) |
| 5<br>火         | せんべい               | ごはん、親子煮、大根ツナサラダ、<br>くだもの               | じゃがいも、○ホットケーキ粉、砂糖、ごま油、○油、米、○しょうゆせんべい                   | ○牛乳、鶏もも肉、○つぶしあん(砂糖添加)、卵、ツナ油漬缶、凍り豆腐          | グレープフルーツ、だいごん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、もやし、しいたけ、あおのり                       | しょうゆ、酢、和風だし               | 牛乳<br>どらやき                            | 405.3(475.8)<br>20.8(19.4)<br>13.8(11.5)<br>1.7(1.4) |
| 6<br>水         | ビスケット              | ごはん、豚肉のおろし煮、<br>じゃがいもの煮物、くだもの          | じゃがいも、○コーンフレーク、砂糖、米、○ビスケット                             | ○牛乳、豚肉(ロース)、ツナ油漬缶                           | だいごん、バナナ、しめじ、にんじん、ごまつな   | かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒         | 牛乳<br>コーンフレーク                         | 439.4(505.2)<br>21.3(19.8)<br>18.3(15.4)<br>1.5(1.3) |
| 7<br>木         | せんべい               | ごはん、焼肉、にら玉スープ、<br>くだもの                 | ○じゃがいも、○片栗粉、じゃがいも、油、○砂糖、○バター、米、○しょうゆせんべい               | ○牛乳、豚肉(ロース)、卵、ベーコン                          | キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、にら、しめじ、コーン(冷凍)、キャベツ、ピーマン、干しいたけ、○焼きのり           | 焼き肉のたれ、しょうゆ、洋風だし、食塩、○しょうゆ | 牛乳<br>芋おやき                            | 400.0(471.6)<br>19.1(18.0)<br>20.9(17.1)<br>1.9(1.5) |
| 8<br>金         | ビスケット              | ごはん、牛乳、ハムカツ、<br>さつま汁、くだもの              | さつまいも、油、パン粉、小麦粉、米、○ビスケット、○しょうゆせんべい                     | 牛乳、○ヨーグルト(加糖)、ハム、豚肉(肩)、米みそ(赤色辛みそ)、○すめ、卵     | バナナ、チンゲンサイ、にんじん、カットわかめ   | 中濃ソース、和風だし                | ヨーグルト<br>するめ<br>(未測定せんべい)             | 378.1(482.5)<br>22.0(18.7)<br>17.4(14.6)<br>2.4(2.0) |
| 9<br>土         | せんべい               | ごはん、牛乳、煮込みハンバーグ、<br>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)、<br>(給)FMハンバーグ、ツナ油漬缶          | 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<br>せんべい                         | 387.4(461.3)<br>20.2(18.5)<br>15.5(11.9)<br>2.1(1.7) |
| 11<br>月        | せんべい               | ごはん、牛乳、厚揚げのそぼろ煮、<br>ミモザサラダ、くだもの        | さつまいも、マヨネーズ、○(給)Ca&鉄入りきらさらコーンのおほしさま、砂糖、片栗粉、米、○しょうゆせんべい | 牛乳、○ヨーグルト(加糖)、生揚げ、鶏むね肉、卵                    | オレンジ、たまねぎ、レタス、にんじん、きゅうり、えのきたけ、グリーンピース(冷凍)、カットわかめ                 | しょうゆ、酒、みりん、和風だし、食塩、こしょう   | ヨーグルト<br>(給)Ca&鉄き<br>らさらコーンの<br>おほしさま | 359.6(452.8)<br>17.7(17.6)<br>18.8(15.6)<br>1.1(1.0) |
| 12<br>火        | ビスケット              | ごはん、魚の香味揚げ、<br>きのこスープ、くだもの             | ○米、片栗粉、油、米、○ビスケット                                      | ○牛乳、さけ、卵                                    | グレープフルーツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、ごまつな、えのきたけ、ねぎ、エリンギ、干しいたけ、○カットわかめ          | 酒、しょうゆ、おろしにんにく、洋風スープ、食塩   | 牛乳<br>おにぎり(わかめ)                       | 419.5(489.3)<br>21.1(19.6)<br>17.3(14.6)<br>1.2(1.0) |
| 13<br>水        | せんべい               | ごはん、マーボー豆腐、<br>わかめとじゃこのサラダ、<br>くだもの    | ○甘納豆、油、砂糖、ごま油、米、○しょうゆせんべい                              | ○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ゆで大豆、しらす干し                    | バナナ、だいごん、きゅうり、ねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、にら、しいたけ、カットわかめ                    | マーボー豆腐の素(レトルトパウチ)、酢、しょうゆ  | 牛乳<br>甘納豆                             | 331.6(416.8)<br>17.3(16.6)<br>17.2(14.1)<br>1.4(1.2) |
| 14<br>木        | ビスケット              | ごはん、中華風卵焼き、<br>ひじきの炒り煮、くだもの            | しらす干し、○お好み焼き粉、油、砂糖、○油、片栗粉、はるさめ、ごま油、米、○ビスケット            | ○牛乳、卵、○木綿豆腐、ツナ水煮缶、○豚ひき肉、ゆで大豆、凍り豆腐、○かつお節     | キウイフルーツ、○キャベツ、トマトピューレ、たまねぎ、しいたけ、グリーンピース(冷凍)、いんげん、ひじき、干しいたけ、○あおのり | ○中濃ソース、しょうゆ、酒、中華だし、和風だし   | 牛乳<br>ふわふわお好<br>み焼き                   | 408.2(480.2)<br>21.5(19.9)<br>23.4(19.5)<br>2.3(1.8) |
| 15<br>金        | せんべい               | ごはん、牛乳、ナポリタン、<br>ほうれんそうのさっと煮、<br>くだもの  | ○(給)北海道産かぼちゃのプリン(鉄・食物繊維)、スナゴテ、油、米、○しょうゆせんべい            | 牛乳、豚ひき肉、ウインナーソーセージ、油揚げ、粉チーズ                 | ほうれんそう、オレンジ、ホルムトマト缶詰、たまねぎ、ピーマン、にんじん、エリンギ                         | クチャップ、みりん、しょうゆ、和風だし       | (給)かぼ<br>ちゃプリン<br>(鉄・食物繊維)            | 402.0(366.1)<br>17.8(15.4)<br>16.7(13.8)<br>1.6(1.3) |
| 16<br>土        | せんべい               | ごはん、牛乳、マーボー豆腐、<br>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、えのきたけ  | マーボー豆腐の素(レトルトパウチ)、食塩      | ヨーグルト<br>せんべい                         | 414.2(499.3)<br>18.1(18.0)<br>15.3(12.7)<br>1.3(1.1) |
| 18<br>月        | ビスケット              | ごはん、牛乳、煮魚、<br>ブロッコリーの白和え風、<br>くだもの     | ○(給)いちごプリンCa、マヨドレ、砂糖、ごま、米、○ビスケット                       | 牛乳、かじき、カッテージチーズ                             | バナナ、ブロッコリー、コーン(冷凍)、しょうが  | しょうゆ、酒、みりん、和風だし、食塩        | (給)いちご<br>プリンCa                       | 305.9(410.9)<br>17.4(16.7)<br>14.1(12.5)<br>1.0(0.8) |
| 19<br>火        | せんべい               | ごはん、鶏肉のトマトソース煮、<br>きんぴら、くだもの           | ○ホットケーキ粉、板こんにゃく、砂糖、ごま油、片栗粉、砂糖、ごま、米、○しょうゆせんべい           | ○牛乳、鶏もも肉、○卵、(給)すきやうプレーンさつま揚げ、○チーズ           | オレンジ、ごぼう、キャベツ、トマトピューレ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、しめじ、パセリ                   | クチャップ、酒、しょうゆ、洋風だし、食塩、和風だし | 牛乳<br>蒸しパン<br>(チーズ)                   | 402.4(473.4)<br>21.8(20.2)<br>15.7(13.0)<br>1.8(1.5) |
| 20<br>水        | ビスケット              | ごはん、カレー肉じゃが、<br>小松菜の納豆あえ、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、しらす干し、砂糖、油、米、○ビスケット       | ○牛乳、豚肉(肩ロース)、納豆、しらす干し                       | グレープフルーツ、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、食塩、カレー粉     | 牛乳<br>(給)お米de国<br>産いちごの<br>スティックケーキ   | 375.7(470.8)<br>16.9(16.5)<br>17.2(15.1)<br>1.5(1.2) |
| 21<br>木        | せんべい               | ごはん、チンジャオロース、<br>さつまいもの甘煮、くだもの         | さつまいも、○マカロニ、砂糖、油、○砂糖、片栗粉、米、○しょうゆせんべい                   | ○牛乳、牛肉(もも)、○きな粉                             | バナナ、たけのこ(ゆで)、にんじん、ピーマン、ピーマン、ねぎ                                   | 酒、しょうゆ、食塩、○食塩             | 牛乳<br>マカロニあ<br>かわ                     | 380.3(455.8)<br>17.5(16.8)<br>14.4(11.9)<br>1.1(0.9) |
| 22<br>金        | ビスケット              | ごはん、牛乳、<br>レバーのケチャップあえ、<br>もやしサラダ、くだもの | ○しょうゆせんべい、油、片栗粉、砂糖、ごま、米、○ビスケット                         | 牛乳、○ヨーグルト(加糖)、豚しほ、ハム                        | もやし、グレープフルーツ、きゅうり、にんじん、しょうが                                      | クチャップ、しょうゆ、中濃ソース、酢、酒      | ヨーグルト<br>せんべい                         | 335.9(438.9)<br>20.2(19.7)<br>13.8(11.9)<br>1.7(1.4) |
| 23<br>土        | ビスケット              | ごはん、牛乳、ハヤシライス、<br>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、ホルムトマト缶詰、にんじん、しめじ、グリーンピース(冷凍)                    | ハヤシウ、酢、しょうゆ               | ヨーグルト<br>せんべい                         | 437.4(536.9)<br>19.8(19.6)<br>19.7(16.9)<br>2.7(2.3) |
| 25<br>月        | せんべい               | ごはん、牛乳、むらくもうどん、<br>中華きゅうり、くだもの         | ゆでうどん、○ビスケット、砂糖、ごま油、米、○しょうゆせんべい                        | ○ジョア(マスカット)、牛乳、卵、鶏もも肉、油揚げ、なると               | グレープフルーツ、きゅうり、にんじん、ねぎ、干しいたけ                                      | しょうゆ、酢、和風だし               | 飲むヨーグルト<br>トビレット                      | 338.0(317.5)<br>18.7(16.8)<br>10.6(8.8)<br>1.9(1.7)  |
| 26<br>火        | ビスケット              | ごはん、炒り卵あんかけ、<br>切り昆布の煮物、くだもの           | ○米、板こんにゃく、○片栗粉、油、ごま油、片栗粉、砂糖、○ごま油、米、○ビスケット              | ○牛乳、卵、ハム、(給)すきやうプレーンさつま揚げ、○しらす干し、牛乳         | バナナ、にんじん、ピーマン、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、しめじ、えのきたけ、刻みごぼう、○万能ねぎ                | しょうゆ、酒、みりん、○しょうゆ、和風だし、食塩  | 牛乳<br>じゃこおやき                          | 403.9(476.8)<br>17.5(16.7)<br>18.1(15.2)<br>2.1(1.7) |
| 27<br>水<br>行事食 | せんべい               | ごはん、チキンカレー、<br>中華あえ(ツナ)、くだもの           | 米、じゃがいも、はるさめ、油、ごま油、ごま、○しょうゆせんべい                        | ○牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、ゆで大豆                         | いちご、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、きゅうり                                | カレーウ、しょうゆ                 | 牛乳<br>(給)お祝い<br>いちごゼリー                | 562.7(472.6)<br>22.1(18.0)<br>20.9(16.9)<br>2.1(1.7) |
| 28<br>木        | ビスケット              | ごはん、白身魚フライ、わかめス<br>ープ、くだもの             | ○米、パン粉、油、小麦粉、焼酎、○ごま、ごま、米、○ビスケット                        | ○牛乳、かれい、○さけ                                 | グレープフルーツ、ごまつな、コーン(冷凍)、ねぎ、にんじん、カットわかめ                             | 中濃ソース、洋風だし、食塩、こしょう        | 牛乳<br>おにぎり(鮭<br>ゴマ)                   | 396.0(470.5)<br>23.1(21.2)<br>13.7(11.7)<br>1.4(1.2) |
| 昭和の日           |                    |  |  |   |  |                           |                                       |  |
| 30<br>土        | せんべい               | ごはん、牛乳、鶏肉じゃが、<br>青菜のおかかあえ、くだもの         | じゃがいも、○しょうゆせんべい、砂糖、油、米、○しょうゆせんべい                       | 牛乳、○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、食塩        | せんべい<br>ヨーグルト                         | 369.3(478.1)<br>21.6(21.1)<br>10.7(9.1)<br>1.8(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。～～