

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		
1 金	せんべい	ごはん、牛乳、ハンバーグ、 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)、 (給)FMハンバーグ、米みそ (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 せんべい	330.1(394.6) 17.5(14.9) 12.0(7.9) 1.3(1.0)
2 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 せんべい	419.3(496.0) 18.9(18.4) 18.3(15.1) 2.2(1.8)
4 月	ビスケット	ごはん、牛乳、魚のみそ焼き、 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 (赤色辛みそ)	オレシ、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 (豆乳クリーム入り)	357.3(450.4) 20.7(19.3) 15.7(13.7) 1.4(1.1)
5 火	せんべい	ごはん、親子煮、大根ツナサラダ、 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、○豆腐しあみ(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 どらやき	405.3(475.8) 20.8(19.4) 13.8(11.5) 1.7(1.4)
6 水	ビスケット	ごはん、豚肉のおろし煮、 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 コーンフレーク	439.4(505.2) 21.3(19.8) 18.3(15.4) 1.5(1.3)
7 木	せんべい	ごはん、焼肉、にら玉スープ、 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 芋おやき	400.0(471.6) 19.1(18.0) 20.9(17.1) 1.9(1.5)
8 金	ビスケット	ごはん、牛乳、ハムカツ、 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 するめ (未満児せんべい)	378.1(482.5) 22.0(18.7) 17.4(14.6) 2.4(2.0)
9 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 せんべい	387.4(461.3) 20.2(18.5) 15.5(11.9) 2.1(1.7)
11 月	せんべい	ごはん、牛乳、厚揚げのそぼろ煮、 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	オレシ、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 (給)Ca&鉄き らさらコーンの おほしさま	359.6(452.8) 17.7(17.6) 18.8(15.6) 1.1(1.0)
12 火	ビスケット	ごはん、魚の香味揚げ、 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 おにぎり(わかめ)	419.5(489.3) 21.1(19.6) 17.3(14.6) 1.2(1.0)
13 水	せんべい	ごはん、マーボー豆腐、 わかめとじゃこのサラダ、 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 甘納豆	331.6(416.8) 17.3(16.6) 17.2(14.1) 1.4(1.2)
14 木	ビスケット	ごはん、中華風卵焼き、 ひじきの炒り煮、くだもの	しらす、○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 ふわふわお好 み焼き	408.2(480.2) 21.5(19.9) 23.4(19.5) 2.3(1.8)
15 金	せんべい	ごはん、牛乳、ナポリタン、 ほうれんそうのさっと煮、 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、オレシ、ホルトマト缶詰、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 ちゃプリン (鉄・食物繊維)	402.0(366.1) 17.8(15.4) 16.7(13.8) 1.6(1.3)
16 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	414.2(499.3) 18.1(18.0) 15.3(12.7) 1.3(1.1)
18 月	ビスケット	ごはん、牛乳、煮魚、 ブロッコリーの白和え風、 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 プリンCa	305.9(410.9) 17.4(16.7) 14.1(12.5) 1.0(0.8)
19 火	せんべい	ごはん、鶏肉のトマトソース煮、 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)すひやうプレーンさつま揚げ、○チーズ	オレシ、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 蒸しパン (チーズ)	402.4(473.4) 21.8(20.2) 15.7(13.0) 1.8(1.5)
20 水	ビスケット	ごはん、カレー肉じゃが、 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、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 (給)お米de国 産いちごの スティックケーキ	375.7(470.8) 16.9(16.5) 17.2(15.1) 1.5(1.2)
21 木	せんべい	ごはん、チンジャオロース、 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 マカロニあ かわ	380.3(455.8) 17.5(16.8) 14.4(11.9) 1.1(0.9)
22 金	ビスケット	ごはん、牛乳、 レバーのケチャップあえ、 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 せんべい	335.9(438.9) 20.2(19.7) 13.8(11.9) 1.7(1.4)
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)	ハヤシウ、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)
25 月	せんべい	ごはん、牛乳、むらくもうどん、 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 ビスケット	338.0(317.5) 18.7(16.8) 10.6(8.8) 1.9(1.7)
26 火	ビスケット	ごはん、炒り卵あんかけ、 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)すひ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 じゃこおやき	403.9(476.8) 17.5(16.7) 18.1(15.2) 2.1(1.7)
27 水 行事食	せんべい	ごはん、チキンカレー、 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 (給)お祝い いちごゼリー	562.7(472.6) 22.1(18.0) 20.9(16.9) 2.1(1.7)
28 木	ビスケット	ごはん、白身魚フライ、わかめス 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 おにぎり(鮭 ゴマ)	396.0(470.5) 23.1(21.2) 13.7(11.7) 1.4(1.2)
昭和の日								
30 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、○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 ヨーグルト	369.3(478.1) 21.6(21.1) 10.7(9.1) 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。～～