

日付	10時 おやつ (乳児)	献立 (主食は乳児のみ)	材料名 (〇は午後おやつ)				3時おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 / 塩分 (1人1食あたり)
			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	ぜんべい	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、卵、ごま油、小麦粉、米、①しょうゆせんべい	牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、卵、(給)すこやかプレーンさつまいも、ハム、チーズ	バナナ、ごぼう、にんじん、たまねぎ、ピーマン	ケチャップ、しょうゆ、和風だし、酒、食塩	ヨーグルト ビスケット	3537/452.0 15.8/16.1 15.0/12.6 1.2/1.1
2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、マヨネーズ、油、ごま油、①ごま油、②ビスケット	〇牛乳、牛肉(薄)、カツレツ、チーズ	ブロッコリー、オクラ、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、エリンギ	ビーフラー、食塩	牛乳 えだまめ (赤湯児せんべい)	4303/495.3 32.6/25.8 23.9/18.0 2.1/1.8
3水	ぜんべい	ごはん、マーボー豆腐、ナムル、くだもの	〇(給)お米de画架がほちやマフィン、油、砂糖、ごま油、米、①ビスケット	〇牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ささ身、ゆで大豆	キウイフルーツ、もやし、にんじん、たまねぎ、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(レトルトパウチ)、酢、しょうゆ	牛乳 (給)お米de 画架がほちや マフィン	362.9/455.9 20.4/18.7 19.0/16.3 1.3/1.0
4木	ビスケット	ごはん、カレーうどん、トマト入り中華あえ、くだもの	ゆでうどん、〇ホットケーキ粉、はるさめ、片栗粉、〇砂糖、〇バター、ごま油、ごま、砂糖、米、①ビスケット	〇牛乳、豚肉(薄)、ハム	オレング、ほうれんそう、トマト、たまねぎ、コーン(冷凍)、しめじ、きゅうり、〇にんじん、にんじん	カレー粉、しょうゆ、みりん、和風だし、酒	牛乳 キャロット ケーキ	387.2/338.0 15.7/13.2 14.9/12.4 2.0/1.7
5金	ぜんべい	ごはん、牛乳、白身魚のユージンソース、ちくさあえ、くだもの	片栗粉、油、砂糖、はるさめ、ごま油、ごま、米、①しょうゆせんべい	牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、わかめ	さとう、もやし、ほうれんそう、きゅうり、たまねぎ、にんじん、にんじく、しょうが	酢、しょうゆ、酒、食塩	ヨーグルト お菓子	388.1/471.1 18.6/18.2 17.0/14.0 1.3/1.2
6土	ぜんべい	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、〇しょうゆせんべい、油、ごま、米、①しょうゆせんべい	牛乳、〇ヨーグルト(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)	カレー粉、酢、しょうゆ	ヨーグルト ぜんべい	419.3/496.0 18.9/18.4 18.3/15.1 2.2/1.8
8月	ぜんべい	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	〇(給)アセロラゼリー(Fiber&Fe入り)、じゃがいも、マカロニ、片栗粉、油、米、①しょうゆせんべい	牛乳、鶏ひき肉、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、中華ソース、ケチャップ、食塩	(給)アセロ ラゼリー	401.7/482.9 17.4/16.6 19.1/15.7 1.5/1.2
9火	ビスケット	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、〇米、油、砂糖、片栗粉、米、①しょうゆせんべい	〇牛乳、豚肉(薄)、ワイン、ソーセージ、ツナ油漬	オレング、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、ピーマン、〇カットわかめ	しょうゆ、酒、食塩、こしょう	牛乳 おにぎり(わかめ)	407.7/477.7 15.4/15.0 16.4/13.5 1.5/1.2
10水	ぜんべい	ごはん、モロのスタミナ揚げ、わかめとじゃこのサラダ、くだもの	〇(給)Ca&鉄入りおこめリンゴ甘じょうゆ、油、片栗粉、砂糖、ごま油、米、①ビスケット	〇牛乳、よしきりさめ、しらすずし	バナナ、だいにん、きゅうり、にんじん、カットわかめ	酢、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 Ca&鉄 入りおこめリンゴ	298.4/399.7 16.8/16.3 13.5/11.8 1.3/1.1
山の日								
12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、①ビスケット、〇しょうゆせんべい	牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、卵、鶏ひき肉、〇すずめ	バナナ、キャベツ、コーン(冷凍)、ミックスベジタブル(冷凍)、たまねぎ、きゅうり、にんじん	ケチャップ、酢、しょうゆ、カレー粉、食塩	ヨーグルト するめ (赤湯児せんべい)	293.7/415.0 18.3/15.8 11.6/10.0 1.2/1.1
13土	ぜんべい	ごはん、牛乳、煮込みハンバーグ、ツナあえ、くだもの	〇しょうゆせんべい、砂糖、米、①しょうゆせんべい	牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、(給)FMハンバーグ、ツナ油漬	バナナ、チンゲンサイ、にんじん、カットわかめ	ケチャップ、中華ソース、しょうゆ、酢	ヨーグルト ぜんべい	387.4/461.3 20.2/18.5 15.5/11.9 2.1/1.7
15月	ぜんべい	ごはん、牛乳、さばのみそ煮、ゆでブロッコリー、くだもの	〇しょうゆせんべい、マヨネーズ、砂糖、りんごジャム、ごま、米、①しょうゆせんべい	牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、さば、みそ(赤色辛みそ)	ブロッコリー、オレング、たまねぎ、しょうが	酒、めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ	ヨーグルト ぜんべい	34.9/443.9 21.0/20.2 16.3/13.5 1.2/1.1
16火	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、〇片栗粉、しらす、〇砂糖、砂糖、油、ごま油、米、①ビスケット	〇牛乳、〇豆乳、豚肉(薄)、〇きりね	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、酒、食塩	牛乳 豆乳もち	39.4/469.2 16.3/15.8 14.8/12.6 1.1/0.9
17水	ぜんべい	ごはん、ホイコーロー、ひじきの炒り煮、くだもの	しらす、油、砂糖、片栗粉、米、①しょうゆせんべい	〇牛乳、豚肉(薄)、ゆで大豆、凍り豆腐、米粉(赤色辛みそ)	キャベツ、バナナ、〇ブルーベリー(乾)、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、酒	牛乳 ブルーベリー	32.6/421.2 15.6/15.3 14.8/12.2 1.1/0.9
18木 行事食	ビスケット	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、〇(給)フレンチドレッシング(沖縄産産パイ)、油、砂糖、片栗粉、ごま、①ビスケット	〇牛乳、鶏ひき肉、シーフードミックス、ツナ油漬	ずい、ブロッコリー、たまねぎ、ホールトマト缶詰、トマト、ごま油、コーン(冷凍)、しめじ、ピーマン、トマトピューレ、にんにく	ケチャップ、ウスターソース、酢、洋風だし、酒、しょうゆ、食塩	牛乳 (給)フレン スクラブ (パイ)	59.2/509.4 32.1/26.3 22.1/19.1 1.1/1.0
19金	ぜんべい	ごはん、柳川煮、チンゲンサイの中華風おひたし、くだもの	〇あんパン(薄皮タイプ)、ごま油、ごま、油、砂糖、米、①しょうゆせんべい	〇牛乳、卵、豚肉(薄)、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、酒	牛乳 ミニパン	37.9/424.3 18.1/16.4 16.4/13.1 1.2/1.0
20土	ぜんべい	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、〇しょうゆせんべい、油、砂糖、油、米、①しょうゆせんべい	牛乳、給じ豆腐、〇ヨーグルト(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 ぜんべい	414.2/499.3 18.1/18.0 15.3/12.7 1.3/1.1
22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、〇しょうゆせんべい、油、砂糖、ごま油、米、①ビスケット	〇ショア(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	カレー粉、しょうゆ	歌むヨーグルト ぜんべい	408.7/500.5 21.9/21.5 16.5/14.0 2.4/2.0
23火	ぜんべい	ごはん、焼きそば、なすのケチャップ炒め、くだもの	ゆで中華めん、〇コーンフレーク、油、砂糖、米、①しょうゆせんべい	〇牛乳、豚肉(薄)、いか、ツナ油漬	キウイフルーツ、たまねぎ、キャベツ、なす、もやし、にんじん、しめじ、いんげん、トマトピューレ、あおもり	中華ソース、ケチャップ、洋風だし、酒	牛乳、コーン フレーク	419.6/366.4 20.1/17.0 14.1/11.4 1.8/1.5
24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	〇(給)お米de画架がほちこのスティックケーキ、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油、米、①ビスケット	〇牛乳、生揚げ、鶏ひき肉、豚肉(薄)	オレング、たまねぎ、にんじん、鶏ピーマン、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、酒、食塩	牛乳 (給)お米de 画架がほちこの スティック ケーキ	37.0/471.8 17.9/17.3 18.2/15.9 1.2/1.0
25木	ぜんべい	ごはん、鶏肉のトマトソース煮、マヨごまあえ、くだもの	マヨネーズ、砂糖、油、片栗粉、ごま、米、①しょうゆせんべい	〇牛乳、鶏もも肉、(給)新すずめや焼き竹輪、米粉(赤色辛みそ)	〇とうもろこし、バナナ、キャベツ、きゅうり、トマトピューレ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、しめじ、えのきたけ、いんげん、ハセリ	ケチャップ、酒、洋風だし、酒、食塩	牛乳 ゆでとうもろ こし	35.6/436.0 20.1/18.8 13.0/10.8 1.4/1.2
26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	〇ビスケット、油、片栗粉、砂糖、米、①ビスケット	牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉	バナナ、キャベツ、みかん缶、きゅうり、にんじん、干しごぼう	しょうゆ、酢、カレー粉、酒、食塩	ヨーグルト ビスケット	35.3/454.3 18.0/17.9 14.7/12.7 1.1/1.0
27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	〇しょうゆせんべい、油、ごま、米、①ビスケット	牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、豚肉(薄)	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)	ハヤシライス、酢、しょうゆ	ヨーグルト ぜんべい	43.7/536.9 19.8/19.6 19.7/16.9 2.7/2.3
29月	ぜんべい	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、〇(給)プリン(卵乳不使用)、米、①しょうゆせんべい	牛乳、(給)S1画架がほちこのうまい、卵、ハム	グレープフルーツ、トマト、きゅうり	冷やし中華のたれ	(給)プリン (卵乳不使用)	38.0/345.9 17.6/15.0 13.1/10.8 1.2/1.0
30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	〇米、油、砂糖、片栗粉、はるさめ、ごま油、〇ごま、米、①ビスケット	〇牛乳、卵、ツナ水菜漬、油揚げ、〇さけ、しらす干し	ごま油、バナナ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、グリーンピース(冷凍)、カットわかめ	しょうゆ、酒、みりん、中華だし、酒、和風だし、酒	牛乳 おにぎり(鮭 コマ)	40.3/476.4 20.1/18.8 16.0/13.6 1.8/1.4
31水	ぜんべい	ごはん、チキンカツ、小松菜の納豆あえ、くだもの	〇(給)お米deレモンマフィン、油、片栗粉、砂糖、米、①しょうゆせんべい	〇牛乳、鶏むね肉、納豆、しらす干し	グレープフルーツ、ごま油、キャベツ、にんじん	中華ソース、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳 (給)お米de レモンマフィン	36.8/461.7 23.9/22.1 15.9/13.6 1.2/1.0

※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。〜

