

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) 調味料	3時おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (1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			
1 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、〇しょうゆせんべい、油、こま、米、◎しょうゆせんべい	牛乳、〇ヨーグルト(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)
3 月	せんべい	ごはん、牛乳、きのこスパゲティ、 ほうれんそうのさっと煮、くだもの	スパゲティ、油、米、〇甘辛せんべい、◎しょうゆせんべい	牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、ツナ油漬缶、油揚げ	ほうれんそう、オレンジ、たまねぎ、しめじ、エリンギ、ピーマン、にんじん	しょうゆ、みりん、和風だし、酒、食塩、こしょう	ヨーグルト かりんとう (未満児せんべい)	364.9(329.1) 17.4(15.2) 12.5(9.4) 1.8(1.6)
4 火	ビスケット	ごはん、ホイコーロー、 さつまの風味和え、くだもの	さつまいも、〇片栗粉、マヨドレ、油、片栗粉、砂糖、こま、◎こま油、◎こま、米、◎ビスケット	〇牛乳、豚肉(胸)、〇ツナ油漬缶、(給)無塩せきソースハム、米みそ(赤色辛みそ)	キャベツ、りんご、きゅうり、にんじん、〇ほくさい、たけのこ(ゆで)、しめじ、〇ねぎ、〇にら、しょうが	酒、しょうゆ、〇酢、〇しょうゆ	牛乳 にらチヂミ	426.7(495.1) 15.8(15.4) 18.2(15.3) 1.0(0.8)
5 水	せんべい	ごはん、豚肉のアップルソース、 五目あえ、くだもの	砂糖、油、こま、米、◎しょうゆせんべい	〇牛乳、豚肉(ロース)、米みそ(赤色辛みそ)、油揚げ	オレンジ、りんご、もやし、ほうれんそう、コーン(冷凍)、にんじん	しょうゆ	牛乳 (給)お米deスイートポテト	382.8(472.9) 19.7(18.9) 20.2(16.9) 1.2(1.0)
6 木	ビスケット	ごはん、カレー卵焼き、きんぴら、 くだもの	〇さつまいも、板こんにゃく、〇こま油、油、砂糖、こま、米、◎ビスケット	〇牛乳、卵、鶏むね肉、(給)すこやかプレーンさつま揚げ	グレープフルーツ、ごぼう、ミックスベジタブル(冷凍)、にんじん、たまねぎ	ケチャップ、しょうゆ、カレー粉、食塩、和風だし、酒、〇食塩	牛乳 さつまスティック	345.0(429.7) 14.8(14.6) 16.7(14.1) 1.2(1.0)
7 金	せんべい	ごはん、魚のきのこあんかけ、 にらと卵のみそ汁、くだもの	〇あんパン(薄皮タイプ)、片栗粉、油、こま油、砂糖、米、◎しょうゆせんべい	〇牛乳、たら、卵、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、にんじん、にら、たまねぎ、しめじ、キャベツ、えのきたけ、コーン(冷凍)、ピーマン	しょうゆ、中華だし、和風だし、酒	牛乳 ミニパン	406.1(445.5) 21.4(19.1) 15.8(12.6) 1.7(1.4)
8 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	〇しょうゆせんべい、砂糖、米、◎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	387.4(461.3) 20.2(18.5) 15.5(11.9) 2.1(1.7)
10(月)		ス ポ ー ツ の 日						
11 火	せんべい	ごはん、魚のみそ焼き、 中華あえ、くだもの	〇じゃがいも、〇片栗粉、はるさめ、〇砂糖、〇油、こま油、◎こま、油、砂糖、米、◎しょうゆせんべい	〇牛乳、さけ、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、〇焼きのり	みりん、しょうゆ、〇しょうゆ	牛乳 芋おやき	333.8(418.6) 20.9(19.4) 12.6(10.5) 1.1(0.9)
12 水	ビスケット	ごはん、豚肉のカレーみそ炒め、 小松菜の納豆あえ、くだもの	マヨドレ、油、米、◎ビスケット	〇牛乳、豚肉(胸ロース)、納豆、米みそ(赤色辛みそ)、しらす干し	キウイフルーツ、こまつな、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが	酒、みりん、しょうゆ、カレー粉、食塩	牛乳 カステラ	485.3(541.9) 22.6(20.8) 22.6(18.8) 1.4(1.2)
13 木	せんべい	ごはん、けんちんうどん、 ゆでブロッコリー、くだもの	ゆでうどん、さといも、〇クラッカー、板こんにゃく、マヨドレ、油、こま、米、◎しょうゆせんべい	〇牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、〇スライスチーズ	ブロッコリー、オレンジ、ほくさい、だいこん、にんじん、ごぼう、〇いちごジャム	しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮、和風だし、酒	牛乳 カナッペ	383.0(314.9) 17.6(14.2) 17.0(13.3) 2.0(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、 青菜のえのきあえ、くだもの	油、片栗粉、砂糖、こま油、米、◎ビスケット	牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、豚レバー、〇(給)いもけんぴパリッシュ、しらす干し	バナナ、もやし、こまつな、えのきたけ、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、酒、和風だし、酒	ヨーグルト (給)いもけんぴパリッシュ	317.0(420.4) 20.7(20.1) 12.0(10.5) 1.7(1.4)
15 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、〇しょうゆせんべい、砂糖、油、米、◎しょうゆせんべい	牛乳、絹ごし豆腐、〇ヨーグルト(加糖)、鶏むね肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ	マーボー豆腐の素(レトルトパック)、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)
17 月	せんべい	ごはん、牛乳、かぼちゃカレー、 わかめサラダ、くだもの	〇ビスケット、油、米、◎しょうゆせんべい	牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、鶏むね肉、ツナ油漬缶、ゆで大豆	かぼちゃ、りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、カットわかめ	カレー粉、酢、しょうゆ	ヨーグルト ビスケット	414.8(500.9) 17.9(17.8) 19.4(16.2) 2.3(1.9)
18 火	ビスケット	ごはん、炒り卵あんかけ、 ひじきの炒り煮、くだもの	〇米、しらたき、油、砂糖、片栗粉、〇こま、米、◎ビスケット	〇牛乳、卵、鶏むね肉、ゆで大豆、〇さけ、凍り豆腐	グレープフルーツ、にんじん、ピーマン、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、いんげん、ひじき、干ししいたけ	しょうゆ、酒、和風だし、酒、食塩	牛乳 おにぎり (鮭ゴマ)	387.8(463.9) 18.3(17.4) 17.4(14.7) 1.2(1.0)
19 水	せんべい	ごはん、ビーフシチュー、 グリーンサラダ、くだもの	じゃがいも、〇(給)Ca&鉄入りのきもちコーンのおほしさま、油、こま、米、◎しょうゆせんべい	〇牛乳、牛肉(胸)	りんご、たまねぎ、レタス、トマト、にんじん、きゅうり、エリンギ	ビーフラー、みりん、酢、しょうゆ	牛乳(給)Ca &鉄きらきら コーンのおほし さま	370.7(452.6) 25.2(23.0) 18.2(15.1) 2.3(1.9)
20 木	ビスケット	ごはん、煮魚、 ジャーマンポテト、くだもの	じゃがいも、油、〇お好み焼き粉、砂糖、〇油、米、◎ビスケット	〇牛乳、かじき、〇木綿豆腐、(給)無塩せきシオルダーペーコ、〇豚ひき肉、〇かつお節	オレンジ、〇キャベツ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、しいたけ、しょうが、〇あおのり	〇中濃ソース、しょうゆ、酒、みりん、和風だし、酒、食塩、こしょう	牛乳 ふわふわお好み 焼き	363.7(444.6) 24.8(22.6) 16.7(14.1) 1.6(1.3)
21 金	せんべい	ごはん、牛乳、焼きそば、 わかめスープ、くだもの	ゆで中華めん、油、こま、米、◎しょうゆせんべい	牛乳、豚肉(胸)、いか、鶏むね肉	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな、コーン(冷凍)、ねぎ、あおのり、カットわかめ	中濃ソース、洋風だし、酒、食塩、こしょう	(給)プリン (豆乳クリーム 入り)	361.3(467.4) 16.7(16.7) 12.2(10.6) 1.6(1.4)
22 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、こま、米、◎ビスケット	牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、豚肉(胸)	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)	ハヤシルー、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)
24 月	ビスケット	ごはん、牛乳、鶏肉の照り焼き、 クリームスープ、くだもの	〇しょうゆせんべい、砂糖、油、米、◎ビスケット	牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、(給)無塩せきシオルダーペーコン	ほくさい、たまねぎ、グレープフルーツ、ブロッコリー、にんじん、コーン(冷凍)、しめじ	しょうゆ、みりん、洋風だし、酒、食塩、こしょう	ヨーグルト せんべい	316.0(423.0) 23.6(22.4) 9.9(8.7) 1.8(1.5)
25 火	せんべい	ごはん、ハヤシライス、 ミモザサラダ、くだもの	〇マカロニ、さつまいも、マヨドレ、〇砂糖、油、米、◎しょうゆせんべい	〇牛乳、豚肉(胸)、卵、〇きな粉	たまねぎ、オレンジ、レタス、にんじん、ホールトマト缶詰、しめじ、きゅうり、グリーンピース(冷凍)、カットわかめ	ハヤシルー、〇食塩、こしょう	牛乳 マカロニあべかわ	415.0(483.5) 17.1(16.4) 23.0(18.8) 2.0(1.6)
26 水	ビスケット	ごはん、牛乳、マーボー豆腐、 ツナあえ、くだもの	〇(給)アセロラゼリー(Fiber&Fe入り)、油、米、◎ビスケット	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ油漬缶、ゆで大豆	バナナ、キャベツ、ねぎ、たけのこ(ゆで)、きゅうり、にんじん、にら、しいたけ、カットわかめ	マーボー豆腐の素(レトルトパック)、しょうゆ、酢	(給)アセロラゼリー	339.9(437.6) 17.0(16.4) 17.3(14.7) 1.3(1.1)
27 木	せんべい	ごはん、さんまの梅煮、 ブロッコリーと大豆のサラダ、 くだもの	〇米、マヨドレ、米、◎しょうゆせんべい	〇牛乳、(給)さんまの梅煮、ゆで大豆、(給)無塩せきソースハム	グレープフルーツ、ブロッコリー、〇カットわかめ	しょうゆ	牛乳 おにぎり (わかめ)	407.2(477.3) 18.2(17.3) 19.4(16.0) 1.2(1.0)
28 金	ビスケット	ごはん、牛乳、親子煮、 コーンサラダ、くだもの	じゃがいも、〇しょうゆせんべい、砂糖、油、米、◎ビスケット	牛乳、〇ヨーグルト(ドリンク)、鶏もも肉、卵、凍り豆腐	りんご、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、酒	飲むヨーグルト せんべい	350.9(441.8) 18.9(18.0) 9.7(8.5) 1.6(1.3)
29 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、〇しょうゆせんべい、〇砂糖、油、米、◎しょうゆせんべい	牛乳、〇ヨーグルト(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、酒、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)
31 月 行事食	せんべい	きのこごはん、 モロのスタミナ揚げ、さつま汁、 くだもの	米、さつまいも、〇(給)パンフキパン(FD)、油、片栗粉、砂糖、◎しょうゆせんべい	〇牛乳、よしきりさめ、豚肉(胸)、米みそ(赤色辛みそ)、油揚げ	なし、にんじん、だいこん、ねぎ、しめじ、しいたけ、えのきたけ、ほうろ	しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮、おろしにんにく、和風だし、酒、食塩、酒、カレー粉	牛乳 (給)パンフキ パンパリア	540.7(471.2) 23.5(19.4) 17.2(14.2) 2.2(1.9)

※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。～～

