

# 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		
4 水	せんべい	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、マヨドレ、 ごま、米、◎しょうゆせんべい	○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(423.4) 152(15.0) 18.1(14.9) 1.1(0.9)
5 木	ビスケット	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、◎ビスケット	○牛乳、豚肉(胸)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)	カレールー、しょうゆ、酢	牛乳 ビスケット	409.0(489.3) 159(15.6) 21.5(18.1) 2.2(1.8)
6 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 Cal)、しらたき、砂糖、油、ごま 油、米、◎しょうゆせんべい	○牛乳、木綿豆腐、鶏、鶏ひき 肉、しらす干し	オレソ、もやし、こまつな、に んじん、たまねぎ、だけのこ(ゆ で)、えのきだけ、グリーンピース (冷凍)、干ししいたけ	しょうゆ、和風だし(の素、食塩)	牛乳 (給)原宿 ドック(チ ーズCal)	383.5(483.1) 20.7(20.0) 20.3(18.0) 1.6(1.4)
7 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)	カレールー、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)
成人の日								
10 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、マヨド レ、砂糖、○砂糖、○油、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、グレ ーフフルーツ、しめじ、にんじん、 こまつな、○焼きのり	かつおだし、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	382.6(457.6) 19.6(18.4) 20.0(16.4) 0.9(0.7)
11 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メーフルマフィ ン、油、砂糖、ごま、米、◎ビ スケット	○牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、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、だけのこ(ゆで)、に ら、しいたけ	マーボー豆腐の素(レトルトパ ック)、しょうゆ	牛乳 (給)お米 deメーフル マフィン	362.0(458.0) 18.4(17.7) 19.2(16.5) 1.3(1.1)
12 木	せんべい	ごはん、白身魚のコーリンチー ソース、ほうれんそうサラダ、 くだもの	○ホットケーキ粉、片栗粉、油、 マヨドレ、砂糖、○砂糖、○油、 ごま油、ごま、米、◎しょうゆ せんべい	○牛乳、かれい、(給)無塩せき シヨルダベーコン	オレソ、ほうれんそう、りん ご、しめじ、えのきだけ、ねぎ、 ○にんじん、コーン(冷凍)、に んにく、しょうが	しょうゆ、酢、酒、食塩	牛乳 キャロ ット ケーキ	419.2(486.9) 19.0(18.0) 22.0(18.0) 1.4(1.2)
13 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 レバー、(給)無塩せきロースハ ム、○(給)いもはんぴりッ 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 はんぴりッ シュ	341.6(440.1) 21.4(20.7) 12.9(11.2) 1.7(1.4)
14 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)、豚 レバー、(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)
16 月	せんべい	ごはん、牛乳、魚のみそ焼き、 さつまいの風味和え、くだもの	さつまいも、○甘納豆、マヨド レ、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、(給)無塩せきロース ハム、米みそ(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	366.8(459.5) 21.2(20.4) 10.5(8.8) 0.8(0.7)
17 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、マヨド レ、ごま、米、◎ビスケット	○牛乳、○豆乳、鶏もも肉、○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、にんにく、しょ うが	しょうゆ、ケチャップ、食塩、カ レー粉、○食塩	牛乳 豆乳もち	356.2(438.7) 24.0(21.9) 14.6(12.5) 1.1(0.9)
18 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)	オレソ、ほうれんそう、にんじ ん、えのきだけ	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)
19 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、マヨドレ、○ ごま、ごま、米、◎ビスケット	○牛乳、豚肉(胸)ロース、カッ テーチーズ、○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(の素、食塩)	牛乳 おにぎり (鮭コマ)	407.0(353.9) 16.6(13.9) 13.2(11.0) 2.1(1.7)
20 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)、油、ごま、ご ま油、◎しょうゆせんべい	○牛乳、豚ひき肉、(給)SLSエ ビしゅうまい、鶏ひき肉	いちご、もやし、ほうれんそう、 にんじん、こまつな、コーン(冷 凍)、ねぎ、カットわかめ	焼き肉のたれ、食塩、洋風だし の素、中華だし(の素、しょう ゆ)	牛乳 (給)とちま るくんいち このムース (豆乳)	553.8(440.5) 22.9(16.7) 22.6(16.0) 2.5(2.0)
21 土	せんべい	ごはん、牛乳、マーボー豆腐、 さつまいの甘煮、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 のきだけ	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)
23 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 産いちこ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 国産いちこ 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)
24 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、油、砂糖、ご ま、米、◎しょうゆせんべい	○牛乳、○魚肉ソーセージ、 (給)無塩せきシヨルダベーコ ン、○豆乳	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 ドック	389.2(343.4) 17.0(14.5) 14.7(11.9) 2.0(1.7)
25 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の、 くだもの	ビーフン、油、砂糖、ごま油、ご ま、米、◎ビスケット	○牛乳、豚ひき肉、鶏ささみ、干 しえび	りんご、ほくさい、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)
26 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 (胸)ロース、米みそ(赤色辛み そ)	オレソ、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 ぶかしも	393.5(466.3) 23.7(21.7) 15.6(12.9) 1.5(1.3)
27 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	マヨドレ、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、(給)無塩せきロースハ 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	346.0(439.6) 22.6(21.4) 14.4(12.3) 1.2(1.0)
28 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 (胸)	ブロッコリー、たまねぎ、バナ ナ、ホールドマト豆腐、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)
30 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、マヨドレ、砂糖、米、◎しょ うゆせんべい	牛乳、○ヨーグルト(加糖)、かじ き、(給)無塩せきロースハム	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	347.6(446.0) 20.9(20.2) 11.9(10.0) 1.3(1.2)
31 火	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、鯖魚、 しらす干し	キウイフルーツ、こまつな、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(12.1) 2.3(1.8)

※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。～～

