

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 水	せんべい	ごはん、牛乳、マーボー豆腐、 ブロッコリーの衣揚げ、 くだもの	○きになる野菜1食分の鉄アップル ＆キャロット、小麦粉、○しょうゆ せんべい、油、米、○しょうゆ せんべい	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ゆで大豆、 (給) 無塩せきロースハム	グレープフルーツ、プロッコリー、ねぎ、 たけのこ(ゆで)、にんじん、にら、しいたけ、パセリ	マーボー豆腐の素(レトルトパウチ)、 洋風だしの素	野菜ジュース せんべい	395.4(486.4) 18.2(17.5) 17.7(14.6) 1.2(1.0)
2 木	ビスケット	ごはん、シーフードシチュー、 もやしサラダ、くだもの	じゃがいも、○片栗粉、○砂糖、 油、こま、米、○ビスケット	○牛乳、○豆腐、シーフードミックス、 牛乳、○きなこと、(給) 無塩せきロースハム	もやし、キウイフルーツ、たまねぎ、 にんじん、たまねぎ、トマト、 チンゲンサイ、コーン(冷凍)、 エリンギ	シチューミックスクリーム、 酢、しょうゆ、○食塩	牛乳 豆乳もち	425.6(494.1) 20.4(19.1) 17.3(14.6) 2.2(1.8)
3 金 行事食	せんべい	キャロットライス、ドライカレー、 わかめとじゃこのサラダ、 くだもの	米、○(給) 節分デザート豆乳プリン、 砂糖、油、こま油、○しょうゆ せんべい	○牛乳、豚ひき肉、ゆで大豆、 しらす干し	いちご、だいごん、きゅうり、 にんじん、たまねぎ、トマト、 ジュース缶、マッシュルーム缶、 グリーンピース(冷凍)、 しょうが、カットわかめ	ケチャップ、カレールウ、酢、 しょうゆ、ワスターソース、 洋風だしの素、酒、食塩	牛乳 (給) 節分デザート豆乳プリン	518.0(455.0) 19.1(15.9) 18.6(15.2) 2.4(2.0)
4 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、こま、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、パナナ、 たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)	カレールウ、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)
6 月	ビスケット	ごはん、牛乳、鶏肉のみそマヨ焼き、 切り干し大根入り中華あえ、 くだもの	○ビスケット、マヨネーズ、 こま油、こま、米、○ビスケット	○シヨア(マスカット)、牛乳、 鶏もも肉、(給) 無塩せきロースハム、 みみそ(赤色半みそ)	グレープフルーツ、ほうれんそう、 コーン(冷凍)、きゅうり、 切り干しだいごん	しょうゆ	飲むヨーグルト ビスケット	316.3(427.7) 23.4(22.7) 12.2(10.7) 1.1(1.0)
7 火	せんべい	ごはん、煮魚、小松菜の納豆あえ、 くだもの	○ホットケーキ粉、砂糖、 油、米、○しょうゆせんべい	○牛乳、かじき、納豆、 しらす干し	オレンジ、こまつな、にんじん、 しょうが	しょうゆ、酒、みりん、 和風だしの素	牛乳 ホットケーキ	323.6(410.4) 21.5(20.0) 13.8(11.4) 1.3(1.1)
8 水	ビスケット	ごはん、ハヤシライス、 ほうれんそうのさっと煮、 くだもの	○(給) Ca&鉄入りきらきらコーンの おほしさま、油、米、○ビスケット	○牛乳、豚肉(薄)、 油揚げ	ほうれんそう、たまねぎ、 りんご、にんじん、 ホールトマト缶、 しめじ、グリーンピース(冷凍)	ハヤシルウ、みりん、 しょうゆ、和風だしの素	牛乳 (給) Ca&鉄入りきらきらコーンの おほしさま	357.3(444.1) 15.9(15.5) 19.6(16.6) 2.3(1.9)
9 木	せんべい	ごはん、豚肉のカレーみそ炒め、 コールスロー、くだもの	○米、マヨネーズ、 油、米、○しょうゆせんべい	○牛乳、豚肉(薄ロース)、 (給) 無塩せきロースハム、 みみそ(赤色半みそ)	グレープフルーツ、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、 ピーマン、きゅうり、 コーン(冷凍)、 にんじん、しょうが、 カットわかめ	酒、みりん、食塩、 カレー粉	牛乳 おにぎり(わかめ)	450.1(511.6) 19.7(18.5) 22.7(18.6) 1.4(1.1)
10 金	ビスケット	ごはん、牛乳、 鶏肉のトマトソース煮、 ミモザサラダ、くだもの	さつまいも、マヨネーズ、 油、片栗粉、砂糖、 米、○しょうゆせんべい、 ○ビスケット	牛乳、○ヨーグルト(加糖)、 鶏もも肉、 卵、おいし(丸干し)	パナナ、キャベツ、 レタス、トマト、 プロッコリー、 しめじ、きゅうり、 パセリ、 カットわかめ	ケチャップ、酒、 洋風だしの素、食塩、 こしょう	ヨーグルト 小魚(未測定せんべい)	329.2(448.5) 19.6(18.3) 13.2(11.2) 1.4(1.1)
11(土)		建 国 記 念 の 日						
13 月	せんべい	ごはん、牛乳、チキンカレー、 わかめサラダ、くだもの	じゃがいも、○(給) Ca&鉄入り おこめリング甘口しょうゆ 味、油、米、○しょうゆ せんべい	牛乳、○ヨーグルト(加糖)、 鶏もも肉、 ツナ水煮缶、 ゆで大豆	パナナ、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、 きゅうり、 カットわかめ	カレールウ、酢、 しょうゆ	ヨーグルト (給) Ca&鉄入りおこめリング	398.9(487.0) 20.0(19.4) 17.9(15.0) 2.4(2.0)
14 火	ビスケット	ごはん、焼き魚、 マカロニのクリーム煮、 くだもの	○さつまいも、 じゃがいも、マカロニ、 ○油、米、○ビスケット	○牛乳、牛乳、 さけ、(給) 無塩せき ショルダーベーコン	オレンジ、たまねぎ、 にんじん、 エリンギ	シチューミックスクリーム、 ○食塩、食塩	牛乳 さつまいも スティック	375.0(453.7) 23.3(21.3) 13.7(11.7) 1.2(1.0)
15 水	せんべい	ごはん、からあげ、 ひじきの炒り煮、くだもの	○(給) ミニたい焼き、 しらたき、 油、片栗粉、砂糖、 米、○しょうゆせんべい	○牛乳、 鶏もも肉、 ゆで大豆、 凍り豆腐	グレープフルーツ、 にんじん、 いんげん、 ひじき、 干ししいたけ	しょうゆ、 酒、 和風だしの素	牛乳 (給) ミニたい焼き	383.0(477.2) 21.5(20.3) 16.5(13.7) 1.3(1.1)
16 木	ビスケット	ごはん、焼きそば、 ブロッコリーの白和え風、 くだもの	ゆで中華めん、 ○マカロニ、マヨネーズ、 ○砂糖、油、 こま、米、○ビスケット	○牛乳、 豚肉(薄)、 いか、 カットチーズ、 ○きなこと	りんご、 ブロッコリー、 キャベツ、 たまねぎ、 もやし、 にんじん、 コーン(冷凍)、 あおのり	中濃ソース、 ○食塩、食塩	牛乳 マカロニあべかわ	409.6(360.5) 21.4(18.0) 15.6(12.9) 1.3(1.1)
17 金	せんべい	ごはん、牛乳、カレー卵焼き、 どさんこ汁、くだもの	○(給) マスカットゼリー (給)、 じゃがいも、 ○しょうゆせんべい、 油、米、○しょうゆ せんべい	牛乳、 鶏、 鶏むね肉、 みみそ(赤色半みそ)、 豚肉(薄ロース)	みかん、 もやし、 ミックスベジタブル(冷凍)、 たまねぎ、 コーン(冷凍)、 ねぎ、 カットわかめ	ケチャップ、 カレールウ、 和風だしの素、 食塩	(給) マスカットゼリー (鉄) せんべい	340.5(441.5) 14.7(14.7) 12.2(10.2) 1.8(1.6)
18 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、 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	パナナ、 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)
20 月	ビスケット	ごはん、牛乳、きのこスパゲティ、 大根ツナサラダ、くだもの	スパゲティ、 ○しょうゆせんべい、 油、こま油、 砂糖、米、○ビスケット	○シヨア(ストロベリー)、 牛乳、 (給) 無塩せきショルダーベーコン、 ツナ水煮缶	グレープフルーツ、 だいごん、 たまねぎ、 にんじん、 しめじ、 きゅうり、 エリンギ、 もやし、 ピーマン	しょうゆ、 酢、 食塩、 こしょう	飲むヨーグルト せんべい	402.7(380.7) 16.5(15.2) 13.4(11.4) 1.9(1.6)
21 火	せんべい	ごはん、肉豆腐、 マカロニサラダ、くだもの	○じゃがいも、 ○片栗粉、 マヨネーズ、 マカロニ、 砂糖、 油、 こま油、 砂糖、 米、○しょうゆ せんべい	○牛乳、 木綿豆腐、 豚肉(薄ロース)、 チーズ、 (給) 無塩せきロースハム	たまねぎ、 オレンジ、 こまつな、 にんじん、 りんご、 ねぎ、 コーン(冷凍)、 きゅうり、 ○焼きのり	しょうゆ、 酒、 和風だしの素、 ○しょうゆ	牛乳 芋おやき	451.1(512.4) 20.1(18.8) 22.5(18.4) 1.8(1.5)
22 水	ビスケット	ごはん、豆腐ハンバーグ、 小松菜とわかめの煮浸し、 くだもの	○(給) フレンスクレープ(みかん)、 片栗粉、 油、米、○ビスケット	○牛乳、 豚ひき肉、 木綿豆腐、 油揚げ、 しらす干し	こまつな、 パナナ、 たまねぎ、 カットわかめ	中濃ソース、 ケチャップ、 しょうゆ、 酒、 みりん、 和風だしの素、 食塩	牛乳 (給) フレンスクレープ(みかん)	392.6(486.5) 18.2(17.6) 21.7(19.1) 1.4(1.1)
23(木)		天 皇 誕 生 日						
24 金	ビスケット	ごはん、牛乳、魚の天ぷら、 きのこスープ、くだもの	小麦粉、 ○ビスケット、 油、 片栗粉、 こま、 米、○ビスケット	牛乳、 ○ヨーグルト(加糖)、 かじき、 卵	パナナ、 にんじん、 たまねぎ、 しめじ、 エリンギ、 干ししいたけ、 しょうが、 しそ	しょうゆ、 洋風スープ、 食塩	ヨーグルト ビスケット	379.0(474.4) 20.9(20.2) 15.7(13.6) 1.3(1.1)
25 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、 こま、 米、○ビスケット	牛乳、 ○ヨーグルト(加糖)、 豚肉(薄)	ブロッコリー、 たまねぎ、 パナナ、 ホールトマト缶、 にんじん、 しめじ、 グリーンピース(冷凍)	ハヤシルウ、 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)
27 月	せんべい	ごはん、柳川風煮、 青菜のえのきあえ、 くだもの	油、 砂糖、 こま油、 米、○しょうゆ せんべい	○牛乳、 豚肉(薄)、 凍り豆腐、 しらす干し	パナナ、 もやし、 たまねぎ、 こまつな、 ほうれんそう、 にんじん、 こぼろ、 えのきだけ	しょうゆ、 酒、 和風だしの素	牛乳 (給) お米deスイートポテト	344.8(442.6) 18.5(17.9) 15.3(13.0) 1.2(1.0)
28 火	ビスケット	ごはん、ヒレカツ、 ワンタンスープ、 くだもの	○米、 パン粉、 油、 小麦粉、 米、○ビスケット	○牛乳、 豚肉(薄)、 肉入りワンタン	みかん、 もやし、 ほうれんそう、 にんじん、 たまねぎ、 キャベツ、 ねぎ、 干ししいたけ、 ○カットわかめ	中濃ソース、 食塩、 洋風だしの素、 こしょう	牛乳 おにぎり(わかめ)	389.2(465.1) 19.6(18.4) 12.9(11.1) 1.5(1.2)

※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。~~

