

日付	10時 おやつ (乳児)	献立 (主食は乳児のみ)	材料名			3時おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (1人未測定)	
			熱と力になるもの	肉や骨や骨になるもの	体の調子を整えるもの			調味料
2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、Oしょうゆせんべい、油、米、Oしょうゆせんべい	Oしょうゆ、Oしょうゆ、Oしょうゆ	ほうれんそう、オレシ、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、醤油、こしょう	飲むヨーグルト せんべい	3882(349.6) 19.6(17.5) 10.4(8.6) 2.0(1.6)
3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、Oホットケーキ粉、マヨドレ、油、O油、片栗粉、O砂糖、砂糖、こま、米、Oビスケット	O牛乳、豚肉(胸)、(給)無塩せきロースハム、米みそ(赤色辛みそ)	キャベツ、りんご、きゅうり、にんじん、たまご(ゆで)、しめじ、Oにんじん、しょうが	魚、しょうゆ	牛乳 キャロットケーキ	404.2(477.0) 15.8(15.4) 18.0(15.2) 0.9(0.8)
4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、Oしょうゆせんべい	O牛乳、豚肉(ロース)、米みそ(赤色辛みそ)、油揚げ	オレシ、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)
5木	ビスケット	ごはん、小松菜子キンバーク、ひじきの炒り煮、くだもの	O米、しらたき、油、片栗粉、砂糖、Oこま、米、Oビスケット	O牛乳、鶏ひき肉、ひき、ゆず、大豆、凍り豆腐	グレープフルーツ、こまつな、にんじん、いんげん、ひじき、干しいたけ、しょうが	しょうゆ、中華だし、和風だし、の菜、食塩	牛乳 おにぎり(鮭コマ)	407.1(479.3) 21.3(19.8) 16.3(13.8) 1.2(1.0)
6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	Oあんパン(湯割タイプ)、片栗粉、油、こま、油、砂糖、米、Oしょうゆせんべい	O牛乳、わかれい、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、の菜	牛乳 ミニパン	414.6(452.3) 22.4(19.9) 16.4(13.1) 1.7(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、Oしょうゆせんべい、油、こま、米、Oしょうゆせんべい	牛乳、O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 せんべい	419.3(496.0) 18.9(18.4) 18.3(15.1) 2.2(1.8)
9(月) スポーツの日								
10火	せんべい	ごはん、魚の甘辛ごまだれ焼き、中華あえ、くだもの	Oじゃがいも、O片栗粉、片栗粉、ほろろ、こま、O油、油、O砂糖、砂糖、こま、ゆず、こま、米、Oしょうゆせんべい	O牛乳、さけ、(給)無塩せきロースハム	バナナ、ほうれんそう、コーン(冷凍)、きゅうり、O焼売のり	しょうゆ、酢、酒、Oしょうゆ、食塩	牛乳 芋おやき	348.0(429.9) 21.2(19.7) 12.7(10.6) 0.9(0.7)
11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	Oカステラ、マヨドレ、油、米、Oビスケット	O牛乳、豚肉(胸)ロース、納豆、米みそ(赤色辛みそ)、しらすずし	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	魚、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)
12木	ビスケット	ごはん、カレー卵焼き、きんぴら、くだもの	Oさつまいも、板こんにゃく、O油、こま、油、砂糖、ゆず、こま、Oビスケット	O牛乳、卵、鶏ひき肉、(給)このけのり(冷凍)さつま揚げ	グレープフルーツ、こまつな、ミックスベジタブル(冷凍)、にんじん、たまねぎ	クチャップ、しょうゆ、カレー粉、食塩、和風だし、の菜、O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)
13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、Oしょうゆせんべい	牛乳、豚肉(胸)、わかめ、(給)無塩せきヨーグルト(プレーン)	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)、ゆず、あおのり、カットわかめ	中華ソース、洋風だし、の菜、醤油、こしょう	(給)プリン (豆乳クリーム入り)	359.0(328.7) 17.0(14.5) 11.7(9.9) 1.8(1.5)
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	Oしょうゆせんべい、砂糖、米、Oしょうゆせんべい	牛乳、Oヨーグルト(加糖)、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、中華ソース、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、かぼちゃカレー、わかめサラダ、くだもの	Oビスケット、油、米、Oしょうゆせんべい	牛乳、Oヨーグルト(加糖)、鶏ひき肉、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)
17火	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、Oクラックカー、板こんにゃく、マヨドレ、油、こま、米、Oしょうゆせんべい	O牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、Oスライスチーズ	ブロッコリー、オレシ、はくさい、だいこん、にんじん、こぼろ、Oいちごジャム	しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮、和風だし、の菜	牛乳 カナッパ	376.6(309.7) 17.5(14.1) 16.2(12.6) 1.9(1.5)
18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	Oじゃがいも、O(給)Ca&鉄入りきらきらコーンの粉ほしさま、油、こま、米、Oしょうゆせんべい	O牛乳、牛肉(胸)	りんご、たまねぎ、シラス、トマト、にんじん、きゅうり、エリンギ	ビーフソ、みりん、酢、しょうゆ	牛乳 (給)Ca&鉄入り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)
19木	ビスケット	ごはん、煮魚、ジャーマンポテト風、くだもの	じゃがいも、Oお好み焼き粉、砂糖、O油、油、米、Oビスケット	O牛乳、かじき、鶏ひき肉、Oひき肉、Oチーズ、Oかつお節	オレシ、Oキャベツ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、しいたけ、しょうが、Oあおのり	O中華ソース、しょうゆ、酒、みりん、洋風だし、和風だし、の菜、食塩、こしょう	牛乳 お好み焼き	390.1(465.8) 24.7(22.5) 16.9(14.3) 2.1(1.7)
20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、Oビスケット	牛乳、Oヨーグルト(加糖)、卵レバー、O(給)いもけんぴパンプキ、しらすずし	バナナ、もやし、こまつな、えのきたけ、しょうが	クチャップ、しょうゆ、中華ソース、酒、和風だし、の菜	ヨーグルト (給)いもけんぴパンプキ	317.0(420.4) 20.7(20.1) 12.0(10.5) 1.7(1.4)
21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、Oしょうゆせんべい、砂糖、油、米、Oしょうゆせんべい	牛乳、鶏こし豆腐、Oヨーグルト(加糖)、鶏ひき肉	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)
23月	ビスケット	ごはん、牛乳、鶏肉の照り焼き、キャベツのクリーム煮、くだもの	O(給)ハリハリパンケーキ、砂糖、油、米、Oビスケット	牛乳、Oヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、(給)無塩せきロースハム	たまねぎ、グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、エリンギ	シチュウミックスクリーム、しょうゆ、みりん、酒	ヨーグルト (給)ハリハリパンケーキ	338.8(437.4) 24.5(23.0) 12.4(10.8) 1.8(1.5)
24火	せんべい	ごはん、ハヤシライス、ミモザサラダ、くだもの	Oマカロニ、さつまいも、マヨドレ、O砂糖、油、米、Oしょうゆせんべい	O牛乳、豚肉(胸)、卵、Oひき肉	たまねぎ、オレシ、シラス、にんじん、ホールトマト缶詰、にんじん、しめじ、きゅうり、グリーンピース(冷凍)、カットわかめ	ハヤシライス、O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)
25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	O(給)アゼロラゼリ(Fiber&Fe入り)、Oしょうゆせんべい、油、米、Oビスケット	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、ゆで大豆	バナナ、キャベツ、ねぎ、たまご(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(レトルトパウチ)、しょうゆ、酢	(給)アゼロラゼリ せんべい	364.5(443.8) 17.0(16.2) 16.6(14.0) 1.4(1.2)
26木	せんべい	ごはん、さばのみそ煮、ブロッコリーとハムのサラダ、くだもの	O米、マヨドレ、砂糖、りんご、ジャム、米、Oしょうゆせんべい	O牛乳、さば、(給)無塩せきロースハム、米みそ(赤色辛みそ)	ブロッコリー、グレープフルーツ、たまねぎ、コーン(冷凍)、しょうが、Oカットわかめ	魚、しょうゆ	牛乳 おにぎり(わかめ)	447.9(509.8) 23.6(21.6) 18.9(15.5) 1.3(1.1)
27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、Oしょうゆせんべい、砂糖、油、米、Oビスケット	Oシヨア(マスカット)、牛乳、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、の菜	飲むヨーグルト せんべい	349.4(453.1) 21.4(21.1) 9.3(8.3) 1.6(1.4)
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	Oしょうゆせんべい、油、こま、米、Oビスケット	牛乳、O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)	ハヤシライス、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 食品ロス削減の日	ビスケット	ごはん、中華風卵焼き、豚汁、くだもの	じゃがいも、Oコーンフレーク、油、砂糖、片栗粉、ほろろ、こま、油、米、Oビスケット	O牛乳、卵、木綿豆腐、ツナ缶、豚肉(胸)ロース、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、だいこん、にんじん、たまねぎ、ねぎ、しいたけ、こぼろ、グリーンピース(冷凍)	魚、しょうゆ、中華だし、和風だし、の菜	牛乳 コーンフレーク	395.9(470.4) 19.7(18.5) 16.0(13.6) 2.3(1.8)
31火 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、O(給)パンフキン(100g)、油、片栗粉、砂糖、Oしょうゆせんべい	O牛乳、ましきりぎめ、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、にら	しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮、おろしにんにく、和風だし、の菜、食塩、油、カレー粉	牛乳 (給)パンフキン/シロア	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。～～

