

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食未満)
			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	ビスケット	ごはん、八宝菜、 じゃがいもの煮物、くだもの	じゃがいも、おしょうゆせんべい、油、片栗粉、砂糖、ごま油、米、◎ビスケット	〇牛乳、豚肉(薄)、いり、ツナ油漬缶、(給)すこやか冷凍なると巻、ゆで大豆	バナナ、もやし、チンゲンサイ、にんじん、たけのこ(ゆで)、しいたけ	しょうゆ、中華だし、の菜、酒、食塩	牛乳 せんべい	355/942/7.3 18/91/7.6 14.5/12.3 1.8/1.4
2 木	せんべい	ごはん、厚揚げと大根のみそ炒め、 ゆでブロッコリー、くだもの	〇米、マヨドレ、砂糖、片栗粉、油、ごま油、〇ごま、ごま、米、◎しょうゆせんべい	〇牛乳、生揚げ、豚ひき肉、〇さみそ(赤色辛みそ)	ブロッコリー、グレープフルーツ、だいこん、にんじん、たけのこ(ゆで)、しめじ、いんげん	酒、めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ	牛乳 おにぎり (鮭ゴマ)	452/0513/11 20/71/9.9 20/01/6.4 0.8/0.7
文化の日								
3 (金)								
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、〇しょうゆせんべい、油、ごま、米、◎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 せんべい	419/3485/0 18/91/8.2 18.3/15.0 2.2/1.8
6 月	ビスケット	ごはん、牛乳、マーボー豆腐、 春雨サラダ、くだもの	〇(給)豆乳パンナコッタ(いちごソース)Ca&Fe、〇しょうゆせんべい、はるさめ、油、ごま油、米、◎ビスケット	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、(給)無塩せきソースハム、ゆで大豆	バナナ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ねぎ、たけのこ(ゆで)、にら、しいたけ	マーボー豆腐の素(レトルト/ワケ)、酢、しょうゆ	(給)豆乳パンナコッタ(いちごソース)せんべい	367/3444/9 17.5/16.5 16.7/14.3 1.5/1.2
7 火	せんべい	ごはん、カレーうどん、 もやしサラダ、くだもの	ゆでうどん、〇片栗粉、〇砂糖、油、片栗粉、砂糖、ごま、米、◎しょうゆせんべい	〇牛乳、〇豆乳、豚肉(薄)、〇きな粉、(給)無塩せきソースハム	もやし、オレング、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ、コーン(冷凍)	しょうゆ、カレー粉、酢、みりん、和風だし、の菜、〇食塩	牛乳 豆乳もち	408/935/3.2 18.1/15.1 15.4/12.4 1.9/1.6
8 水	ビスケット	ごはん、牛乳、すき焼き風煮、 ほうれんそうのおかかあえ、 くだもの	しらす、砂糖、油、米、◎ビスケット	牛乳、焼き豆腐、牛肉(薄)ス、〇チーズ、かつお節	〇りんご濃縮果汁、バナナ、もやし、ほうれんそう、はくさい、だいこん、ねぎ、にんじん、しいたけ	しょうゆ、和風だし、の菜	りんごジュース チーズ	372/846/4.4 18.4/18.3 20.1/17.9 1.6/1.4
9 木	せんべい	ごはん、白身魚フライ、 ミネストローネ、くだもの	〇さつまいも(皮付)、じゃがいも、パン粉、油、マヨドレ、小麦粉、米、◎しょうゆせんべい	〇牛乳、かひい、(給)無塩せきソースキンレスウインナー、ゆで大豆	グレープフルーツ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、コーン、マッシュルーム	中濃ソース、洋風だし、の菜、食塩、ごしょう	牛乳 ふかしいち	437/8501/7 24.2/22.1 17/14.7 1.7/1.4
10 金	ビスケット	ごはん、牛乳、チキンカレー、 コールスロー、くだもの	じゃがいも、マヨドレ、油、米、◎ビスケット、〇しょうゆせんべい	〇ジャワ(ストロベリー)、牛乳、鶏もも肉、(給)無塩せきソースハム、ゆで大豆、〇いわし(肉干)	オレング、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)	カレー粉、食塩	飲むヨーグルト 小魚 (未満乳児せんべい)	400/4610/9 22.4/20.7 18.0/15.0 2.4/1.9
11 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	クチャップ、中濃ソース、しょうゆ、酢	ヨーグルト せんべい	387/4442/9 20.2/18.1 15.5/11.9 2.1/1.6
13 月	せんべい	ごはん、魚のみそ焼き、 五目あえ、くだもの	〇(給)ミニだいたい焼き、ごま、油、米、◎しょうゆせんべい	牛乳、さけ、油揚げ、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、もやし、ほうれんそう、コーン(冷凍)、にんじん	しょうゆ、みりん	牛乳 (給)ミニだいたい焼き	346/4447/9 21.4/20.3 10.7/9.1 1.2/1.0
14 火	ビスケット	ごはん、チキンシチュー、 きんぴら、くだもの	じゃがいも、〇クラッカー、板こんにゃく、ごま油、油、砂糖、ごま、米、◎ビスケット	〇牛乳、鶏もも肉、牛乳、〇スライスチーズ、(給)すこやかブレンドさつまいも	グレープフルーツ、ごぼう、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム缶、チンゲンサイ、コーン(冷凍)、〇いちごジャム	シチューミックスクリーム、しょうゆ、和風だし、の菜	牛乳 カナッペ	432/5482/0 20.5/18.7 18.9/15.5 2.8/2.2
15 水 行事食	せんべい	鶏五目、すまし汁(わかめ)、 さけの竜田揚げ、グリーンサラダ、 くだもの	米、〇(給)お米deさつまいも、栗のタルト、片栗粉、油、砂糖、ごま、◎ビスケット	〇牛乳、さけ、鶏こし豆腐、鶏もも肉、油揚げ	オレング、レタス、トマト、たまねぎ、ごぼう、きゅうり、にんじん、えのきたけ、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、しょうゆ(うすくち)、酒、食塩	牛乳 (給)お米deさつまいもと栗のタルト	582/3484/0 25.9/21.2 19.4/16.6 2.0/1.6
16 木	ビスケット	ごはん、スパゲティーミートソース、 ほうれんそうのさっと煮、くだもの	〇さつまいも、スパゲティ、〇油、油、米、◎ビスケット	〇牛乳、豚ひき肉、油揚げ、ゆで大豆	ほうれんそう、キウイフルーツ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、エリンギ	クチャップ、ピーパー、みりん、しょうゆ、和風だし、の菜、〇食塩	牛乳 さつまいもスティック	415/2366/4 19.9/18.8 15.4/12.8 1.7/1.4
17 金	せんべい	ごはん、牛乳、炒り豆腐、 ブロッコリーの衣揚げ、くだもの	小麦粉、〇ビスケット、しらす、油、砂糖、米、◎しょうゆせんべい	牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、鶏、鶏ひき肉、(給)無塩せきソースハム	グレープフルーツ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ、パセリ	しょうゆ、和風だし、の菜、洋風だし、の菜、食塩	ヨーグルト ビスケット	375/9448/7 20.8/19.8 15.8/12.8 1.4/1.2
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、〇しょうゆせんべい、砂糖、油、米、◎しょうゆせんべい	牛乳、鶏こし豆腐、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/ワケ)、食塩	ヨーグルト せんべい	414/2480/9 18.1/17.6 15.3/12.6 1.3/1.1
20 月	ビスケット	ごはん、牛乳、タンドリーチキン、 ほうれんそうサラダ、くだもの	マヨドレ、ごま、米、◎ビスケット	〇ジャワ(マスカット)、牛乳、鶏もも肉、〇(給)いもけんぴパリッシュ、(給)無塩せきヨーグルトパーコ	りんご、ほうれんそう、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、コーン(冷凍)、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、クチャップ、食塩、カレー粉	飲むヨーグルト (給)いもけんぴパリッシュ	320/4426/9 23.7/23.1 13.8/12.0 1.1/1.0
21 火	せんべい	ごはん、ジャージャー麺、 青菜のえのきあえ、くだもの	ゆで中華めん、〇じゃがいも、〇片栗粉、〇油、油、〇砂糖、砂糖、ごま油、米、◎しょうゆせんべい	〇牛乳、豚ひき肉、米みそ(赤色辛みそ)、しらす干し	かき、もやし、たまねぎ、ごぼう、きゅうり、えのきたけ、にんじん、干しいたけ、しょうが、〇焼きのり	しょうゆ、〇しょうゆ、和風だし、の菜	牛乳 手おやき	367/0324/3 16.0/13.7 12.7/10.2 1.7/1.4
22 水	ビスケット	ごはん、ホイコーロー、 さつまいもの風味あえ、くだもの	さつまいも、〇(給)原価ドックミニ(チーズCa)、マヨドレ、油、片栗粉、砂糖、ごま、米、◎ビスケット	〇牛乳、豚肉(薄)、(給)無塩せきソースハム、米みそ(赤色辛みそ)	キャベツ、グレープフルーツ、きゅうり、にんじん、たけのこ(ゆで)、しめじ、しょうが	酒、しょうゆ	牛乳 (給)原価ドック(チーズCa)	451/4539/6 18.2/18.0 22.8/20.4 1.0/0.8
勤労感謝の日								
23 (木)								
24 金 和食の日	せんべい	ごはん、焼き魚、 豆腐みそ汁(わかめ)、ごまあえ、 くだもの	〇カステラ、砂糖、すりごま、米、◎しょうゆせんべい	〇牛乳、さけ、木綿豆腐、米みそ(赤色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 カステラ	405/0425/4 24.5/21.0 12.9/9.7 1.4/1.1
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	〇しょうゆせんべい、油、ごま、米、◎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、にんじん、しめじ、グリーンピース(冷凍)	ハヤシ粉、酢、しょうゆ	ヨーグルト せんべい	437/4518/5 19.8/19.3 19.7/16.9 2.7/2.2
27 月	せんべい	ごはん、牛乳、 鶏肉のマーマレード焼き、 切り干し大根、くだもの	〇スタック菓子(コーン系)、しらす、砂糖、油、片栗粉、米、◎しょうゆせんべい	牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、(給)すこやかブレンドさつまいも	バナナ、にんじん、切り干しだいこん、しいたけ、マーマレード、いんげん	しょうゆ、和風だし、の菜	ヨーグルト お菓子	316.1/398/0 19.2/18.5 10.5/8.0 1.3/1.1
28 火	ビスケット	ごはん、厚揚げのそぼろ煮、 ごぼうサラダ、くだもの	〇米、マヨドレ、砂糖、片栗粉、ごま、米、◎ビスケット	〇牛乳、生揚げ、鶏ひき肉	グレープフルーツ、たまねぎ、ごぼう、にんじん、〇にら、きゅうり、えのきたけ、コーン(冷凍)、グリーンピース(冷凍)	しょうゆ、酒、みりん、和風だし、の菜	牛乳 おにぎり(にら)	427/3495/5 17.7/16.9 16.4/13.9 0.8/0.7
29 水	せんべい	ごはん、ナポリタン、 グリーンサラダ、くだもの	〇(給)お米de国産りんごのタルト、スパゲティ、油、ごま、米、◎しょうゆせんべい	〇牛乳、豚ひき肉、(給)無塩せきソースキンレスウインナー、刺しチーズ	オレング、レタス、たまねぎ、ホールトマト缶、トマト、ピーマン、にんじん、きゅうり、エリンギ	クチャップ、みりん、酢、しょうゆ	牛乳 (給)お米de国産りんごのタルト	459.1/420/6 17.4/15.1 18.6/15.9 1.4/1.2
30 木	ビスケット	ごはん、モロのスタミナ揚げ、 小松菜の納豆あえ、くだもの	〇ホットケーキ粉、油、片栗粉、〇塩、米、◎ビスケット	〇牛乳、よしきりさめ、〇つゆ(砂糖添加)、納豆、しらす干し	バナナ、ごま、にんじん	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 ごらやき	406/4478/8 22.3/20.5 14.8/12.6 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。～～

