

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 (1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 金	せんべい	ごはん、牛乳、ハヤシライス、ミモザサラダ、くだもの	○(給)フリン(卵乳不使用)、○しょうゆせんべい、さつまいも、マヨドレ、油、米、◎しょうゆせんべい	牛乳、豚肉(薄)、卵	たまねぎ、おかん、レタス、にんじん、ポルトマト缶詰、しめじ、きゅうり、グリーンピース(冷凍)、カットわかめ	ハヤシライス、ごしょう	<給>フリン(卵乳不使用)せんべい	421.0(510.4) 13.7(13.9) 21.2(17.6) 2.0(1.7)
2 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)、鶏ひき肉	ブロッコリー、パナナ、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)	カレールー、酢、しょうゆ	ヨーグルトせんべい	419.3(485.0) 18.9(18.2) 18.3(15.0) 2.2(1.8)
4 月	ビスケット	ごはん、牛乳、マーボー豆腐、わかめとじゃこのサラダ、くだもの	○ビスケット、油、砂糖、こま油、米、◎ビスケット	牛乳、○ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、鶏ひき肉、ゆで大豆、しらすずし	パナナ、だいこん、きゅうり、ねぎ、にんじん、たけのこ(給)、ごぼう、しんじゆ、カットわかめ	マーボー豆腐の素(レトルトパウチ)、酢、しょうゆ	ヨーグルトビスケット	360.1(438.2) 19.0(18.3) 16.4(13.6) 1.6(1.3)
5 火	せんべい	ごはん、むらくもうどん、ごまあえ、くだもの	ゆでうどん、○米、砂糖、すりこぎ、米、◎しょうゆせんべい	○牛乳、卵、鶏もも肉、油揚げ、(給)すこやか冷凍なると巻、米みそ(赤色辛みそ)	グレープフルーツ、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、えのきたけ、干しいたけ、○カットわかめ	しょうゆ、和風だし	牛乳おにぎり(わかめ)	370.7(344.7) 17.1(14.7) 11.3(9.2) 1.8(1.6)
6 水	ビスケット	ごはん、白身魚のユーリンチソース、はるさめスープ、くだもの	○あんパン(薄皮タイプ)、片栗粉、油、はるさめ、砂糖、こま油、米、◎ビスケット	○牛乳、かれい、豚肉(薄)	りんご、はくさい、ねぎ、にんじん、干しいたけ、にんにく、しょうゆ	しょうゆ、酢、酒、食塩、中華だし	牛乳ミニパン	427.1(464.5) 20.2(18.1) 18.4(15.1) 1.7(1.4)
7 木	せんべい	ごはん、ミートローフ、小松菜の納豆あえ、くだもの	○コーンフレーク、じゃがいも、パン粉、米、◎しょうゆせんべい	○牛乳、豚ひき肉、納豆、しらすずし	みかん、ごま油、ミックスベジタブル(冷凍)、たまねぎ、にんじん、しめじ	中華ソース、ケチャップ、しょうゆ、食塩、ごしょう	牛乳コーンフレーク	365.7(466.1) 20.8(19.8) 16.6(13.7) 1.6(1.4)
8 金	ビスケット	ごはん、牛乳、肉豆腐、かぼちゃの甘煮、くだもの	○しょうゆせんべい、砂糖、油、米、◎ビスケット	○ショア(ストロベリー)、牛乳、木綿豆腐、豚肉(薄ロース)	たまねぎ、かぼちゃ、グレープフルーツ、ごま油、ねぎ、にんじん	しょうゆ、酒、和風だし、食塩	飲むヨーグルトせんべい	396.9(474.6) 19.4(18.8) 13.5(11.6) 1.8(1.4)
9 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)、(給)FMハンバーグ、ツナ油漬缶	パナナ、チンゲンサイ、にんじん、カットわかめ	ケチャップ、中華ソース、しょうゆ、酢	ヨーグルトせんべい	387.4(442.9) 20.2(18.1) 15.5(11.9) 2.1(1.6)
11 月	せんべい	ごはん、牛乳、ホイコーロー、さつまの風味和え、くだもの	さつまいも、○(給)豆乳ハンパコッタ(いちごソース)Ca&Fe、○スナック菓子(コーン系)、マヨドレ、油、片栗粉、砂糖、こま、米、◎しょうゆせんべい	牛乳、豚肉(薄)、(給)無塩せきローズラム、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、しょうゆ	酒、しょうゆ	<給>豆乳ハンパコッタ(いちごソース)お菓子	390.5(494.4) 13.7(14.1) 17.9(15.0) 0.9(0.9)
12 火	ビスケット	ごはん、けんちん煮、マカロニサラダ、くだもの	さといも、○クラッカー、マヨドレ、マカロニ、砂糖、油、米、◎ビスケット	○牛乳、焼き豆腐、豚肉(薄ロース)、チーズ、○クリームチーズ、(給)無塩せきローズラム	オレンジ、にんじん、だいこん、たまねぎ、ごま油、コーン(冷凍)、きゅうり	しょうゆ、酒、和風だし	牛乳フルツカナッペ	422.0(507.9) 17.2(16.9) 21.4(18.5) 1.7(1.4)
13 水	せんべい	ごはん、肉じゃが、ほうれんそうのおかかあえ、くだもの	じゃがいも、○ドーナツ、しらたき、油、砂糖、米、◎しょうゆせんべい	○牛乳、豚肉(薄)、かつお節	パナナ、もやし、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、いんげん	しょうゆ、みりん、和風だし	牛乳ドーナツ	362.5(482.5) 14.4(15.0) 16.0(14.3) 1.2(1.2)
14 木	ビスケット	ごはん、柳川風煮、ゆでブロッコリー、くだもの	○お好み焼き粉、マヨドレ、○こま、油、砂糖、米、◎ビスケット	○牛乳、卵、豚肉(薄)○卵ひき肉、○チーズ、凍り豆腐、○かつお節	みかん、ブロッコリー、○キャベツ、たまねぎ、ごま油、にんじん、ごぼう、○おあがり	中華ソース、酒、しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮、和風だし	牛乳お好み焼き	402.5(475.7) 22.2(20.5) 20.9(17.5) 2.0(1.6)
15 金	せんべい	ごはん、さつまいもと鮭のシチュー、大根ツナサラダ、くだもの	さつまいも、○(給)Ca&鉄入りおこめリングおしょうゆ味、油、こま油、砂糖、米、◎しょうゆせんべい	○ヨーグルト(加糖)、(給)アル八国産鮭ホールCa(玉置入り)8g、牛乳、ツナ油漬缶	パナナ、だいこん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、もやし、マッシュルーム缶、チンゲンサイ、コーン(冷凍)	シチュー・ミックスクリーム、しょうゆ、酢	ヨーグルト<給>Ca&鉄入りおこめリング	377.0(491.8) 13.9(15.0) 12.4(10.7) 3.1(2.7)
16 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、○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	パナナ、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(480.9) 18.1(17.6) 15.3(12.6) 1.3(1.1)
18 月	ビスケット	ごはん、牛乳、タンドリーチキン、ブロッコリーとハムのサラダ、くだもの	マヨドレ、○(給)パリパリパンフキン、米、◎ビスケット	○ショア(マスカット)、牛乳、鶏もも肉、(給)無塩せきローズラム	ブロッコリー、パナナ、たまねぎ、コーン(冷凍)、にんにく、しょうゆ	しょうゆ、ケチャップ、食塩、カレー粉	飲むヨーグルト<給>パリパリパンフキン	330.9(434.5) 25.6(24.3) 12.9(11.2) 1.0(0.9)
19 火	せんべい	ごはん、豆腐ハンバーグ、もやしサラダ、くだもの	○米、片栗粉、油、○こま、こま、米、◎しょうゆせんべい	○牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、○さけ、(給)無塩せきローズラム	りんご、もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん	中華ソース、ケチャップ、酢、しょうゆ、食塩	牛乳おにぎり(鮭ゴマ)	395.6(490.1) 18.8(18.2) 17.6(14.5) 1.1(1.0)
20 水	ビスケット	ごはん、鶏肉のトマトソース煮、ひじきの炒り煮、くだもの	○(給)お米de産りんごのタルト、しらたき、油、砂糖、片栗粉、米、◎ビスケット	○牛乳、鶏もも肉、ゆで大豆、凍り豆腐	パナナ、キャベツ、トマトピューレ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、しめじ、いんげん、ひじき、パセリ、干しいたけ	ケチャップ、酒、しょうゆ、味噌、だし、和風だし、食塩	牛乳<給>お米de産りんごのタルト	381.0(479.8) 18.6(17.8) 15.5(14.0) 1.4(1.2)
21 木	せんべい	ごはん、白身魚フライ、ほうれんそうのさっと煮、くだもの	○食パン、パン粉、油、小麦粉、○マーガリン、米、◎しょうゆせんべい	○牛乳、かれい、油揚げ	ほうれんそう、グレープフルーツ、○いちごジャム	中華ソース、みりん、しょうゆ、和風だし	牛乳ジャムサンド	398.5(492.4) 24.3(22.6) 17.4(14.3) 1.6(1.4)
22 金 行事食	せんべい	エビピラフ、からあげ(カレー風味)、フライドポテト、コーンスープ、野菜スティック、くだもの	コーンスープ、米、○(給)クリスマスカップデザート、じゃがいも、油、マヨドレ、片栗粉、◎しょうゆせんべい	鶏もも肉、牛乳、しほし、(給)無塩せきホルダーベーコン、米みそ(赤色辛みそ)	パナナ、オレンジ、ブロッコリー、たまねぎ、コーン(冷凍)、きゅうり、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、いんげん	ケチャップ、しょうゆ、味噌、だし、カレー粉、食塩、酒、パセリ粉	<給>クリスマスカップデザート	578.8(505.9) 21.5(17.8) 21.0(17.5) 1.2(1.1)
23 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、ポルトマト缶詰、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(518.5) 19.8(19.3) 19.7(16.9) 2.7(2.2)
25 月	せんべい	ごはん、煮魚、根菜の五目煮、くだもの	○(給)原産ドックミニ(チーズCa)、さといも、砂糖、こま油、米、◎しょうゆせんべい	○牛乳、かじき、豚肉(薄ロース)	オレンジ、にんじん、れんこん、ごぼう、干しいたけ、しょうゆ	しょうゆ、酒、みりん、和風だし	牛乳<給>原産ドック(チーズCa)	396.9(515.9) 21.9(21.4) 19.3(17.2) 1.5(1.4)
26 火	ビスケット	ごはん、炒り卵あんかけ、じゃがいもの煮物、くだもの	じゃがいも、○ホットケーキ粉、油、砂糖、○油、片栗粉、米、◎ビスケット	○牛乳、卵、鶏ひき肉、ツナ油漬缶	パナナ、ピーマン、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、○いちごジャム	しょうゆ、酒、和風だし、食塩	牛乳ホットケーキ	431.1(498.6) 18.3(17.3) 19.1(16.1) 1.4(1.2)
27 水	ビスケット	ごはん、ナポリタン、青菜のえのきあえ、くだもの	スガゲテ、○ビスケット、油、こま油、米、◎ビスケット	○牛乳、豚ひき肉、(給)無塩せきホルダーベーコン、しらすずし、粉チーズ	オレンジ、もやし、ポルトマト缶詰、たまねぎ、ピーマン、にんじん、えのきたけ、エリンギ	ケチャップ、しょうゆ、和風だし	牛乳ビスケット	390.0(470.3) 18.4(17.9) 15.8(13.2) 1.6(1.3)
28 木	せんべい	ごはん、牛乳、ひき肉カレー、ツナあえ、くだもの	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、鶏ひき肉、ツナ油漬缶	○野菜ジュース、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	カレールー、しょうゆ、酢	野菜ジュースせんべい	393.9(500.6) 18.2(18.0) 19.7(16.2) 2.3(2.0)

※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。～～

12 食育を推進しよう

