

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人当り)
			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		
01 木	ビスケット	ごはん、マーボー豆腐、 ブロッコリーの衣揚げ、くだもの	〇さつまいも、〇豆腐、小麦粉、油、〇油、〇砂糖、米、 ③ビスケット	〇牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、 ゆで大豆、(給)無塩せきろー ハム	いちご、だいこん、きゅうり、 にんじん、たまねぎ、トマト ジュース、マッシュルーム、 グリーンピース(冷凍)、干し しいたけ、パセリ	マーボー豆腐の素(トマトワ チ)、洋風だしの素	牛乳 さつまいもおやき	4386/5046 195/18.3 206/117.3 1.10/9
02 金 行事食	ぜんべい	キャロットライス、牛乳、 ドライカレー、 わかめとじゃこのサラダ、くだもの	米、〇(給)部分デパート豆腐、 リンゴ、〇しょうゆせんべい、 スナック菓子(コーン系)、砂糖、 塩、ごま油、③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、だいこん、きゅうり、 にんじん、たまねぎ、トマト ジュース、マッシュルーム、 グリーンピース(冷凍)、干し しいたけ、しょうゆ、 カットわかめ	クチャップ、カレー粉、酢、 しょうゆ、ウスターソース、洋 風だしの素、塩、黒糖	〈給〉節分デザート 豆乳プリン(卵 乳小麦不使用) ぜんべい	5369/4590 18.3/15.11 17.3/14.11 2.5/2.11
03 土	ぜんべい	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、 ③しょうゆせんべい	牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、 (給)PMハンバーグ、ツナ塩漬	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 ぜんべい	3874/4429 20.2/18.1 15.5/11.9 2.1/1.6
05 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	〇ビスケット、マヨドレ、ごま 油、ごま、米、③ビスケット	〇鶏肉、木綿豆腐、豚ひき肉、 ゆで大豆、(給)無塩せきろー ハム、米、みそ(赤色辛みそ)	グレープフルーツ、ほうれんそ う、コーン(冷凍)、きゅうり、 切り干しだいこん	しょうゆ	飲むヨーグルト ビスケット	3163/4066 23.4/22.3 12.2/10.2 1.10/9
06 火	ぜんべい	ごはん、煮魚、小松菜の納豆あえ、 くだもの	〇ホトトギス粉、砂糖、〇油、 米、③しょうゆせんべい	〇牛乳、かじき、鯖魚、しらす干 し	オレンジ、ごま油、にんじん、 しょうゆ	しょうゆ、酒、みりん、和風だ しの素	牛乳 ホットケーキ	3238/4104 21.5/20.0 13.8/11.4 1.3/1.1
07 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	〇(給)Ca&鉄入りさらさらコー ンのおほしき、油、米、③ビス ケット	〇牛乳、豚肉(薄)、油揚げ	ほうれんそう、たまねぎ、りん ご、にんじん、ポルトマト番 茄、しめじ、グリーンピース(冷 凍)	ハヤシ粉、みりん、しょうゆ、 和風だしの素	牛乳 (給)Ca&鉄さら さらコーンのおほ しき	3573/4441 15.9/15.9 19.6/16.6 2.3/1.9
08 木	ぜんべい	ごはん、豚肉のカレーみそ炒め、 コールスロー、くだもの	〇米、マヨドレ、油、米、③し ょうゆせんべい	〇牛乳、豚肉(薄)、(給) 無塩せきろーハム、米、みそ(赤 色辛みそ)	ポテト、たまねぎ、キャベ ツ、にんじん、ピーマン、き ゃうり、コーン(冷凍)、にん じんに、しょうゆ、カットわかめ	酒、みりん、黒糖、カレー粉	牛乳 おにぎり (わかめ)	454.5/515.11 19.8/18.6 22.8/18.6 1.4/1.1
09 金	ビスケット	ごはん、牛乳、シーフードシチュー、 もやしサラダ、くだもの	じゃがいも、油、ごま、米、 ③ビスケット、〇しょうゆせんべい	牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、シー フードミックス、おひわし(ゆ ず)、(給)無塩せきろーハム	もやし、バナナ、たまねぎ、にん じん、きゅうり、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	ヨーグルト 小魚 (未満児せんべ い)	3483/4638 18.7/17.6 12.9/11.0 2.4/1.9
10 土	ぜんべい	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、③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 ぜんべい	4193/4850 18.9/18.2 18.3/15.0 2.2/1.8
振替休日								
13 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	〇さつまいも、じゃがいも、マカ ロニ、〇油、米、③ビスケット	〇牛乳、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、〇黄 塩、黒糖	牛乳 さつまいもスティック	3750/4537 23.3/21.3 13.7/11.7 1.2/1.0
14 水	ぜんべい	ごはん、からあげ、 ひじきの炒り煮、くだもの	〇(給)ミニだいも、しらた き、油、酢、砂糖、米、 ③しょうゆせんべい	〇牛乳、鶏もも肉、ゆで大豆、 すり豆腐	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)ミニだいも 焼き	3830/4772 21.5/20.3 16.5/13.7 1.3/1.1
15 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、〇ヨーグル ト、マヨドレ、油、ごま、米、 ③ビスケット	〇牛乳、豚肉(薄)、いんげん、 カットチーズ	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、黒糖	牛乳 コーンフレーク	4273/3747 20.4/17.2 14.8/12.3 1.6/1.3
16 金	ぜんべい	ごはん、牛乳、カレー卵焼き、 とんかつ汁、くだもの	じゃがいも、しょうゆせんべ い、油、バター、米、③しょうゆ せんべい	牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、卵、 鶏ひき肉、米、みそ(赤色辛み そ)、豚肉(薄)ロース	バナナ、もやし、ミックスベジ ブル(冷凍)、たまねぎ、たま ねぎ、コーン(冷凍)、ねぎ、カ ットわかめ	クチャップ、カレー粉、和風だ しの素、黒糖	ヨーグルト ぜんべい	3477/4277 17.8/17.4 12.4/10.3 1.9/1.6
17 土	ぜんべい	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、③しょうゆ せんべい	牛乳、絹ごし豆腐、〇ヨーグル ト(加糖)、すり豆腐	バナナ、たまねぎ、にんじん、 えのきたけ	マーボー豆腐の素(トマトワ チ)、黒糖	ヨーグルト ぜんべい	4142/4809 18.1/17.6 15.3/12.6 1.3/1.1
19 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、〇しょうゆせんべ い、油、酢、砂糖、米、 ③ビスケット	〇鶏肉、木綿豆腐、豚肉(薄)ロ ース、チーズ、(給)無塩せきろ ーハム	グレープフルーツ、だいこん、た まねぎ、にんじん、しめじ、き ゃうり、エリンギ、もやし、ピー マン	しょうゆ、酢、黒糖、こしょう	飲むヨーグルト ぜんべい	3793/3620 17.3/15.8 10.4/9.0 1.8/1.6
20 火	ぜんべい	ごはん、肉豆腐、マカロニサラダ、 くだもの	〇じゃがいも、〇片栗粉、マヨド レ、マカロニ、砂糖、〇油、 ③砂糖、米、③しょうゆせんべい	〇牛乳、木綿豆腐、豚肉(薄)ロ ース、チーズ、(給)無塩せきろ ーハム	オレンジ、りんご、たまねぎ、 ごま油、にんじん、ねぎ、コー ン(冷凍)、きゅうり、〇焼き のり	しょうゆ、酒、和風だしの素、 しょうゆ	牛乳 手おやき	4581/5180 19.8/18.6 22.6/18.9 1.8/1.5
21 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	〇(給)フレンチレーフ(みか ん)、片栗粉、油、米、③ビス ケット	〇牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、 油揚げ、しらす干し	ごま油、バナナ、たまねぎ、 カットわかめ	中濃ソース、クチャップ、しょう ゆ、酒、みりん、和風だしの素、 黒糖	牛乳 (給)フレンチ レーフ(みかん)	3926/4965 18.2/17.6 21.7/19.11 1.4/1.1
22 木	ぜんべい	ごはん、魚の天ぷら、 きのこスープ、くだもの	〇お好み焼き粉、小麦粉、油、 〇(給)片栗粉、ごま、米、③し ょうゆせんべい	〇牛乳、かじき、魚、〇豚ひき 肉、〇チーズ、〇かつお節	オレンジ、〇キャベツ、にんじ ん、たまねぎ、しめじ、ごま 油、えのきたけ、エリンギ、干 ししいたけ、しょうゆ、しそ、 あおのり	中濃ソース、しょうゆ、洋風 スープ、黒糖	牛乳 お好み焼き	4244/4911 24.1/22.0 20.9/17.11 2.2/1.8
天皇誕生日								
24 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、③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、ポルトマト番茄、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 ぜんべい	4374/5185 19.8/19.3 19.7/16.9 2.7/2.2
26 月	ぜんべい	ごはん、柳川風煮、 青菜のえのきたけあえ、くだもの	油、砂糖、ごま油、米、③し ょうゆせんべい	〇牛乳、豚、豚肉(薄)、凍り豆 腐、しらす干し	バナナ、もやし、たまねぎ、ご ま油、にんじん、にんじん、 ごぼう、えのきたけ	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
27 火	ビスケット	ごはん、ヒレカツ、 ワンタンスープ、くだもの	〇米、パン粉、油、小麦粉、〇ご ま油、米、③ビスケット	〇牛乳、豚肉(薄)、肉入りワ ンタン、〇かつお節	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	中濃ソース、〇しょうゆ、〇み りん、黒糖、洋風だしの素、し ょうゆ、〇和風だしの素、こしょう	牛乳 おかわ焼きおにぎ り	4334/5004 20.8/19.4 13.5/11.9 2.0/1.6
28 水	ぜんべい	ごはん、牛乳、チキンカレー、 わかめサラダ、くだもの	〇さになる時180分の軟アツ プル&キャロット、じゃがいも、 〇ビスケット、油、米、③し ょうゆせんべい	牛乳、鶏もも肉、ツナ塩漬、ゆ で大豆	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、 にんじん、きゅうり、カットわ かめ	カレー粉、酢、しょうゆ	野菜ジュース ビスケット	3949/4660 17.4/16.4 17.5/14.11 2.2/1.8
29 木	ビスケット	ごはん、鶏肉のトマトソース煮、 ミモザサラダ、くだもの	〇マカロニ、さつまいも、マヨド レ、〇砂糖、油、片栗粉、砂糖、 米、③ビスケット	〇牛乳、鶏もも肉、卵、〇きな 粉	バナナ、キャベツ、レタス、ト マトジュース、たまねぎ、にん じん、しめじ、きゅうり、ハセ リ、カットわかめ	クチャップ、酒、洋風だしの素、 黒糖、〇黒糖、こしょう	牛乳 マカロニあべかわ	3637/4446 19.2/18.11 15.8/13.4 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。〜

