

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		
1 金 行事食	せんべい	鮭ちらし寿司、牛乳、からあげ、ゆでブロッコリー、すまし汁(わかめ)、くだもの	米、片栗粉、油、マヨネーズ、砂糖、こま、◎しょうゆせんべい	牛乳、鶏もも肉、さけ、卵、だし昆布	ブロッコリー、いちご、きゅうり、コーン(冷凍)、えのきたけ、カットわかめ、しょうゆ	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、酒、めんつゆ・3徳濃縮、しょうゆ(うすくち)、塩糖	あられ(給)三色花ゼリー	549.5(463.4) 262(21.2) 18.1(14.6) 1.9(1.6)
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)、鶏むね肉	ブロッコリー、バナナ、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)	カレールウ、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、ジャージャー麺、ほうれんそうソテー、くだもの	ゆで中華めん、油、砂糖、米、◎ビスケット、◎しょうゆせんべい	○ジュア(マスカット)、牛乳、鶏むね肉、(給)無塩せきヨーグルト(プレーン)、米みそ(赤色半みそ)、◎いわし(炙干し)	グリーンフルーツ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、きゅうり、エリンギ、干しいたけ、しょうゆ	しょうゆ、食塩、こしょう	飲むヨーグルト小魚(未荒廃せんべい)	356.6(352.2) 22.1(18.9) 11.5(9.5) 2.0(1.6)
5 火	せんべい	ごはん、厚揚げと大根のみそ炒め、マカロニサラダ、くだもの	○ブルーチェ(いちご)、○ビスケット、マヨネーズ、マカロニ、砂糖、片栗粉、油、こま油、米、◎しょうゆせんべい	生揚げ、○牛乳、豚肉(薄)、チーズ、(給)無塩せきローズハム、米みそ(赤色半みそ)	グリーンフルーツ、だいこん、にんじん、りんご、たけのこ(ゆで)、しめじ、コーン(冷凍)、きゅうり、いんげん	高、しょうゆ	ブルーチェビスケット	367.8(454.2) 14.9(14.7) 18.4(15.3) 1.2(1.0)
6 水	ビスケット	ごはん、牛乳、八宝菜、ツナあえ、くだもの	油、片栗粉、こま油、米、◎ビスケット	牛乳、豚肉(薄)、○チーズ、いかり、ツナ油漬缶、(給)すこやか冷凍なるとん、ゆで大豆	○ひんじ濃縮果汁、バナナ、もやし、はくさい、キャベツ、にんじん、たけのこ(ゆで)、しいたけ、きゅうり、カットわかめ	しょうゆ、中華だしの高、食塩	りんごジュースチーズ	361.0(455.0) 20.4(20.0) 17.9(16.1) 2.1(1.8)
7 木	せんべい	ごはん、魚の天ぷら、さつま汁、くだもの	さつまいも、○ヨーグルト、小豆粉、こま、米、◎しょうゆせんべい	○牛乳、かじき、豚肉(薄)、米みそ(赤色半みそ)	りんご、だいこん、ねぎ、にんじん、こぼろ、しょうが、しそ	しょうゆ、和風だし	牛乳コーンフレーク	427.6(493.6) 20.7(19.3) 17.5(14.4) 1.7(1.4)
8 金	ビスケット	ごはん、牛乳、筑前煮、ゆでブロッコリー、くだもの	さといも、板こんにゃく、マヨネーズ、(給)バリバリパンケーキ、砂糖、油、こま、米、◎ビスケット	牛乳、○ヨーグルト(加糖)、鶏むね肉、(給)ゆでやかプレーンさつま揚げ	ブロッコリー、バナナ、だいこん、にんじん、りんご、こぼろ、しいたけ、さやえんどう	しょうゆ、めんつゆ・3徳濃縮、和風だし	ヨーグルト(給)バリバリパンケーキ	314.2(417.8) 17.8(17.6) 11.0(9.7) 1.0(0.9)
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	バナナ、チンゲンサイ、にんじん、カットわかめ	ケチャップ、中濃ソース、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、カレー卵焼き、ブロッコリーの衣揚げ、くだもの	小麦粉、◎(給)Ca&鉄入りおこめリング(白)しょうゆ味、油、米、◎しょうゆせんべい	牛乳、○ヨーグルト(加糖)、卵、鶏むね肉、しらす干し	オレング、ブロッコリー、ミックスベジタブル(冷凍)、たまねぎ、パセリ	ケチャップ、カレー粉、洋風だしの素、食塩	ヨーグルト(給)Ca&鉄入りおこめリング	330.4(432.2) 17.2(17.2) 14.6(12.4) 1.3(1.1)
12 火	ビスケット	ごはん、魚のきのおあんかけ、にらと卵のみそ汁、くだもの	◎米、片栗粉、油、こま油、◎こま、砂糖、米、◎ビスケット	○牛乳、たら、卵、米みそ(赤色半みそ)、○さけ	キウイフルーツ、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、中華だしの高、和風だしの素	牛乳おにぎり(鮭ゴマ)	439.2(505.1) 23.1(21.3) 15.7(13.3) 1.6(1.3)
13 水	せんべい	ごはん、肉じゃが、小松菜の納豆あえ、くだもの	じゃがいも、◎あんパン(焼売タイプ)、ちんたら、油、砂糖、米、◎しょうゆせんべい	○牛乳、豚肉(薄)、納豆、しらす干し	バナナ、こまつな、にんじん、たまねぎ、いんげん	しょうゆ、みりん、和風だしの素	牛乳ミニパン	397.6(438.7) 17.8(16.2) 13.9(11.1) 1.2(1.0)
14 木	ビスケット	ごはん、マーボー豆腐、春雨サラダ、くだもの	◎お好み焼き粉、ほろさめ、油、◎油、こま油、米、◎ビスケット	○牛乳、木綿豆腐、鶏むね肉、卵、(給)FMハンバーグ、○チーズ、○かつお	おかん、○キャベツ、キャベツ、ごんた、きゅうり、ねぎ、たけのこ、中濃ソース、酢、しょうゆ	マーボー豆腐の素(シトルトパウチ)、○中濃ソース、酢、しょうゆ	牛乳お好み焼き	429.3(497.2) 23.7(21.7) 21.9(18.3) 2.5(2.0)
15 金	せんべい	ごはん、レバーのケチャップあえ、五目あえ、くだもの	◎(給)お米de国産りんごのタルト、◎米、片栗粉、砂糖、こま、米、◎しょうゆせんべい	○牛乳、豚レバー、油揚げ	バナナ、もやし、ほうれんそう、コーン(冷凍)、にんじん、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、酒	牛乳(給)お米de国産りんごのタルト	413.0(503.2) 19.5(18.5) 18.5(16.0) 1.5(1.2)
16 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、砂糖、油、米、◎しょうゆせんべい	牛乳、糖こし豆腐、○ヨーグルト(加糖)、鶏むね肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ	マーボー豆腐の素(シトルトパウチ)、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、スパゲティミートソース、ほうれんそうサラダ、くだもの	◎(給)いちごゼリー(日光市)、スパゲティ、◎しょうゆせんべい、マヨネーズ、こま、油、米、◎ビスケット	牛乳、鶏むね肉、ゆで大豆、(給)無塩せきヨーグルト(プレーン)	オレング、ほうれんそう、たまねぎ、ひんご、しめじ、えのきたけ、ピーマン、にんじん、コーン(冷凍)、エリンギ	ケチャップ、ビーフレン、しょうゆ、酢	(給)いちごゼリー(日光市民の日)せんべい	391.3(360.4) 17.6(15.2) 13.9(11.6) 1.6(1.3)
19 火	せんべい	ごはん、鶏肉の照り焼き、チンゲンサイの骨太あえ、くだもの	○クラッカー、砂糖、油、こま、米、◎しょうゆせんべい	○牛乳、鶏もも肉、○クリームチーズ、油揚げ、しらす干し	チンゲンサイ、バナナ、たまねぎ、おみかん缶、にんじん	しょうゆ、みりん、酒	牛乳フルーツカナッペ	343.4(443.0) 21.3(20.1) 14.1(12.3) 1.4(1.2)
春分の日								
20 水	行事食	ロールパン、ナポリタン、(給)FMうす味花型豆腐ハンバーグ、ツナあえ、コンソープ、くだもの	コンソープ、ロールパン、◎(給)フレンチドレッシング(お祝い)、スパゲティ、油、◎ビスケット	(給)FMうす味花型豆腐ハンバーグ、鶏むね肉、牛乳、ツナ油漬缶	いちご、ホールマド田舎、たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、きゅうり、エリンギ、カットわかめ	ケチャップ、しょうゆ、酢	(給)フレンチドレッシング(お祝い)	580.0(461.1) 20.4(15.3) 23.5(18.2) 1.6(1.1)
22 金	せんべい	ごはん、さばのみそ煮、春雨ソテー、くだもの	◎カステラ、ほろさめ、砂糖、りんごジャム、こま油、米、◎しょうゆせんべい	○牛乳、さば、豚肉(薄)、米みそ(赤色半みそ)	グリーンフルーツ、たまねぎ、黄ピーマン、にんじん、しめじ、しょうゆ	しょうゆ、高、和風だしの素、食塩	牛乳カステラ	456.1(516.4) 22.4(20.7) 19.4(15.9) 1.4(1.2)
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、バナナ、ホールマド田舎、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、牛乳、炒り豆腐、かぼちゃの甘煮、くだもの	しらす干し、砂糖、◎(給)Ca&鉄入りおこめリング(白)しょうゆ味、油、米、◎しょうゆせんべい	○ジュア(プレーン)、牛乳、木綿豆腐、卵、鶏むね肉	かぼちゃ、キウイフルーツ、にんじん、しいたけ、いんげん、たまねぎ、ピーマン	しょうゆ、和風だしの素、食塩	飲むヨーグルト(給)Ca&鉄入りおこめリングのおほしさま	371.4(471.2) 20.1(19.9) 13.0(11.2) 1.1(1.0)
26 火	ビスケット	ごはん、タンダーリーチキン、切り干し大根、くだもの	◎さつまいも(皮付)、しらす干し、マヨネーズ、砂糖、米、◎ビスケット	○牛乳、鶏もも肉、凍り豆腐	バナナ、にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、しいたけ、いんげん、にんじく、しょうが	しょうゆ、ケチャップ、和風だしの素、食塩、カレー粉	牛乳ふかしいちも	333.2(420.3) 20.7(19.3) 11.7(10.1) 1.1(0.9)
27 水	せんべい	ごはん、松風焼き、小松菜とわかめの煮浸し、くだもの	◎(給)お米de国産いちごのスティックケーキ、片栗粉、砂糖、油、こま、米、◎しょうゆせんべい	○牛乳、鶏むね肉、油揚げ、米みそ(赤色半みそ)、しらす干し	こまつな、オレング、たまねぎ、にんじん、カットわかめ	しょうゆ、高、みりん、和風だしの素	牛乳(給)お米de国産いちごのスティックケーキ	378.4(470.8) 19.6(18.6) 19.9(16.9) 1.3(1.1)
28 木	ビスケット	ごはん、スパニッシュオムレツ、れんこんきんぴら、くだもの	◎米、じゃがいも、板こんにゃく、油、砂糖、こま油、こま、◎こま油、米、◎ビスケット	○牛乳、卵、(給)すこやかプレーンさつま揚げ、(給)無塩せきローズハム、かつお	グリーンフルーツ、りんご、にんじん、しいたけ、いんげん、たまねぎ、ピーマン	ケチャップ、しょうゆ、○しょうゆ、高、○卵かん、○和風だしの素、こしょう	牛乳お好み焼きおにぎり	409.8(481.5) 16.1(15.6) 14.8(12.6) 1.5(1.2)
29 金	せんべい	ごはん、カレー、わかめサラダ、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、豚肉(薄)ローズ、ツナ油漬缶、ゆで大豆	バナナ、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	カレールウ、酢、しょうゆ	牛乳せんべい	414.8(490.7) 16.6(16.1) 22.3(18.3) 2.2(1.9)
30 土	せんべい	ごはん、牛乳、鶏肉じゃが、青菜のおかかあえ、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、○ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、かつお	チンゲンサイ、バナナ、にんじん、たまねぎ、いんげん	しょうゆ、酢、みりん、和風だしの素、食塩	せんべいヨーグルト	369.3(478.1) 21.6(21.1) 10.7(9.1) 1.8(1.6)

※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。～～

