

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 糖質(塩分) (1歳未満児)
			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 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)、鶏むね肉	ブロッコリー、パナ、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	419.34850 18.9182 18.3150 2.2118
3 月	ビスケット	ごはん、牛乳、 小松菜チキンバーグ、 マヨごまあえ、くだもの	マヨドレ、片栗粉、油、砂糖、こま、米、Oビスケット、Oしょうゆせんべい	Oソウア(ストロベリー)、牛乳、鶏むね肉、(給)新すじやの焼き竹輪、たまご(赤色辛みそ)	パナ、きゅうり、ごまつな、にんじん、たまねぎ、えのきだけ、いんげん、O(給)カミカミ粉、しょうゆ	しょうゆ、中華だしの素、食塩	飲むヨーグルト(給)カミカミ粉(未滅菌せんべい)	339.24621 19.3192 13.7118 1.4111
4 火 カミ メニュー	せんべい	ごはん、鶏肉のコーンフ레이크揚げ、 変わりきんぴら、くだもの	Oお好み焼き粉、しらたき、コーンフ레이크、小麦粉、油、パン粉、O油、砂糖、ごま油、こま、米、Oしょうゆせんべい	O牛乳、鶏むね肉、豚肉(もも)、O豚ひき肉、Oチーズ、Oかつお節	キウイフルーツ、Oキャベツ、にんじん、Oれんこん、いんげん、切り干しだいこん、Oあおのり	O中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、みりん、おろししょうゆ、食塩	牛乳 ジャコシャキりん ごお好み焼き	439.25008 26.9242 17.4143 2.0169
5 水	ビスケット	ごはん、魚のきのこあんかけ、 ほうれんそうのおかかあえ、 くだもの	Oカスター、片栗粉、油、ごま油、砂糖、米、Oビスケット	O牛乳、かたじ、かつお節	グリーンフルーツ、もやし、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきだけ、ピーマン	しょうゆ、中華だしの素	牛乳 カステラ	409.94816 21.1196 15.1129 1.109
6 木	せんべい	ごはん、柳川風煮、 コーンサラダ、くだもの	Oじゃがいも、O油、油、砂糖、米、Oしょうゆせんべい	O牛乳、鶏、豚肉(もも)、凍り豆腐	パナ、キャベツ、たまねぎ、コーン(冷凍)、にんじん、ほうれんそう、ごぼう、きゅうり	しょうゆ、酢、酒、和風だしの素、O食塩	牛乳 フライドポテト	327.04131 16.5160 15.8131 1.3111
7 金	ビスケット	ごはん、牛乳、ナポリタン、 グリーンサラダ、くだもの	スパゲティ、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)、豚ひき肉、粉チーズ	オレシタ、レタス、たまねぎ、ホールトマト缶詰、トマト、ピーマン、にんじん、きゅうり、エリンギ	ケチャップ、みりん、酢、しょうゆ	ヨーグルトせんべい	392.03459 18.6162 11.798 1.512
8 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)、(給)FM/パン、ツナ油漬缶	パナ、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	387.44429 20.2181 15.5119 2.1169
10 月	せんべい	ごはん、カレー肉じゃが、 ブロッコリーの白和え風、 くだもの	じゃがいも、しらたき、マヨドレ、油、こま、米、Oしょうゆせんべい、Oしょうゆせんべい	牛乳、Oヨーグルト(加糖)、豚肉(もも)、カツネ、カツネ、カツネ、カツネ	グリーンフルーツ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、いんげん	しょうゆ、みりん、和風だしの素、カレー粉、食塩	ヨーグルト 小魚(未滅菌せんべい)	339.94549 18.1171 15.4126 1.613
11 火	ビスケット	ごはん、わかめうどん、 ちくさあえ、くだもの	ゆであご、O米、はるさめ、砂糖、Oこま、こま、米、Oビスケット	O牛乳、豚肉(もも)、Oさけ	オレシタ、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ねぎ、干ししいたけ、カットわかめ	しょうゆ、酢、和風だしの素	牛乳 おにぎり (鮭ゴ)	397.13460 15.9133 9.983 2.118
12 水 行事食	せんべい	ひじきごはん、牛乳、手作りハンバーグ、 マカロニコーンソテー、わかめとじゃこの サラダ、くだもの	米、O(給)新農民の日デザート、Oいもけんぴパリッシュ、マカロニ、しらたき、片栗粉、砂糖、油、ごま油、Oしょうゆせんべい	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、油揚げ、しらすずし	チンゲンサイ、キウイフルーツ、にんじん、たまねぎ、コーン(冷凍)、にんじん、たまねぎ、干ししいたけ、カットわかめ	しょうゆ、中濃ソース、ケチャップ、酢、酒、食塩、洋風だしの素、こしょう	(給)新農民の日 デザート いもけんぴパリッシュ ジュ	583.64909 24.5201 23.1188 1.915
13 木	ビスケット	ごはん、マーボー豆腐、 チンゲンサイの骨太あえ、くだもの	O食パン、油、Oマーガリン、砂糖、こま、米、Oビスケット	O牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ゆであご、油揚げ、しらすずし	チンゲンサイ、キウイフルーツ、にんじん、たまねぎ、コーン(冷凍)、にんじん、たまねぎ、干ししいたけ、カットわかめ	マーボー豆腐の素(シトルバウチ)、しょうゆ	牛乳 ジャムサンド	383.24603 20.0188 19.9167 1.613
14 金	せんべい	ごはん、牛乳、煮魚、 ジャーマンポテト、くだもの	じゃがいも、O(給)徳田ドックミニ(チーズCa)、砂糖、油、米、Oしょうゆせんべい	O牛乳、かしき、(給)無塩せきシュルダールベーク、ゆであご	パナ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、しいたけ、しょうゆ	しょうゆ、酒、みりん、和風だしの素、食塩、こしょう	牛乳 (給)原磨ドック (チーズCa)	399.04955 21.6207 18.0162 1.210
15 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、こま、米、Oしょうゆせんべい	牛乳、絹ごし豆腐、Oヨーグルト(加糖)、豚ひき肉	パナ、たまねぎ、にんじん、えのきだけ	マーボー豆腐の素(シトルバウチ)、しょうゆ	ヨーグルトせんべい	414.24809 18.1176 15.3126 1.3111
17 月	ビスケット	ごはん、牛乳、中華風卵焼き、 大根ツナサラダ、くだもの	Oしょうゆせんべい、砂糖、油、こま油、片栗粉、はるさめ、米、Oビスケット	Oソウア(マスカット)、牛乳、卵、ツナ油漬缶	キウイフルーツ、だいにん、きゅうり、もやし、にんじん、たまねぎ、しいたけ、グリーンピース(冷凍)	しょうゆ、酢、酒、中華だしの素	飲むヨーグルトせんべい	372.24529 19.7193 17.2145 1.714
18 火	せんべい	ごはん、タンドリーチキン、 五目あえ、くだもの	O米、砂糖、マヨドレ、こま、米、Oしょうゆせんべい	O牛乳、鶏もも肉、油揚げ	オレシタ、もやし、ほうれんそう、にんじん、にんにく、しょうゆ、Oカットわかめ	しょうゆ、ケチャップ、食塩、カレー粉	牛乳 おにぎり (わかめ)	376.74529 21.8202 12.1101 1.110
19 水	ビスケット	ごはん、豚肉と春雨の中華炒め、 小松菜の納豆あえ、くだもの	はるさめ、O(給)Ca&鉄入りきらきらコーンのお返し、砂糖、こま油、米、Oビスケット	O牛乳、豚肉(もも)、絹豆腐、しらすずし	パナ、ごまつな、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、ピーマン、黒きくらげ、しょうゆ、にんにく	しょうゆ、みりん	牛乳 (給)Ca&鉄入り きらきらコーンのお 返し	337.14279 17.5168 16.5141 1.008
20 木	せんべい	ごはん、さけのムニエルにらソース、 沢煮椀、くだもの	Oマカロニ、片栗粉、O砂糖、油、ごま油、こま油、米、Oしょうゆせんべい	O牛乳、さけ、豚肉(もも)、Oさけ	オレシタ、ほうれんそう、にんじん、にんにく、しょうゆ、しいたけ、グリーンピース(冷凍)	かつおだし汁、しょうゆ、酢、食塩、O食塩	牛乳 マカロニあかかわ	310.53999 22.9210 12.5104 1.3111
21 金	ビスケット	ごはん、牛乳、 レバーのケチャップあえ、 ひじきの炒り煮、くだもの	Oビスケット、しらたき、油、片栗粉、砂糖、米、Oビスケット	牛乳、Oヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、ゆであご、凍り豆腐	グリーンフルーツ、にんじん、いんげん、ひじき、しょうゆ、干ししいたけ	ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、酒、和風だしの素	ヨーグルト ビスケット	340.44224 20.4194 14.0117 1.714
22 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(もも)	ブロッコリー、たまねぎ、パナ、ホールトマト缶詰、にんじん、しめじ、グリーンピース(冷凍)	ハヤシ粉、酢、しょうゆ	ヨーグルトせんべい	437.45185 19.8193 19.7169 2.722
24 月	せんべい	ごはん、牛乳、チキンカツ、 青菜のえのきあえ、くだもの	O(給)アセロラゼリー(Fiber&Fe入り)、Oビスケット、油、片栗粉、パナ、ごま油、こま、米、Oしょうゆせんべい	牛乳、鶏むね肉、しらすずし	パナ、もやし、ごまつな、キャベツ、えのきだけ	中濃ソース、しょうゆ、食塩、和風だしの素、こしょう	(給)アセロラゼリー ビスケット	352.74306 19.8183 11.9956 1.3111
25 火	ビスケット	ごはん、シーフードカレー、 ミモザサラダ、くだもの	じゃがいも、Oコーンフ레이크、さつまいも、マヨドレ、油、米、Oビスケット	O牛乳、シーフードミックス、卵	グリーンフルーツ、たまねぎ、レタス、にんじん、しめじ、きゅうり、コーン(冷凍)、カットわかめ	カレー粉、こしょう	牛乳 コーンフ레이크	419.54893 16.2157 19.3162 2.318
26 水	せんべい	ごはん、チンジャオロース、 かぼちゃの甘煮、くだもの	砂糖、油、片栗粉、米、Oしょうゆせんべい	O牛乳、牛(もも)	かぼちゃ、オレシタ、たけのこ(ゆで)、にんじん、赤ピーマン、ピーマン、ねぎ	酒、しょうゆ、食塩	牛乳 お米deス イートポテト	349.64464 17.1168 15.1128 0.706
27 木	ビスケット	ごはん、焼きそば、 ブロッコリーサラダ、くだもの缶	ゆであご、O中濃めん、O米、O片栗粉、油、Oこま油、こま、米、Oビスケット	O牛乳、豚肉(もも)、いなか、Oしらすずし	ブロッコリー、パイン缶、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、O万能ねぎ、あおのり	中濃ソース、酢、Oしょうゆ、しょうゆ	牛乳 じゃこおやき	414.93647 20.4172 13.0108 1.513
28 金	せんべい	ごはん、牛乳、炒り豆腐、 中華あえ、くだもの	しらたき、Oしょうゆせんべい、砂糖、はるさめ、油、ごま油、こま、米、Oしょうゆせんべい	牛乳、Oヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、鶏ひき肉、(給)無塩せきシュルダールベーク	パナ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、コーン(冷凍)、きゅうり、グリーンピース(冷凍)、干ししいたけ	しょうゆ、和風だしの素、食塩	ヨーグルトせんべい	367.04432 20.8199 13.7113 1.513
29 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、Oしょうゆせんべい、砂糖、油、米、Oしょうゆせんべい	牛乳、Oヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、かつお節	チンゲンサイ、パナ、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	ヨーグルトせんべい	369.34597 21.6207 10.790 1.815

※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。〜〜

