

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人1食あたり)
			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 木	ビスケット	ごはん、マーボー豆腐、ナムル、 くだもの	米、砂糖、こま塩、米、@ビスケット	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ささ身、ゆで大豆	○どうもろこし、キウイフルーツ、もやし、にんじん、ねぎ、たけのこ(ゆで)、きゅうり、にんじん、しいたけ	マーボー豆腐の素(シトルトパウチ)、酢、しょうゆ	牛乳 ゆでどうもろこし	362.6(447.1) 21.9(19.7) 18.5(15.5) 1.3(1.0)
2 金 行事食	ぜんべい	シーフードスパゲティ、 鶏肉のレモンソースあえ、 ブロッコリーサラダ、くだもの	マカロニ・スパゲティ、○(給)フレンチスライス(卵焼き用)、油、片栗粉、砂糖、こま塩、@ぜんべい	○牛乳、鶏むね肉、シーフードミックス、ツナ缶詰	ずいみ、ブロッコリー、たまねぎ、ホールトマト缶詰、トマト、こまつな、コーン(冷凍)、レモン果汁、トマトピューレ、にんにく	ケチャップ、ウスターソース、酢、洋風だしの素、しょうゆ、食塩	牛乳 (給)フレンチスライス(パイン)	584.3(503.2) 32.1(26.3) 22.1(19.1) 1.1(1.0)
3 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、○しょうゆせんべい、油、こま塩、米、@しょうゆせんべい	牛乳、○ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉	ブロッコリー、パナナ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、コーン(冷凍)	カレー粉、酢、しょうゆ	ヨーグルト ぜんべい	419.3(485.0) 18.9(18.2) 18.3(15.0) 2.2(1.8)
5 月	ビスケット	ごはん、牛乳、豆腐ハンバーグ、 ひじきの炒り煮、くだもの	○ビスケット、しらたき、片栗粉、油、砂糖、米、@ビスケット	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、ゆで大豆、凍り豆腐	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、いんげん、ひじき、しいたけ	中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、和風だしの素、食塩	ゼリー ビスケット	347.7(430.2) 16.6(16.1) 15.5(12.9) 1.2(1.0)
6 火	ぜんべい	ごはん、フランクソテー、 じゃがいもの煮物、くだもの	じゃがいも、○米、油、砂糖、片栗粉、はるさめ、こま塩、こま塩、米、@しょうゆせんべい	○牛乳、鶏胸肉ソーセージ、(給)無塩せき肉ソーセージ、コンシスウィンナー、ツナ缶詰	オレゴン、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、ピーマン、○カットわかめ	しょうゆ、酢、食塩、こしょう	牛乳おにぎり (わかめ)	409.9(479.5) 15.9(15.5) 16.0(13.2) 1.4(1.2)
7 水	ビスケット	ごはん、モロのスタミナ揚げ、 わかめとじゃこのサラダ、 くだもの	○あんパン(薄皮タイプ)、油、片栗粉、砂糖、こま塩、米、@ビスケット	○牛乳、よしきざめ、しらす干し	パナナ、だいこん、きゅうり、にんじん、カットわかめ	酢、めんつゆ・3色濃縮、しょうゆ、おろしにんにく、カレー粉	牛乳 ミニパン	364.9(414.7) 19.1(17.2) 13.7(11.3) 1.2(1.0)
8 木	ぜんべい	ごはん、カレー卵焼き、 コーンサラダ、くだもの	○ホットケーキ粉、油、○油、砂糖、米、@しょうゆせんべい	○牛乳、鶏、鶏ひき肉	グレープフルーツ、キャベツ、コーン(冷凍)、ミックスベジタブル(冷凍)、たまねぎ、きゅうり、にんじん、○いちごジャム	ケチャップ、酢、しょうゆ、カレー粉、食塩	牛乳 ホットケーキ	347.9(429.8) 15.6(15.2) 15.6(12.9) 1.3(1.1)
9 金	ビスケット	ごはん、 白身魚のユウリンチーソース、 ちくさあえ、くだもの	○コーンフレーク、片栗粉、油、砂糖、はるさめ、こま塩、こま塩、米、@ビスケット	○牛乳、かれい	パナナ、もやし、ほうれんそう、きゅうり、ねぎ、にんじん、にんにく、しょうが	酢、しょうゆ、酢、食塩	牛乳 コーンフレーク	411.5(480.7) 18.6(17.6) 16.4(13.6) 1.5(1.3)
10 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	○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、ツナ缶詰	パナナ、チンゲンサイ、にんじん、カットわかめ	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、酢	ヨーグルト ぜんべい	387.4(442.9) 20.2(18.1) 15.5(11.9) 2.1(1.6)
12 (月)			山の日					
13 火	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	○(給)バリバリパンフキン、油、こま塩、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、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 (給)バリバリパンフキン	418.6(518.2) 19.3(19.1) 20.1(17.4) 2.6(2.2)
14 水	ぜんべい	ごはん、鶏肉の照り焼き、 ほうれんそうのさっと煮、 くだもの缶	○ドーナツ、砂糖、油、米、@しょうゆせんべい	○牛乳、鶏もも肉、油揚げ	ほうれんそう(冷凍)、パイン缶、たまねぎ	しょうゆ、みりん、酒、和風だしの素	牛乳 ドーナツ	366.8(463.9) 22.3(20.9) 17.4(15.3) 1.6(1.3)
15 木	ビスケット	ごはん、ハンバーグ、 かぼちゃの甘煮、くだもの缶	○マカロニ、パン粉、○砂糖、砂糖、油、米、@ビスケット	○牛乳、豚ひき肉、○きん粉	かぼちゃ、あかん豆、たまねぎ	中濃ソース、ケチャップ、食塩、○食塩	牛乳 マカロニあべかわ	389.9(465.6) 20.3(19.0) 18.7(15.7) 0.8(0.7)
16 金	ぜんべい	ごはん、さばのみそ煮、 ゆでブロッコリー、 (給) 国産アップルフレッシュ	(給) 国産アップルフレッシュ、○しょうゆせんべい、マヨドレ、砂糖、りんごジャム、こま塩、米、@しょうゆせんべい	○牛乳、さば、みそ(赤色のみそ)	ブロッコリー、たまねぎ、しょうが	酢、めんつゆ・3色濃縮、しょうゆ	牛乳 ぜんべい	362.6(440.5) 19.2(17.9) 18.1(14.9) 1.2(0.9)
17 土	ぜんべい	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、油、砂糖、油、米、@しょうゆせんべい	牛乳、揚げ豆腐、○ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉	パナナ、たまねぎ、にんじん、えのきだけ	マーボー豆腐の素(シトルトパウチ)、食塩	ヨーグルト ぜんべい	414.2(480.9) 18.1(17.6) 15.3(12.6) 1.3(1.1)
19 月	ビスケット	ごはん、牛乳、夏野菜キーマカレー、 鶏ささみときゅうりのあえもの、 くだもの	○(給)○&鉄入りおこめリング、せりししょうゆ、油、こま塩、こま塩、米、@ビスケット	○ジョア(プレーン)、牛乳、豚ひき肉、鶏ささ身、みそ(赤色のみそ)	たまねぎ、グレープフルーツ、きゅうり、にんじん、ホールトマト缶詰、なす、ピーマン、しょうが、にんにく	カレー粉、中濃ソース、しょうゆ、こしょう	飲むヨーグルト (給) Ca&鉄入りおこめリング	433.8(526.0) 25.3(24.2) 19.9(17.1) 1.8(1.5)
20 火	ぜんべい	ごはん、中華風卵焼き、 小松菜とわかめの煮浸し、 くだもの	○米、油、砂糖、片栗粉、はるさめ、こま塩、○こま塩、米、@しょうゆせんべい	○牛乳、鶏、ツナ缶詰、油揚げ、○さけ、しらす干し	こまつな、パナナ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、グリーンピース(冷凍)、カットわかめ	しょうゆ、酢、みりん、中華だしの素、和風だしの素	牛乳 おにぎり(鮭ゴマ)	440.1(503.6) 20.2(18.9) 20.2(16.6) 1.8(1.5)
21 水	ビスケット	ごはん、厚揚げのそぼろ煮、 春雨ソテー、くだもの	○(給)お米de国産いちごのスティックケーキ、はるさめ、砂糖、片栗粉、こま塩、米、@ビスケット	○牛乳、生揚げ、鶏ひき肉、豚肉(薄)	オレゴン、たまねぎ、にんじん、鶏ビーマン、しめじ、えのきだけ、グリーンピース(冷凍)	しょうゆ、酢、みりん、和風だしの素、食塩	牛乳 (給) お米de国産いちごのスティックケーキ	377.0(471.8) 17.9(17.3) 18.2(15.9) 1.2(1.0)
22 木	ぜんべい	ごはん、焼きそば、ラタトゥイユ、 くだもの	ゆで中華めん、○クラッカー、油、米、@しょうゆせんべい	○牛乳、豚肉(薄)、いか、(給)無塩せき肉ソーセージ、コンシスウィンナー、○クリームチーズ	キウイフルーツ、たまねぎ、ズッキーニ、キャベツ、鶏ビーマン、ホールトマト缶詰、なす、○みかん、もやし、にんじん、ピーマン、にんにく、あおのり	中濃ソース、洋風だしの素、食塩	牛乳 フルーツカナッペ	451.5(408.5) 21.1(18.2) 18.8(15.7) 2.7(2.3)
23 金	ビスケット	ごはん、牛乳、 からあげ(カレー風味)、 みかんサラダ、くだもの	○ビスケット、油、片栗粉、砂糖、米、@ビスケット	牛乳、○ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉	パナナ、キャベツ、あかん豆、きゅうり、にんじん、干しぶどう	しょうゆ、酢、カレー粉、酢、食塩	ヨーグルト ビスケット	353.9(433.2) 18.0(17.5) 14.7(12.2) 1.1(0.9)
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	○しょうゆせんべい、油、こま塩、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、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 ぜんべい	437.4(518.5) 19.8(19.3) 19.7(16.9) 2.7(2.2)
26 月	ぜんべい	ごはん、牛乳、冷やし中華、 しゅうまい、くだもの	ゆで中華めん、○(給)プリン(卵乳不使用)、こま塩、米、○しょうゆせんべい、@しょうゆせんべい	牛乳、(給)Sしゅうまい、(給)無塩せきソーシム、○しいたけ(冷凍)	ずいみ、トマト、きゅうり	めんつゆ・ストリート	(給)プリン(卵乳不使用) 小魚 (米満庵せんべい)	388.3(374.7) 19.7(16.0) 12.6(10.2) 1.2(1.0)
27 火	ビスケット	ごはん、鶏肉のトマトソース煮、 マヨごまあえ、くだもの	マヨドレ、砂糖、油、片栗粉、こま塩、米、@ビスケット	○牛乳、鶏もも肉、(給)新すずの焼き竹輪、みそ(赤色のみそ)	○どうもろこし、パナナ、キャベツ、きゅうり、トマトピューレ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、しめじ、えのきだけ、いんげん、パセリ	ケチャップ、酢、洋風だしの素、食塩	牛乳 ゆでどうもろこし	355.6(438.2) 20.1(18.8) 13.0(11.1) 1.4(1.1)
28 水	ぜんべい	ごはん、チキンカツ、 小松菜の納豆あえ、くだもの	○(給)原価ドック(全粒粉)メープルカスタードFe、油、小松菜、パン粉、米、@しょうゆせんべい	○牛乳、鶏むね肉、納豆、しらす干し	オレゴン、こまつな、キャベツ、にんじん	中濃ソース、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳 (給) 原価ドック(全粒粉メープルFe)	400.4(493.5) 25.4(23.6) 19.0(16.6) 1.2(1.0)
29 木	ビスケット	ごはん、煮魚、ジャーマンポテト、 くだもの	じゃがいも、○お好み焼き粉、砂糖、○油、油、米、@ビスケット	○牛乳、かじき、○豚ひき肉、○チーズ、(給)無塩せきソーシム、パネーコン、ゆで大豆、○かつお節	パナナ、○キャベツ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、しいたけ、しょうが、○あおのり	○中濃ソース、しょうゆ、酢、みりん、和風だしの素、食塩、こしょう	牛乳 お好み焼き	398.0(472.1) 23.5(21.6) 15.8(13.4) 2.0(1.7)
30 金	ぜんべい	ごはん、牛乳、炒り卵あんかけ、 さつまの甘煮、くだもの	さつまいも、砂糖、油、片栗粉、米、@しょうゆせんべい	○ジョア(マスカット)、牛乳、油、鶏ひき肉、○(給)いもりんび/リッシュ	グレープフルーツ、ピーマン、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)	しょうゆ、酢、食塩、和風だしの素	飲むヨーグルト (給) いもりんび/リッシュ	356.6(453.3) 18.3(18.6) 13.0(11.0) 1.2(1.1)
31 土	ぜんべい	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、砂糖、油、米、@しょうゆせんべい	牛乳、○ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、かつお節	チンゲンサイ、パナナ、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	ヨーグルト ぜんべい	369.3(459.7) 21.6(20.7) 10.7(9.0) 1.8(1.5)

※麺の日は、持参するごはんの量を減してください。

~~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。~~

8 食べ残しを
なくそう