

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 ()は未満児
			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		
2 火 防災ランチ 訓練	せんべい	〈給〉救給カレー (150g)、 牛乳、ツナコーンのマヨドレかけ、 みかん缶	〈給〉救給カレー (150g)、 〇きになる野菜/食肉の軟アツプル & キャロット、〇しょうゆせんべ い、マヨドレ、⑤しょうゆせんべ い	牛乳、ツナ油漬	みかん缶、コーン缶	野菜ジュース せんべい	561.7(518.2) 12.6(10.7) 25.3(23.0) 1.6(1.5)
3 火	ビスケット	ごはん、豆腐ハンバーグ、 トマトサラダ、くだもの	〇米、片栗粉、油、〇こま、米、 ⑥ビスケット	〇牛乳、鶏むき肉、木綿豆腐、 チーズ、〇さけ	トマト、キウイフルーツ、レタ ス、たまねぎ、きゅうり、カット わかめ	牛乳 おにぎり (鮭 ゴマ)	447.3(511.5) 21.0(19.5) 18.0(15.1) 1.4(1.1)
4 水	せんべい	ごはん、肉じゃが、 春雨サラダ、くだもの	じゃがいも、〇〈給〉お米/パナ オのスティックケーキ、しらた き、はるさめ、油、砂糖、こま 塩、米、⑥しょうゆせんべい	〇牛乳、鶏肉(胸)、〈給〉無塩セ ミロールスハム	バナナ、にんじん、たまねぎ、 キャベツ、きゅうり、いんげん	牛乳 〈給〉お米 de/バナナの スティック ケーキ	393.7(483.9) 14.7(14.7) 16.7(14.4) 1.3(1.1)
5 木	ビスケット	ごはん、魚のきのこあんかけ、 中華あえ、くだもの	〇お好み焼き粉、片栗粉、油、は るさめ、こま塩、〇油、こま、砂 糖、米、⑥ビスケット	〇牛乳、たら、〇豚ひき肉、 (給) 無塩セミロールスハム、〇 チーズ、〇かつお節	グレープフルーツ、ほうれんそ う、〇キャベツ、たまねぎ、しめ じ、コーン(冷凍)、きゅうり、 えのきだけ、にんじん、ピーマ ン、〇あおり	牛乳 お好み焼き	411.4(482.8) 24.0(21.9) 18.7(15.7) 2.1(1.7)
6 金	せんべい	ごはん、牛乳、キーマカレー、 ツナあえ、くだもの	〇〈給〉プリン(卵乳不使用)、 〇ビスケット、油、米、⑥しょう ゆせんべい	牛乳、鶏むき肉、ゆで大豆、ツナ 油漬	たまねぎ、オレンジ、ホールマ ト缶詰、にんじん、きゅうり、 きゅうり、ピーマン、カットわか め、しょうが、にんにく	〈給〉プリン (卵乳不使 用) ビスケット	402.2(471.7) 18.4(17.3) 21.0(17.2) 1.6(1.3)
7 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	〇しょうゆせんべい、砂糖、米、 ⑥しょうゆせんべい	牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、 (給) FMハンバーグ、ツナ油漬	バナナ、チンゲンサイ、にんじ ん、カットわかめ	ヨーグルト せんべい	387.4(461.3) 20.2(18.5) 15.5(11.9) 2.1(1.7)
9 月	ビスケット	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、〇ビスケット、⑥ビスケット	牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、卵、 鶏むき肉、〇〈給〉いもけんぴ/バ 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)	ヨーグルト (給) いもけん ぴ/バリッシュ (未満児ビス ケット)	339.6(439.5) 15.9(15.5) 13.1(11.2) 1.3(1.0)
10 火	せんべい	ごはん、柳川風煮、 ほうれんそうのおかかあえ、 くだもの	〇ホットケーキ粉、〇油、油、砂 糖、米、⑥せんべい	〇牛乳、鶏、豚肉(胸)、〇豆腐(半 分)、すり豆腐、かつお節	バナナ缶、ほうれんそう、もや し、たまねぎ、にんじん、こぼろ	牛乳 どらやき	387.8(463.9) 19.0(17.9) 14.9(12.7) 1.3(1.1)
11 水	ビスケット	ごはん、ハヤシライス、 コーンサラダ、くだもの	〇〈給〉Ca&鉄入りきざさら コーンのお粥/しらす、油、砂糖、 米、⑥ビスケット	〇牛乳、豚肉(胸)	たまねぎ、バナナ、キャベツ、に んじん、コーン(冷凍)、ホール トマト缶詰、しめじ、きゅうり、 グリーンピース(冷凍)	牛乳 〈給〉Ca& 鉄きざさら コーンのおほ し/さま	366.9(451.8) 14.5(14.4) 18.4(15.6) 2.1(1.7)
12 木	せんべい	ごはん、ナポリタン、 ゆでブロッコリー、くだもの	スパゲティ、〇じゃがいも、マヨ ドレ、油、こま、〇油、米、⑥ しょうゆせんべい	〇牛乳、鶏むき肉、粉チーズ	ブロッコリー、グレープフルー ツ、ホールトマト缶詰、たまね ぎ、ピーマン、にんじん、エリン ギ	牛乳 フライドポテ ト	395.0(348.1) 18.9(16.0) 17.8(14.4) 1.4(1.2)
13 金	ビスケット	ごはん、牛乳、魚のごまフライ、 切り干し大根、くだもの	しらたき、〇しょうゆせんべい、 油、砂糖、パン粉、砂糖、こま 塩、米、⑥ビスケット	〇ジャア(プレーン)、牛乳、か じき、すり豆腐	キウイフルーツ、にんじん、切り 干しだいこん、しいたけ、いんげ ん	飲むヨーグル ト せんべい	410.5(507.5) 21.9(21.4) 16.3(14.1) 1.2(1.0)
14 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、〇しょうゆせんべ い、砂糖、油、米、⑥しょうゆ せんべい	牛乳、絹ごし豆腐、〇ヨーグル ト(加糖)、鶏むき肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、え のきだけ	ヨーグルト せんべい	414.2(499.3) 18.1(18.0) 15.3(12.7) 1.3(1.1)
16 (月)		敬老の日					
17 火	ビスケット	ごはん、マーボー豆腐、 青菜のえのきあえ、くだもの	〇米、油、〇こま塩、こま塩、 米、⑥ビスケット	〇牛乳、木綿豆腐、鶏むき肉、ゆ で大豆、しらす干し、〇かつお節	グレープフルーツ、もやし、こま 塩、ねぎ、たけのこ (ゆで)、 えのきだけ、にんじん、にら、し いitけ	牛乳 おかか焼きお にぎり	420.5(490.1) 20.6(19.2) 17.4(14.7) 1.8(1.4)
18 水 行事食	せんべい	シーチキンごはん、牛乳、 鶏肉のマーメレード焼き、はるさめス ープ、ゆでブロッコリー、くだもの	米、〇〈給〉月見デザート、〇 しょうゆせんべい、はるさめ、マ ヨドレ、油、片栗粉、こま、⑥ しょうゆせんべい	牛乳、鶏もも肉、豚肉(胸)、ツナ 水煮缶	なし、はくさい、ブロッコリー、 にんじん、マーメレード、干しし いitけ、しょうが	牛乳 〈給〉月見デ ザート せんべい	499.8(447.4) 22.7(18.9) 12.1(9.9) 2.0(2.4)
19 木	ビスケット	ごはん、いり鶏風煮、 小松菜の納豆あえ、くだもの	〇さつまいも、じゃがいも、しら たき、砂糖、〇油、油、米、⑥ ビスケット	〇牛乳、生揚げ、鶏もも肉、納 豆、しらす干し	ごまとうな、オレンジ、れんこん、 にんじん	牛乳 さつまス ティック	360.4(442.0) 19.3(18.2) 15.2(12.9) 1.3(1.0)
20 金	せんべい	ごはん、牛乳、 モロのスタミナ揚げ、 ミモザサラダ、くだもの	さつまいも、マヨドレ、油、片栗 粉、米、〇しょうゆせんべい、 ⑥しょうゆせんべい	〇ジャア(マスカット)、牛乳、 ゆできざり、卵	バナナ、レタス、きゅうり、〇 (給) カミカミ昆布、カットわか め	飲むヨーグル ト (給) カミカミ 昆布 (未満児せんべ い)	347.4(464.5) 20.7(20.6) 15.1(11.2.5) 0.9(0.8)
21 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、こま、 米、⑥ビスケット	牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、豚肉 (胸)	ブロッコリー、たまねぎ、バナ 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)	ヨーグルト せんべい	437.4(536.9) 19.8(19.6) 19.7(16.9) 2.7(2.3)
23 (月)		振替休日					
24 火	せんべい	ごはん、ジャージャー麺、 切り昆布の煮物、くだもの	ゆで中華めん、〇片栗粉、鶏こ んにゃく、こま塩、油、砂糖、〇こ ま塩、〇こま、米、⑥しょうゆ せんべい	〇牛乳、鶏むき肉、〈給〉すじこ カブレン/さつま揚げ、米みそ (赤色辛みそ)、〇ツナ油漬	オレンジ、たまねぎ、にんじん、 〇はくさい、しめじ、きゅうり、 えのきだけ、〇ねぎ、〇にら、刻 みこんろ、干ししいたけ、しょう が	牛乳 にらチヂミ	409.9(358.6) 16.6(14.2) 15.2(12.3) 2.2(1.8)
25 水	ビスケット	ごはん、魚の天ぷら、豚汁、 くだもの	〇〈給〉ミニたい焼き、じゃがい も、小麦粉、油、こま、米、⑥ ビスケット	〇牛乳、かじき、木綿豆腐、豚肉 (胸/ロール)、米みそ (赤色辛み そ)	グレープフルーツ、だいこん、に んじん、たまねぎ、ねぎ、こぼ ろ、しょうが、しそ	牛乳 〈給〉ミニた い焼き	434.7(520.7) 22.9(21.5) 18.9(16.0) 1.4(1.1)
26 木	せんべい	ごはん、松風焼き、さつまい、 くだもの	さつまいも、〇ホットケーキ粉、 〇砂糖、片栗粉、砂糖、〇油、 油、こま、米、⑥しょうゆせんべ い	〇牛乳、鶏むき肉、豚肉(胸)、米 みそ (赤色辛みそ)	オレンジ、たまねぎ、にんじん、 だいにん、ねぎ、こぼろ、〇ブ ルーン(乾)	牛乳 蒸しパン (ブ ルーン)	462.4(521.5) 20.5(19.2) 19.9(16.3) 1.6(1.3)
27 金	ビスケット	ごはん、牛乳、 レバーのケチャップあえ、 もやしサラダ、くだもの	〇しょうゆせんべい、油、片栗 粉、砂糖、こま、米、⑥ビスケッ ト	牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、鶏し バー、〈給〉無塩セミロールスハム	もやし、バナナ、きゅうり、にん じん、しょうが	ヨーグルト せんべい	353.6(434.6) 20.5(19.5) 13.4(11.5) 1.6(1.3)
28 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、〇しょうゆせんべ い、砂糖、油、米、⑥しょうゆ せんべい	牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、鶏も も肉、かつお節	チンゲンサイ、バナナ、にんじ ん、たまねぎ、いんげん	せんべい ヨーグルト	369.3(459.7) 21.6(20.7) 10.7(9.0) 1.8(1.5)
30 月	せんべい	ごはん、焼肉、 じゃがいもの煮物、くだもの	じゃがいも、油、砂糖、米、⑥ しょうゆせんべい	〇牛乳、豚肉(ロール)、ツナ油漬 缶	バナナ、たまねぎ、にんじん、し めじ、ピーマン	牛乳 〈給〉お米 de/スイート ポテト	425.9(507.4) 19.2(18.4) 19.9(16.7) 1.3(1.1)

※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。~~

9

産地を
応援しよう