

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 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 火	ビスケット	ごはん、ホイコーロー、 さつまの風味和え、くだもの	さつまいも、〇ホットケーキミックス、マヨネーズ、油、〇塩、片栗粉、〇砂糖、砂糖、こま、米、②ビスケット	〇牛乳、豚肉(薄)、(給)無塩せきローズハム、みそ(赤色辛みそ)	キャベツ、りんご、きゅうり、にんじん、たけのこ(ゆで)、しめじ、〇にんじん、しょうが	高、しょうゆ	牛乳 キャラットケーキ	404.2(477.0) 15.8(15.4) 18.0(15.2) 0.9(0.8)
2 水	ぜんべい	ごはん、豚肉のアップルソース、 五目あえ、くだもの	砂糖、油、こま、米、②しょうゆぜんべい	〇牛乳、豚肉(薄)、米、みそ(赤色辛みそ)、油揚げ	オレング、りんご、もやし、ほうれんそう、コーン(冷凍)、にんじん	しょうゆ	牛乳 (給)お米deスイートポテト	407.6(492.8) 21.6(20.4) 22.1(18.4) 1.2(1.0)
3 木	ビスケット	ごはん、小松菜チキンバーグ、 ひじきの炒り煮、くだもの	〇米、しらたき、油、片栗粉、砂糖、〇こま、米、②ビスケット	〇牛乳、鶏肉(薄)、〇さけ、ゆで大豆	グリーンプール、こまつな、にんじん、もやし、きゅうり、ひじき、干ししいたけ、しょうが	しょうゆ、中華だし、高、和風だし、高、煮塩	牛乳 おにぎり (鮭ゴマ)	410.4(482.0) 21.4(19.9) 16.3(13.8) 1.2(1.0)
4 金	ぜんべい	ごはん、魚のきのこあんかけ、 にらと卵のみそ汁、くだもの	〇あんパン(湯炊タイプ)、片栗粉、はるさめ、こま、〇塩、油、〇砂糖、砂糖、こま、すずこ、米、②しょうゆぜんべい	〇牛乳、かれい、卵、みそ(赤色辛みそ)	ハナナ、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、高、和風だし、高、煮塩	牛乳 ミニパン	414.6(452.3) 22.4(19.9) 16.4(13.1) 1.7(1.4)
5 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、〇しょうゆぜんべい、油、こま、米、②しょうゆぜんべい	牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、鶏むね肉	ブロッコリー、ハナナ、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	419.3(485.0) 18.9(18.2) 18.3(15.0) 2.2(1.8)
7 月	ビスケット	ごはん、牛乳、親子煮、 コーンサラダ、くだもの	じゃがいも、〇しょうゆぜんべい、砂糖、油、米、②ビスケット	〇ジョア(マスカット)、牛乳、鶏もも肉、卵、凍り豆腐	りんご、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、きゅうり、しいたけ、あおのり	しょうゆ、酢、和風だし、高、煮塩	飲むヨーグルト ぜんべい	348.9(434.3) 21.3(20.6) 9.3(8.2) 1.6(1.3)
8 火	ぜんべい	ごはん、魚の甘辛ごまだれ焼き、 中華あえ、くだもの	〇じゃがいも、〇片栗粉、片栗粉、はるさめ、こま、〇塩、油、〇砂糖、砂糖、こま、すずこ、米、②しょうゆぜんべい	〇牛乳、さけ、(給)無塩せきローズハム	ハナナ、ほうれんそう、コーン(冷凍)、きゅうり、〇あおのり	しょうゆ、酢、高、〇しょうゆ、高、煮塩	牛乳 芽おやき	347.9(429.8) 21.2(19.7) 12.7(10.6) 0.9(0.8)
9 水	ビスケット	ごはん、牛乳、 豚肉のカレーみそ炒め、 小松菜の納豆あえ、くだもの	〇(給)アセロラゼリー(Fiber&Fei)、マヨネーズ、油、米、②ビスケット、〇しょうゆぜんべい	牛乳、豚肉(薄)ローズ、納豆、〇いわし(干し)、みそ(赤色辛みそ)、しらすし	キウイフルーツ、こまつな、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんじく、しょうが	高、みりん、しょうゆ、カレー粉、煮塩	(給)アセロラゼリー 小魚 (未満児ぜんべい)	355.6(470.1) 19.1(17.3) 18.5(15.4) 1.5(1.2)
10 木	ぜんべい	ごはん、カレー卵焼き、 きんぴら、くだもの	〇さつまいも、板こんにゃく、〇さけ、お酢、油、砂糖、こま、米、②しょうゆぜんべい	〇牛乳、卵、鶏むね肉、(給)すじの煮つけ、さつまいも	グリーンプール、こまつな、キウイフルーツ(冷凍)、にんじん、たまねぎ	グチャップ、しょうゆ、カレー粉、高、和風だし、高、煮塩	牛乳 さつまスティック	345.0(427.5) 14.8(14.6) 16.7(13.7) 1.2(1.0)
11 金	ビスケット	ごはん、牛乳、焼きそば、 わかめスープ、くだもの	ゆで中華めん、〇しょうゆぜんべい、油、こま、米、②ビスケット	牛乳、豚肉(薄)、いわし、(給)無塩せきショールダーベーコン	ハナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな、コーン(冷凍)、ねぎ、あおのり、カットわかめ	中華ソース、洋風だし、高、煮塩、こしょう	(給)プリン(豆乳クリーム入り) ぜんべい	395.8(349.3) 17.7(14.8) 11.8(10.3) 1.9(1.6)
12 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	〇しょうゆぜんべい、砂糖、米、②しょうゆぜんべい	牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、(給)FMハンバーグ、ツナ油漬缶	ハナナ、チンジャンサイ、にんじん、カットわかめ	グチャップ、中華ソース、しょうゆ、酢	ヨーグルト ぜんべい	387.4(461.3) 20.2(18.5) 15.5(11.9) 2.1(1.7)
14 (月)			ス ポ ー ツ の 日					
15 火	ぜんべい	ごはん、けんちんうどん、 ゆでブロッコリー、くだもの	ゆでうどん、さといも、〇クラッカー、板こんにゃく、マヨネーズ、高、こま、米、②しょうゆぜんべい	〇牛乳、本鶏豆腐、鶏もも肉、〇スライスチーズ	ブロッコリー、オレング、はくさい、だいこん、にんじん、こぼろ、〇いしごや	しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮、和風だし、高	牛乳 カナッペ	376.6(309.7) 17.5(14.1) 16.2(12.6) 1.9(1.5)
16 水	ビスケット	ごはん、ビーフシチュー、 グリーンサラダ、くだもの	じゃがいも、〇(給)Ca&鉄入りきくらごころのおぼしさま、油、こま、米、②ビスケット	〇牛乳、牛肉(薄)	りんご、たまねぎ、レタス、トマト、にんじん、きゅうり、エリンギ	ビーフルー、みりん、酢、しょうゆ	牛乳 (給)Ca&鉄入りきくらごころのおぼしさま	370.7(454.8) 25.2(23.0) 18.2(15.5) 2.3(1.9)
17 木	ぜんべい	ごはん、煮魚、 ジャーマンポテト、くだもの	じゃがいも、〇お好み焼き粉、砂糖、〇塩、油、米、②しょうゆぜんべい	〇牛乳、かじき、〇鶏むね肉、〇チーズ、(給)無塩せきショールダーベーコン、ゆで大豆、〇かつお節	オレング、〇キャベツ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、しいたけ、しょうが、〇あおのり	〇中華ソース、しょうゆ、高、みりん、和風だし、高、煮塩、こしょう	牛乳 お好み焼き	377.6(453.6) 23.5(21.5) 15.8(13.0) 2.0(1.7)
18 金	ビスケット	ごはん、牛乳、 レバーのケチャップあえ、 青菜のえのきあえ、くだもの	油、片栗粉、砂糖、こま、米、②ビスケット、〇しょうゆぜんべい	牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、新鮮レバー、〇(給)いもけんぴ/リッショ、しらすし	ハナナ、もやし、こまつな、えのきたけ、しょうが	グチャップ、しょうゆ、中華ソース、高、和風だし、高	ヨーグルト (給)いもけんぴ/リッショ (未満児ぜんべい)	317.0(418.7) 20.7(19.3) 12.0(9.9) 1.7(1.4)
19 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、〇しょうゆぜんべい、砂糖、油、米、②しょうゆぜんべい	牛乳、鶏こじ豆腐、〇ヨーグルト(加糖)、鶏むね肉	ハナナ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ	マーボー豆腐の素(レトルトパック)、高、煮塩	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)
21 月	ぜんべい	ごはん、牛乳、かぼちゃカレー、 わかめサラダ、くだもの	〇ビスケット、油、米、②しょうゆぜんべい	牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、鶏むね肉、ツナ油漬缶、ゆで大豆	かぼちゃ、りんご、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	カレー粉、酢、しょうゆ	ヨーグルト ビスケット	414.8(479.8) 17.9(17.4) 19.4(15.7) 2.3(1.9)
22 火	ビスケット	ごはん、ハヤシライス、 ミモザサラダ、くだもの	〇マカロニ、さつまいも、マヨネーズ、〇砂糖、油、米、②ビスケット	〇牛乳、豚肉(薄)、卵、〇さけ、ゆで大豆	たまねぎ、オレング、レタス、にんじん、ホールトマト缶詰、しめじ、きゅうり、グリーンピース(冷凍)、カットわかめ	ハヤシルー、〇煮塩、こしょう	牛乳 マカロニあべかわ	415.0(485.7) 17.1(16.4) 23.0(19.2) 2.0(1.6)
23 水	ぜんべい	ごはん、マーボー豆腐、 ツナあえ、くだもの	〇カスター、油、米、②しょうゆぜんべい	〇牛乳、本鶏豆腐、鶏むね肉、ツナ油漬缶、ゆで大豆	ハナナ、キャベツ、ねぎ、たけのこ(ゆで)、きゅうり、にんじん、にら、しいたけ、カットわかめ	マーボー豆腐の素(レトルトパック)、しょうゆ、酢	牛乳 カステラ	466.2(477.7) 21.5(18.8) 20.9(16.4) 1.4(1.1)
24 木	ビスケット	ごはん、さばのみそ煮、 ブロッコリーとハムのサラダ、 くだもの	〇米、マヨネーズ、砂糖、のんにく、ジャム、米、②ビスケット	〇牛乳、さば、(給)無塩せきローズハム、みそ(赤色辛みそ)	ブロッコリー、グリーンプール、たまねぎ、コーン(冷凍)、しょうが、〇カットわかめ	高、しょうゆ	牛乳 おにぎり (わかめ)	447.8(511.9) 23.6(21.6) 18.9(15.9) 1.3(1.1)
25 金	ぜんべい	ごはん、牛乳、 きのこスパゲティ、ほうれんそうの さっと煮、くだもの	スパゲティ、〇しょうゆぜんべい、油、油、米、②しょうゆぜんべい	〇ジョア(プレーン)、牛乳、無塩せきショールダーベーコン、油揚げ	ほうれんそう、オレング、たまねぎ、ピーマン、にんじん	しょうゆ、みりん、和風だし、高、煮塩、こしょう	飲むヨーグルト ぜんべい	388.2(349.6) 19.6(17.5) 10.4(8.6) 2.0(1.6)
26 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	〇しょうゆぜんべい、油、こま、米、②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、ハナナ、ホールトマト缶詰、にんじん、しめじ、グリーンピース(冷凍)	ハヤシルー、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)
28 月	ビスケット	ごはん、牛乳、鶏肉の照り焼き、 はくさいのクリーム煮、 くだもの	〇(給)バリバリパンキン、砂糖、油、米、②ビスケット	牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、(給)無塩せきローズハム	たまねぎ、はくさい、グリーンプール、にんじん、エリンギ	ジューモックスクリーム、しょうゆ、みりん、高	ヨーグルト (給)バリバリパンキン	354.9(435.9) 24.6(22.9) 12.9(10.8) 1.8(1.5)
29 火	ぜんべい	ごはん、厚揚げと大根のみそ炒め、 ゆでブロッコリー、くだもの	〇ロールパン、マヨネーズ、〇マヨネーズ、片栗粉、油、こま、油、こま、米、②しょうゆぜんべい	〇牛乳、生揚げ、豚肉(薄)、〇ツナ油漬缶、みそ(赤色辛みそ)	ブロッコリー、オレング、だいこん、〇にんじん、にんじん、たけのこ(ゆで)、しめじ、いんげん	高、めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ	牛乳 ツナロールサンド	436.5(458.2) 21.0(18.1) 25.9(18.9) 1.3(0.9)
30 水 食品ロス 削減の日	ビスケット	ごはん、中華風卵焼き、 豚汁、くだもの	じゃがいも、〇コンブブレック、油、砂糖、片栗粉、はるさめ、こま、油、米、②ビスケット	〇牛乳、卵、木綿豆腐、ツナ水漬缶、豚肉(薄)ローズ、みそ(赤色辛みそ)	ハナナ、だいこん、にんじん、たまねぎ、ねぎ、しいたけ、こぼろ、グリーンピース(冷凍)	高、しょうゆ、中華だし、高、和風だし、高、煮塩	牛乳 コンフレック	395.9(470.4) 19.7(18.5) 16.0(13.6) 2.3(1.8)
31 木 行事食	ぜんべい	きのこごはん、モロのスタミナ揚げ、 さつまい、くだもの	米、さつまいも、〇(給)HappyHalloweenカボチャプリン、油、片栗粉、砂糖、〇しょうゆぜんべい	〇牛乳、よしきりさめ、豚肉(薄)、みそ(赤色辛みそ)、油揚げ	なし、にんじん、だいこん、ねぎ、しめじ、しいたけ、えのきたけ、こぼろ	しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮、おろしにんにく、和風だし、高、煮塩、高、カレー粉	牛乳 (給) HappyHalloweenカボチャプリン	541.6(472.1) 23.4(19.3) 16.1(13.1) 2.2(1.9)

※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る場合があります。~~

