

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 ( )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	調味料		
1 金	ビスケット	ごはん、牛乳、マーボー豆腐、 春雨サラダ、くだもの	〇(給)豆乳/バナナチップス(いちご/りんご)〇&P、〇しょうゆせんべい、はるさめ、油、ごま油、米、③ビスケット	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、(給)無塩せきローズハム、ゆで大豆	バナナ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ねぎ、たけのこ(ゆで)、にら、しいたけ	マーボー豆腐の素(シトルパウチ)、酢、しょうゆ	(給)豆乳バナナ コッタ(いちご/りんご) せんべい	367.3(444.9) 17.5(16.5) 16.7(14.3) 1.5(1.2)
2 土	せんべい	ごはん、ひき肉カレー、 ブロッコリーサラダ、くだもの	じゃがいも、〇しょうゆせんべい、油、ごま、米、③しょうゆせんべい	〇牛乳、鶏ひき肉	ブロッコリー、オレング、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)	S&Bアレルゲンフリーカレーペースト、酢、しょうゆ	牛乳 せんべい	390.2(441.6) 16.6(15.5) 18.2(14.9) 2.2(1.7)
4(月) 振替休日								
5 火	せんべい	ごはん、カレーうどん、 もやしサラダ、くだもの	ゆでうどん、〇ホットケーキ粉、〇油、油、片栗粉、砂糖、ごま、米、③しょうゆせんべい	〇牛乳、〇無塩ソーゼージ、豚肉(薄)、(給)無塩せきローズハム	もやし、オレング、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ、コーン(冷凍)	しょうゆ、カレー粉、酢、みりん、和風だし	牛乳 ミニアメリカン ドック	405.8(350.7) 17.4(14.5) 18.6(15.0) 2.4(2.0)
6 水	ビスケット	ごはん、牛乳、すき焼き肉煮、 ほうれんそうのおかかあえ、 くだもの	しらたき、砂糖、油、米、③ビスケット	牛乳、焼き豆腐、牛肉(薄切り)、〇チーズ、かつお節	りんご(蜜糖果汁)、バナナ、もやし、ほうれんそう、はくさい、だいこん、ねぎ、にんじん、しいたけ	しょうゆ、和風だし	りんごジュース チーズ	372.8(433.1) 18.4(11.1) 20.1(15.3) 1.6(1.2)
7 木	せんべい	ごはん、白身魚フライ、 ミネストローネ、くだもの	〇さつまいも(密付)、じゃがいも、パン粉、油、マカロニ、小麦粉、米、③しょうゆせんべい	〇牛乳、かれい、(給)無塩せきボークスミンソウインナー、ゆで大豆	グレープフルーツ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、ピーマン、エリンギ	中濃ソース、洋風だし、食塩、こしょう	牛乳 ふかしいも	438.4(502.3) 24.1(22.0) 17.8(14.7) 1.6(1.4)
8 金	ビスケット	ごはん、牛乳、チキンカレー、 コールスロー、くだもの	じゃがいも、マヨドレ、油、米、③ビスケット、〇しょうゆせんべい	〇シヨア(ストロベリー)、牛乳、鶏もも肉、(給)無塩せきローズハム、ゆで大豆、〇ゆかし(ゆかし)	オレング、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)	カレー粉、食塩	飲むヨーグルト 小魚 (未満児せんべい)	400.4(510.9) 22.4(20.7) 18.0(15.0) 2.4(1.9)
9 土	せんべい	ごはん、煮魚、ツナあえ、 くだもの	〇しょうゆせんべい、マヨドレ、砂糖、米、③しょうゆせんべい	〇牛乳、かれい、ツナ缶詰	チンゲンサイ、オレング、にんじん、しょうが、カットわかめ	しょうゆ、酢、みりん、和風だし	牛乳 せんべい	327.5(391.4) 21.2(19.2) 13.7(11.3) 1.5(1.1)
11 月	せんべい	ごはん、魚のみそ焼き、 五目あえ、くだもの	〇(給)三たけい餅、砂糖、ごま、油、米、③しょうゆせんべい	〇牛乳、さけ、油揚げ、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、もやし、ほうれんそう、コーン(冷凍)、にんじん	しょうゆ、みりん	牛乳 (給)三たけい 焼き	346.4(447.9) 21.4(20.3) 10.7(9.1) 1.2(1.0)
12 火	ビスケット	ごはん、チキンシチュー、 きんぴら、くだもの	じゃがいも、〇クラッカー、板こんにゃく、ごま油、油、砂糖、ごま、米、③ビスケット	〇牛乳、鶏もも肉、牛乳、〇スターアップ、(給)すこやかブレンドさつま揚げ	グレープフルーツ、ごぼう、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、チンゲンサイ、コーン(冷凍)、〇いちごジャム	シチューミックスクリーム、しょうゆ、和風だし	牛乳 カッパ	432.5(482.0) 20.5(18.7) 18.9(15.5) 2.8(2.2)
13 水 行事食	せんべい	鶏五目、すまし汁(わかめ)、 さけの竜田揚げ、大根ツナサラダ、 くだもの	米、〇(給)お米deさつまいも(妻のタルト)、片栗粉、油、砂糖、ごま油、③しょうゆせんべい	〇牛乳、さけ、鶏ごし豆腐、鶏もも肉、油揚げ、ツナ油揚げ	オレング、だいこん、きゅうり、もやし、にんじん、ごぼう、えのきたけ、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、しょうゆ(うすくち)、酒、食塩	牛乳 (給)お米deさ まし汁と菜のタル ト	574.3(491.4) 26.7(21.9) 21.4(17.9) 2.0(1.6)
14 木	ビスケット	ごはん、スパゲティーミートソース、 ほうれんそうのさっと煮、くだもの	〇さつまいも、スパゲティ、〇油、油、米、③ビスケット	〇牛乳、豚ひき肉、油揚げ、ゆで大豆	ほうれんそう、キウイフルーツ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、エリンギ	マッシュ、ピーマン、みりん、しょうゆ、和風だし、食塩	牛乳 さつまスティック	415.2(366.4) 19.9(16.8) 15.4(12.8) 1.7(1.4)
15 金	せんべい	ごはん、牛乳、炒り豆腐、 ブロッコリーの衣揚げ、くだもの	小麦粉、〇ビスケット、しらたき、油、砂糖、米、③しょうゆせんべい	牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、(給)無塩せきローズハム	グレープフルーツ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、クリンピース(冷凍)、干しいたけ、ハセリ	しょうゆ、和風だし、洋風だし、食塩	ヨーグルト ビスケット	375.9(448.7) 20.8(19.8) 15.8(12.8) 1.4(1.2)
16 土	せんべい	ごはん、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、③しょうゆせんべい	〇牛乳、鶏もも肉、かつお節	チンゲンサイ、オレング、にんじん、たまねぎ、いんげん	しょうゆ、酢、みりん、和風だし	牛乳 せんべい	340.2(416.3) 19.3(18.0) 10.7(8.9) 1.8(1.4)
18 月	ビスケット	ごはん、牛乳、タンダーチキン、 ほうれんそうサラダ、くだもの	マヨドレ、ごま、米、③ビスケット、〇しょうゆせんべい	〇シヨア(マスケット)、牛乳、鶏もも肉、〇(給)いもけんぴ/リッジユ、(給)無塩せきショルダールベーコン	バナナ、ほうれんそう、りんご、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、コーン(冷凍)、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、ケチャップ、食塩、カレー粉	飲むヨーグルト (給)いもけん ぴ/リッジユ(未 満児せんべい)	336.4(434.0) 24.1(22.5) 13.8(11.4) 1.1(0.9)
19 火	せんべい	ごはん、ジャージャー麺、 青菜のえのきあえ、くだもの	ゆで中華めん、〇しょうゆせんべい、〇片栗粉、〇ごま油、油、〇砂糖、砂糖、ごま油、米、③しょうゆせんべい	〇牛乳、豚ひき肉、米みそ(赤色辛みそ)、しらす干し	かき、もやし、たまねぎ、ごぼう、きゅうり、えのきたけ、にんじん、干しいたけ、しょうが、〇あおろぎ	しょうゆ、〇しょうゆ、和風だし	牛乳 芋おやき	366.9(324.2) 16.0(13.7) 12.7(10.2) 1.7(1.5)
20 水	ビスケット	ごはん、ホイコーロー、 さつまいの風味和え、くだもの	さつまいも、〇(給)豚骨ドック(全粒粉)メープルカスタード、マヨドレ、油、片栗粉、砂糖、ごま、米、③ビスケット	〇牛乳、豚肉(薄)、(給)無塩せきローズハム、米みそ(赤色辛みそ)	キャベツ、グレープフルーツ、きゅうり、にんじん、たけのこ(ゆで)、しめじ、しょうが	酒、しょうゆ	牛乳 (給)豚骨ドック (全粒粉メープル F&E)	435.8(524.0) 17.6(17.4) 21.3(18.8) 0.9(0.8)
21 木	せんべい	ごはん、八宝菜、 じゃがいもの煮物、くだもの	じゃがいも、〇米、油、片栗粉、砂糖、〇ごま油、ごま油、米、③しょうゆせんべい	〇牛乳、豚肉(薄)、いか、ツナ缶詰	りんご、もやし、チンゲンサイ、にんじん、たけのこ(ゆで)、しいたけ	しょうゆ、〇しょうゆ、中華だし、酢、〇みりん、〇和風だし、食塩	牛乳 おかか焼きおにぎ り	450.4(511.9) 20.8(19.4) 15.2(12.6) 2.1(1.7)
22 金 和食の日	ビスケット	ごはん、魚の天ぷら、 すまし汁(わかめ)、ごまあえ、 くだもの	〇カスサダ、小麦粉、油、砂糖、すりごま、ごま、米、③ビスケット	〇牛乳、かき、鶏ごし豆腐、米みそ(赤色辛みそ)	あかかん、ほうれんそう、えのきたけ、にんじん、しょうが、しそ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、食塩	牛乳 カステラ	465.0(478.9) 22.3(19.5) 18.9(15.1) 1.6(1.3)
23(土) 勤労感謝の日								
25 月	せんべい	ごはん、牛乳、 鶏肉のマーマレード焼き、 切り干し大根、くだもの	〇スナック菓子(コーン系)、しらたき、油、片栗粉、砂糖、米、③しょうゆせんべい	〇牛乳、鶏もも肉、〇ヨーグルト(加糖)、(給)すこやかブレンドさつま揚げ	バナナ、にんじん、切り干しだいこん、しいたけ、マーマレード、いんげん	しょうゆ、和風だし	ヨーグルト お菓子	344.8(421.0) 23.0(21.6) 12.0(9.2) 1.3(1.1)
26 火	ビスケット	ごはん、厚揚げのそぼろ煮、 ごぼうサラダ、くだもの	〇米、マヨドレ、砂糖、片栗粉、ごま、米、③ビスケット	〇牛乳、生揚げ、鶏ひき肉	グレープフルーツ、たまねぎ、ごぼう、にんじん、〇にら、きゅうり、えのきたけ、コーン(冷凍)、クリンピース(冷凍)	しょうゆ、酒、みりん、和風だし	牛乳 おにぎり(にら)	427.3(495.5) 17.7(16.9) 16.4(13.9) 0.8(0.7)
27 水	せんべい	ごはん、ナポリタン、 グリーンサラダ、くだもの	〇(給)お米de国産りんごのタルト、スパゲティ、油、ごま、米、③しょうゆせんべい	〇牛乳、豚ひき肉、(給)無塩せきボークスミンソウインナー、粉チーズ	オレング、レタス、たまねぎ、にんじん、にんじん、きゅうり、エリンギ	マッシュ、みりん、酢、しょうゆ	牛乳 (給)お米de国産 りんごのタルト	459.1(420.6) 17.4(15.1) 18.6(15.9) 1.4(1.2)
28 木	ビスケット	ごはん、モロのスタミナ揚げ、 小松菜の納豆あえ、くだもの	〇ホットケーキ粉、油、片栗粉、〇油、米、③ビスケット	〇牛乳、よしきりごめ、〇つゆしあん(砂糖添加)、納豆、しらす干し	バナナ、ごま油、にんじん	めんつゆ・3徳濃醤油、しょうゆ、おろしにんにく、カレー粉	牛乳 どらやき	406.4(478.8) 22.3(20.5) 14.8(12.6) 1.2(1.0)
29 金	せんべい	ごはん、牛乳、ハヤシライス、 ミモザサラダ、くだもの	〇(給)プリン(卵乳不使用)、〇しょうゆせんべい、さつまいも、マヨドレ、油、米、③しょうゆせんべい	牛乳、豚肉(薄)、卵	たまねぎ、あかかん、レタス、にんじん、ホールトマト缶詰、しめじ、きゅうり、クリンピース(冷凍)、カットわかめ	ハヤシルー、こしょう	(給)プリン(卵 乳不使用) せんべい	421.0(510.4) 19.5(17.9) 21.2(17.6) 2.0(1.7)
30 土	せんべい	ごはん、けんちんうどん、 くだもの	ゆでうどん、〇しょうゆせんべい、さつまいも、板こんにゃく、油、米、③しょうゆせんべい	〇牛乳、鶏もも肉	オレング、はくさい、だいこん、にんじん、ごぼう	しょうゆ、和風だし	牛乳せんべい	348.2(408.0) 19.5(17.9) 9.8(8.2) 1.6(1.3)

※種の日は、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。～～

