

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 (kcal)
			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		
2月	ビスケット	ごはん、牛乳、マーボー豆腐、わかめとじゃこのサラダ、くだもの	〇ビスケット、油、砂糖、ごま油、米、〇ビスケット	牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、豚ひき肉、ゆで大豆、しらす干し	バナナ、だいこん、きゅうり、ねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、にら、しめじ、カットわかめ	マーボー豆腐の素(レトルトパウチ)、酢、しょうゆ	ヨーグルト ビスケット	3601(438.2) 19.0(18.3) 16.4(13.6) 1.6(1.3)
3火	せんべい	ごはん、むらもうどん、ごまあえ、くだもの	ゆでうどん、〇米、砂糖、すりこぎ米、米、〇しょうゆせんべい	〇牛乳、卵、鶏もも肉、油揚げ、(給)すりこぎか冷凍なると巻、米みそ(赤色辛みそ)	オレンジ、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、えのきだけ、干ししいたけ、〇カットわかめ	しょうゆ、和風だしの素	牛乳 おにぎり (わかめ)	405.9(372.9) 17.8(15.2) 11.4(9.3) 1.9(1.7)
4水	ビスケット	ごはん、白身魚のユーリンチーソース、はるさめスープ、くだもの	〇あんパン(薄皮タイプ)、片栗粉、油、はるさめ、砂糖、ごま油、米、〇ビスケット	〇牛乳、かれい、豚肉(薄)	りんご、はくさい、ねぎ、にんじん、干ししいたけ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、酒、食塩、中華だしの素	牛乳 ミニパン	427.1(464.5) 20.2(18.1) 18.4(15.1) 1.7(1.4)
5木	せんべい	ごはん、ミートローフ、小松菜の納豆あえ、くだもの	〇コンブレック、じゃがいも、パン粉、米、〇しょうゆせんべい	〇牛乳、豚ひき肉、納豆、しらす干し	みかん、ごま油、ミックスベジタブル(冷凍)、たまねぎ、にんじん、しめじ	中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳 コーンフレーク	365.7(466.1) 20.8(19.8) 16.6(13.7) 1.6(1.4)
6金	ビスケット	ごはん、牛乳、肉豆腐、かぼちゃの甘煮、くだもの	〇しょうゆせんべい、砂糖、油、米、〇ビスケット	牛乳、〇ジョア(ストロベリー)、木綿豆腐、豚肉(薄ロース)	たまねぎ、かぼちゃ、グレープフルーツ、ごま油、ねぎ、にんじん	しょうゆ、酒、和風だしの素、食塩	飲むヨーグルト せんべい	382.4(448.5) 18.7(17.5) 13.5(11.5) 1.7(1.4)
7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、〇しょうゆせんべい	〇牛乳、鶏ひき肉	ブロッコリー、オレンジ、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)	カレールーフ、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)
8月	せんべい	ごはん、牛乳、はくさいチキンシチュー、さつまいの風味おえ、くだもの	さつまいも、〇(給)豆乳パンコッタ(いちごソース)Ca&Fe、〇スナック菓子(コーン系)、マヨドレ、ごま、米、〇しょうゆせんべい	牛乳、鶏もも肉、(給)無塩せきロースハム	はくさい、グレープフルーツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、エリンギ	シチューミックスクリーム	(給)豆乳パンコッタ(いちごソース) お菓子	418.2(516.6) 17.0(16.8) 17.1(14.3) 2.0(1.8)
10火	ビスケット	ごはん、けんちん煮、マカロニサラダ、くだもの	さといも、〇クラッカー、マヨドレ、マカロニ、砂糖、油、米、〇ビスケット	〇牛乳、焼き豆腐、豚肉(薄ロース)、チーズ、〇クリームチーズ、(給)無塩せきロースハム	オレンジ、にんじん、だいこん、〇みかん缶、りんご、ごぼう、コーン(冷凍)、きゅうり	しょうゆ、酒、和風だしの素	牛乳 フルツカナッパ	422.0(507.9) 17.2(16.9) 21.4(18.5) 1.7(1.4)
11水	せんべい	ごはん、肉じゃが、ほうれんそうのおかかあえ、くだもの	じゃがいも、〇ドーナツ、しらたき、油、砂糖、米、〇しょうゆせんべい	〇牛乳、豚肉(薄)、かつお節	バナナ、もやし、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、いんげん	しょうゆ、みりん、和風だしの素	牛乳 ドーナツ	362.5(482.5) 14.4(15.0) 16.0(14.3) 1.2(1.2)
12木	ビスケット	ごはん、柳川風煮、ゆでブロッコリー、くだもの	〇お好み焼き粉、マヨドレ、油、ごま、油、砂糖、米、〇ビスケット	〇牛乳、卵、豚肉(薄)、〇豚ひき肉、〇チーズ、凍り豆腐、かつお節	みかん、ブロッコリー、〇キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、ごぼう、〇おあのり	〇中濃ソース、酒、しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮、和風だしの素	牛乳 お好み焼き	402.5(475.7) 22.2(20.5) 20.9(17.5) 2.0(1.6)
13金	せんべい	ごはん、牛乳、さばのスタミナ揚げ、大根ツナサラダ、くだもの	〇(給)Ca&鉄入りおこめリング甘口しょうゆ風味、油、片栗粉、ごま油、砂糖、米、〇しょうゆせんべい	牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、さば、ツナ油漬	バナナ、だいこん、きゅうり、もやし、にんじん	めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、酢、おろしにんにく、カレー粉	ヨーグルト (給)Ca&鉄入りおこめリング	387.8(500.2) 19.3(19.3) 20.9(17.5) 1.1(1.1)
14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、〇しょうゆせんべい	〇牛乳、かれい、ツナ油漬	チンゲンサイ、オレンジ、にんじん、しょうが、カットわかめ	しょうゆ、酒、みりん、和風だしの素	牛乳 せんべい	327.5(391.4) 21.2(19.2) 13.7(11.3) 1.5(1.1)
16日	ビスケット	ごはん、牛乳、タンドリーチキン、ブロッコリーとハムのサラダ、くだもの	マヨドレ、〇(給)パリパリパンフキン、米、〇ビスケット	〇ジョア(マスカット)、牛乳、鶏もも肉、(給)無塩せきロースハム	ブロッコリー、バナナ、たまねぎ、コーン(冷凍)、にんにく、しょうが	しょうゆ、ケチャップ、食塩、カレー粉	飲むヨーグルト (給)パリパリパンフキン	330.9(434.5) 25.6(24.3) 12.9(11.2) 1.0(0.9)
17火	せんべい	ごはん、豆腐ハンバーグ、もやしサラダ、くだもの	〇米、片栗粉、油、〇ごま、ごま、米、〇しょうゆせんべい	〇牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、〇さけ、(給)無塩せきロースハム	りんご、ごやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん	中濃ソース、ケチャップ、酢、しょうゆ、食塩	牛乳 おにぎり(鮭ごま)	433.6(520.5) 20.1(19.2) 17.8(14.7) 1.1(1.0)
18水	ビスケット	ごはん、鶏肉のトマトソース煮、ひじきの炒り煮、くだもの	〇(給)お米de国産りんごのタルト、しらたき、油、砂糖、片栗粉、米、〇ビスケット	〇牛乳、鶏もも肉、ゆで大豆、凍り豆腐	バナナ、キャベツ、トマトピューレ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、しめじ、いんげん、ひじき、パセリ、干ししいたけ	ケチャップ、酒、しょうゆ、洋風だしの素、和風だしの素、食塩	牛乳 (給)お米de国産りんごのタルト	381.0(479.8) 18.6(17.8) 15.5(14.0) 1.4(1.2)
19木	せんべい	ごはん、白身魚フライ、ほうれんそうのさっと煮、くだもの	〇食パン、パン粉、油、小麦粉、〇マーガリン、米、〇しょうゆせんべい	〇牛乳、かれい、油揚げ	ほうれんそう、グレープフルーツ、〇いちごジャム	中濃ソース、みりん、しょうゆ、和風だしの素	牛乳 ジャムサンド	398.5(492.4) 24.3(22.6) 17.4(14.3) 1.6(1.4)
20金	ビスケット	ごはん、ナポリタン、青菜のえのきあえ、くだもの	スパゲティ、〇ビスケット、油、ごま油、米、〇ビスケット	〇牛乳、豚ひき肉、(給)無塩せきホーケックス、キンレスワインナー、しらす干し、粉チーズ	オレンジ、もやし、ホールトマト缶、たまねぎ、ごま油、ピーマン、にんじん、えのきだけ、エリンギ	ケチャップ、しょうゆ、和風だしの素	牛乳 ビスケット	390.0(470.3) 18.4(17.9) 15.8(13.2) 1.6(1.3)
21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、油、ごま、米、〇しょうゆせんべい	〇牛乳、鶏もも肉、かつお節	チンゲンサイ、オレンジ、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	牛乳 せんべい	340.2(416.3) 19.3(18.0) 10.7(8.9) 1.8(1.4)
23月	せんべい	ごはん、煮魚、根菜の五目煮、くだもの	〇(給)原宿ドック(全粒粉)メープルカスタードFe、さといも、砂糖、ごま油、米、〇しょうゆせんべい	〇牛乳、かじき、豚肉(薄ロース)	バナナ、にんじん、れんこん、ごぼう、干ししいたけ、しょうが	しょうゆ、酒、みりん、和風だしの素	牛乳 (給)原宿ドック(全粒粉メープルFe)	401.7(516.6) 21.4(20.8) 17.8(15.7) 1.5(1.3)
24火	ビスケット	ごはん、炒り卵あんかけ、じゃがいもの煮物、くだもの	じゃがいも、〇ホットケーキ粉、油、砂糖、〇油、片栗粉、米、〇ビスケット	〇牛乳、卵、鶏ひき肉、ツナ油漬	オレンジ、ピーマン、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、〇いちごジャム	しょうゆ、酒、和風だしの素、食塩	牛乳 ホットケーキ	410.7(482.2) 18.2(17.3) 19.1(16.0) 1.4(1.2)
25水 行事食	せんべい	チキンライス、からあげ(カレー風味)、フライドポテト、コーンスープ、コールスロー、くだもの	コーンスープ、米、フライドポテト、〇(給)クリスマスカップデザート、油、マヨドレ、片栗粉、〇しょうゆせんべい	鶏もも肉、牛乳、鶏ひき肉、(給)無塩せきロースハム	バナナ、たまねぎ、キャベツ、いちご、コーン(冷凍)、にんじん、きゅうり、ピーマン	ケチャップ、しょうゆ、食塩、カレー粉、酒、パセリ	(給)クリスマスカップデザート	657.8(665.0) 21.1(17.3) 27.6(22.6) 1.2(1.0)
26木	せんべい	ごはん、わかめうどん、チンゲンサイの骨太あえ、くだもの	ゆでうどん、〇さつまいも(皮付)、砂糖、ごま、米、〇しょうゆせんべい	〇牛乳、豚肉(薄ロース)、油揚げ、しらす干し	チンゲンサイ、みかん、たまねぎ、にんじん、ねぎ、干ししいたけ、カットわかめ	しょうゆ、和風だしの素	牛乳 ふかしもち	302.8(427.2) 12.2(11.2) 9.5(8.1) 2.3(2.0)
27金	せんべい	ごはん、牛乳、ひき肉カレー、ツナあえ、くだもの	じゃがいも、〇しょうゆせんべい、油、ごま、米、〇しょうゆせんべい	牛乳、鶏ひき肉、ツナ油漬	〇野菜ジュース、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	カレールーフ、しょうゆ、酢	野菜ジュース せんべい	393.9(500.6) 18.2(18.0) 19.7(16.2) 2.3(2.0)
28土	ビスケット	ごはん、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、ごま、米、〇ビスケット	〇牛乳、豚肉(薄)	ブロッコリー、たまねぎ、オレンジ、ホールトマト缶、にんじん、しめじ、グリーンピース(冷凍)	ハヤシルーフ、酢、しょうゆ	牛乳 せんべい	408.3(475.1) 17.5(16.6) 19.6(16.8) 2.7(2.2)

※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。〜

