

| 日付             | 10時<br>おやつ<br>(乳児) | 献立<br>(主食は乳児のみ)                        | 材料名<br>(○は午後おやつ)                                             |                                                     |                                                           |                                  | 3時おやつ                          | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質/塩分<br>(10未満)                    |
|----------------|--------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|------------------------------------------------------|
|                |                    |                                        | 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<br>火         | せんべい               | ごはん、ハンバーグ、ごまあえ、<br>くだもの                | ○スナック菓子(コーン系)、砂糖、すりごま、米、◎しょうゆせんべい                            | ○牛乳、〈給〉FM/ミンパーク、米みそ(赤色辛みそ)                          | バナナ、ほうれんそう、にんじん、えのきだけ                                     | 中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ                 | 牛乳<br>お菓子                      | 337.1(383.7)<br>16.0(13.0)<br>16.3(11.3)<br>1.5(1.0) |
| 2<br>水         | ビスケット              | ごはん、肉じゃが、<br>小松菜の納豆あえ、くだもの             | じゃがいも、○〈給〉お米de国産いちごのスティックケーキ(しらたき、油、砂糖、米、◎ビスケット)             | ○牛乳、豚肉(薄)、納豆、しらす干し                                  | バナナ、ごまつな、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<br>〈給〉お米de国産いちごのスティックケーキ    | 377.5(472.2)<br>16.3(16.0)<br>15.4(13.6)<br>1.1(0.9) |
| 3<br>木         | せんべい               | ごはん、親子煮、<br>大根ツナサラダ、くだもの               | じゃがいも、○コーンフレーク、砂糖、ごま油、米、◎しょうゆせんべい                            | ○牛乳、鶏もも肉、豚ツナ油漬、凍り豆腐                                 | グレープフルーツ、だいこん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、もやし、しいたけ、あおのり                | しょうゆ、酢、和風だしの素                    | 牛乳<br>コーンフレーク                  | 354.6(435.2)<br>21.3(19.8)<br>13.2(10.9)<br>1.9(1.6) |
| 4<br>金         | ビスケット              | ごはん、牛乳、ナポリタン、<br>ほうれんそうのさっと煮、くだもの      | ○〈給〉豆乳ハンパコッタ(いちごソース)Ca&鉄、スナック菓子、○しょうゆせんべい、油、米、◎ビスケット         | 牛乳、豚ひき肉、〈給〉無塩せきボックスキンレイスライナー、油揚げ                    | ほうれんそう、オレングシ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、ピーマン、にんじん、エリンギ                 | ケチャップ、みりん、しょうゆ、和風だしの素            | 〈給〉豆乳ハンパコッタ(いちごソース)せんべい        | 411.2(360.6)<br>16.8(14.1)<br>15.4(12.9)<br>1.6(1.3) |
| 5<br>土         | せんべい               | ごはん、ひき肉カレー、<br>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、ごま、こま、米、◎しょうゆせんべい                            | ○牛乳、鶏ひき肉                                            | ブロッコリー、オレングシ、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)                            | カレールウ、酢、しょうゆ                     | 牛乳<br>せんべい                     | 390.2(441.6)<br>16.6(15.5)<br>18.2(14.9)<br>2.2(1.7) |
| 7<br>月         | せんべい               | ごはん、牛乳、厚揚げのそぼろ煮、<br>ミモザサラダ、くだもの        | さつまいも、マヨドレ、○〈給〉Ca&鉄入りきくらコーンのおほしさま、砂糖、片栗粉、ごま、◎しょうゆせんべい        | 牛乳、○ヨーグルト(加糖)、生揚げ、鶏ひき肉、卵                            | オレングシ、たまねぎ、レタス、にんじん、きゅうり、えのきだけ、グリーンピース(冷凍)、カットわかめ         | しょうゆ、酒、みりん、和風だしの素、こしょう           | ヨーグルト<br>〈給〉Ca&鉄入りきくらコーンのおほしさま | 349.2(444.5)<br>17.5(17.4)<br>17.4(14.5)<br>0.9(0.8) |
| 8<br>火         | ビスケット              | ごはん、白身魚のヨーリンチーソース、<br>きのこスープ、くだもの      | ○米、片栗粉、油、砂糖、ごま油、米、◎ビスケット                                     | ○牛乳、かれい、〈給〉無塩せきショルダーベーコン                            | グレープフルーツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、ごまつな、えのきだけ、ねぎ、エリンギ、干ししいたけ、にんにく、    | しょうゆ、酢、酒、食塩、洋風スープ                | 牛乳<br>おにぎり(わかめ)                | 411.2(482.6)<br>19.6(18.4)<br>16.2(13.7)<br>1.6(1.3) |
| 9<br>水         | せんべい               | ごはん、マーボー豆腐、<br>わかめとじゃこのサラダ、くだもの        | ○〈給〉ミニたい焼き、油、砂糖、ごま油、米、◎しょうゆせんべい                              | ○牛乳、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、ただのこ(ゆで)、にら、しいたけ、カットわかめ             | マーボー豆腐の素(レトルトパウチ)、酢、しょうゆ         | 牛乳<br>〈給〉ミニたい焼き                | 399.3(490.2)<br>19.0(18.4)<br>17.6(14.5)<br>1.5(1.2) |
| 10<br>木        | ビスケット              | ごはん、中華風卵焼き、<br>ひじきの炒り煮、くだもの            | ○お好み焼き粉、しらたき、油、砂糖、○油、片栗粉、はるきめ、ごま油、米、◎ビスケット                   | ○牛乳、卵、ツナ油漬缶、○豚ひき肉、ゆで大豆、○チーズ、凍り豆腐、○かつお節              | キウイフルーツ、○キャベツ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、グリーンピース(冷凍)、いんげん、ひじき、干ししいたけ  | しょうゆ、○中濃ソース、酒、中華だしの素、和風だしの素      | 牛乳<br>お好み焼き                    | 432.0(499.3)<br>21.4(19.8)<br>23.4(19.5)<br>2.6(2.1) |
| 11<br>金        | せんべい               | ごはん、牛乳、焼肉、<br>にら玉スープ、くだもの              | じゃがいも、油、米、○しょうゆせんべい、◎しょうゆせんべい                                | ○ショア(マスカット)、牛乳、豚肉(ロース)、卵、○いわし(丸干し)、〈給〉無塩せきショルダーベーコン | バナナ、たまねぎ、にんじん、にら、しめじ、コーン(冷凍)、キャベツ、ピーマン、干ししいたけ             | 焼き肉のたれ、しょうゆ、洋風だしの素、食塩            | 飲むヨーグルト<br>小魚(末荒児せんべい)         | 379.0(489.6)<br>24.1(22.4)<br>16.9(13.8)<br>2.1(1.7) |
| 12<br>土        | せんべい               | ごはん、煮魚、ツナあえ、<br>くだもの                   | ○しょうゆせんべい、マヨドレ、砂糖、米、◎しょうゆせんべい                                | ○牛乳、かれい、ツナ油漬缶                                       | チンゲンサイ、オレングシ、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<br>せんべい                     | 327.5(391.4)<br>21.2(19.2)<br>13.7(11.3)<br>1.5(1.1) |
| 14<br>月        | ビスケット              | ごはん、牛乳、煮魚、<br>ブロッコリーの白和え風、くだもの         | ○〈給〉プリン(卵乳不使用)、○ビスケット、マヨドレ、砂糖、ごま、米、◎ビスケット                    | 牛乳、かじき、カッテージチーズ                                     | バナナ、ブロッコリー、コーン(冷凍)、しょうが                                   | しょうゆ、酒、みりん、和風だしの素、食塩             | 〈給〉プリン(卵乳不使用)<br>ビスケット         | 340.9(424.8)<br>18.0(16.9)<br>13.9(11.8)<br>1.0(0.8) |
| 15<br>火        | せんべい               | ごはん、鶏肉のトマトソース煮、<br>きんぴら、くだもの           | ○ホットケーキ粉、板こんにゃく、砂糖、ごま油、○油、片栗粉、ごま、米、◎しょうゆせんべい                 | ○牛乳、鶏もも肉、〈給〉すこやかプレーンさつま揚げ                           | グレープフルーツ、ごぼう、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、めい、○いちごジャム、バネリ | ケチャップ、酒、しょうゆ、洋風だしの素、食塩、和風だしの素    | 牛乳<br>ホットケーキ                   | 378.9(454.7)<br>19.3(18.1)<br>14.4(11.9)<br>1.6(1.3) |
| 16<br>水        | ビスケット              | ごはん、豆腐ハンバーグ、<br>切り昆布の煮物、くだもの           | ○〈給〉お米deメーブルマフィン、板こんにゃく、片栗粉、ごま油、米、◎ビスケット                     | ○牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、〈給〉すこやかプレーンさつま揚げ                      | バナナ、たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきだけ、刻みこんぶ                             | 中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、酒、みりん、食塩、和風だしの素 | 牛乳<br>〈給〉お米deメーブルマフィン          | 375.8(469.1)<br>16.9(16.5)<br>18.3(15.8)<br>1.5(1.3) |
| 17<br>木        | せんべい               | ごはん、むらくもうどん、<br>中華きゅうり、くだもの            | ゆでうどん、○米、○片栗粉、砂糖、○ごま油、ごま油、米、◎しょうゆせんべい                        | ○牛乳、卵、鶏もも肉、油揚げ、○しらす干し、〈給〉すこやか冷凍なると替                 | オレングシ、きゅうり、にんじん、ねぎ、○万能ねぎ、干ししいたけ                           | しょうゆ、酢、○しょうゆ、和風だしの素              | 牛乳、<br>じゃこおやき                  | 366.6(319.4)<br>16.9(14.1)<br>12.7(10.2)<br>2.1(1.7) |
| 18<br>金        | ビスケット              | ごはん、牛乳、<br>レバーのケチャップあえ、<br>もやしサラダ、くだもの | ○しょうゆせんべい、油、片栗粉、砂糖、ごま、米、◎ビスケット                               | ○ショア(ストロベリー)、牛乳、豚レバー、〈給〉無塩せきロースハム                   | もやし、グレープフルーツ、きゅうり、にんじん、しょうが                               | ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、酢、酒             | 飲むヨーグルト<br>せんべい                | 359.4(444.7)<br>21.2(20.2)<br>13.3(11.4)<br>1.6(1.3) |
| 19<br>土        | せんべい               | ごはん、鶏肉じゃが、<br>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、砂糖、油、米、◎しょうゆせんべい                             | ○牛乳、鶏もも肉、かつお節                                       | チンゲンサイ、オレングシ、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<br>せんべい                     | 340.2(416.3)<br>19.3(18.0)<br>10.7(8.9)<br>1.8(1.4)  |
| 21<br>月        | ビスケット              | ごはん、牛乳、チキンカツ、<br>さつま汁、くだもの             | さつまいも、○しょうゆせんべい、油、小麦粉、パン粉、米、◎ビスケット                           | 牛乳、○ヨーグルト(加糖)、鶏ひき肉、豚肉(薄)、米みそ(赤色辛みそ)                 | グレープフルーツ、キャベツ、だいこん、ねぎ、にんじん、ごぼう                            | 中濃ソース、和風だしの素、食塩、こしょう             | ヨーグルト<br>せんべい                  | 382.3(457.6)<br>23.8(22.2)<br>12.3(10.6)<br>1.7(1.4) |
| 22<br>火        | せんべい               | ごはん、チンジャオロース、<br>さつまの甘煮、くだもの           | さつまいも、○マカロニ、砂糖、油、○砂糖、片栗粉、米、◎しょうゆせんべい                         | ○牛乳、牛肉(もも)、○きな粉                                     | オレングシ、ただのこ(ゆで)、にんじん、赤ピーマン、ピーマン、ねぎ                         | 酒、しょうゆ、食塩、○食塩                    | 牛乳<br>マカロニあべかわ                 | 359.9(439.4)<br>17.5(16.7)<br>14.3(11.9)<br>1.1(0.9) |
| 23<br>水<br>行事食 | せんべい               | ごはん、チキンカレー、<br>中華あえ(ツナ)、くだもの           | 米、じゃがいも、○〈給〉フレンチドレープ(お祝い)、はるきめ、油、ごま油、ごま、◎しょうゆせんべい            | ○牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、ゆで大豆                                 | いちご、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、きゅうり                         | カレールウ、しょうゆ                       | 牛乳<br>〈給〉フレンチドレープ(お祝い)         | 619.4(529.4)<br>23.2(19.1)<br>25.2(21.2)<br>2.1(1.7) |
| 24<br>木        | ビスケット              | ごはん、カレー卵焼き、<br>じゃがいもの煮物、くだもの           | じゃがいも、○米、砂糖、油、○こま、米、◎ビスケット                                   | ○牛乳、卵、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、○さけ                                | バナナ、ミックスベジタブル(冷凍)、たまねぎ                                    | ケチャップ、しょうゆ、酒、カレー粉、食塩             | 牛乳<br>おにぎり(鮭こま)                | 452.7(515.9)<br>19.9(18.7)<br>15.4(13.1)<br>1.2(1.0) |
| 25<br>金        | ビスケット              | ごはん、牛乳、魚のみそ焼き、<br>マカロニのクリーム煮、くだもの      | ○〈給〉北海道産ちやプリ(豆乳クリーム入り)じゃがいも、○スナック菓子(コーン系)、マカロニ、油、砂糖、米、◎ビスケット | 牛乳、さけ、〈給〉無塩せきショルダーベーコン、米みそ(赤色辛みそ)                   | オレングシ、たまねぎ、にんじん、エリンギ                                      | シチューミックスクリーム、みりん                 | 〈給〉北海道産ちやプリ(豆乳クリーム入り)お菓子       | 404.8(477.2)<br>22.1(20.3)<br>16.0(13.3)<br>1.5(1.2) |
| 26<br>土        | ビスケット              | ごはん、ハヤシライス、<br>ブロッコリーサラダ、くだもの          | ○しょうゆせんべい、油、ごま、米、◎ビスケット                                      | ○牛乳、豚肉(薄)                                           | ブロッコリー、たまねぎ、オレングシ、ホールトマト缶詰、にんじん、しめじ、グリーンピース(冷凍)           | ハヤシルウ、酢、しょうゆ                     | 牛乳<br>せんべい                     | 408.3(475.1)<br>17.5(16.6)<br>19.6(16.8)<br>2.7(2.2) |
| 28<br>月        | ビスケット              | ごはん、ダンドリーチキン、<br>グリーンサラダ、くだもの          | ○カステラ、マヨドレ、ごま、米、◎ビスケット                                       | ○牛乳、鶏もも肉                                            | バナナ、レタス、トマト、たまねぎ、きゅうり、にんにく、しょうが                           | みりん、酢、しょうゆ、ケチャップ、食塩、カレー粉         | 牛乳<br>カステラ                     | 395.8(423.6)<br>21.3(18.8)<br>12.7(10.2)<br>1.1(0.9) |
| 29(火)          |                    | 昭 和 の 日                                |                                                              |                                                     |                                                           |                                  |                                |                                                      |
| 30<br>水        | ビスケット              | ごはん、白身魚フライ、<br>わかめスープ、くだもの             | ○スナック菓子(コーン系)、パン粉、油、小麦粉、ごま、米、◎ビスケット                          | ○牛乳、かれい、〈給〉無塩せきショルダーベーコン                            | バナナ、ごまつな、コーン(冷凍)、ねぎ、にんじん、カットわかめ                           | 中濃ソース、洋風だしの素、食塩、こしょう             | 牛乳<br>お菓子                      | 361.6(443.0)<br>22.0(20.3)<br>16.0(13.6)<br>1.7(1.4) |

※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。~~

4 太りすぎない  
やせすぎない