

日付	10時 おやつ (乳児)	献立 (主食は乳児のみ)	材料名 (○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 木	ビスケット	ごはん、カレー卵焼き、 チンゲンサイの骨太あえ、 くだもの	○ホットケーキ粉、油、砂糖、 O油、こま、米、◎ビスケット	○牛乳、卵、つばしあん(砂糖添加)、 鶏ひき肉、 揚げ、しらす干し	チンゲンサイ、バナナ、 クマスカスタブル(冷凍)、 たまねぎ、にんじん	クチャップ、しょうゆ、 食塩、カレー粉	牛乳 どらやき	383.4(460.4) 17.3(16.6) 15.0(12.8) 1.3(1.1)
2 金 行事食	せんべい	竹の子ごはん、牛乳、 からあげ(甘酢)、ポテトサラダ、 みそ汁(キャベツ)、くだもの	じゃがいも、米、O(給)こ どもの白デザート、Oビス ケット、マヨドレ、油、片 栗粉、砂糖、◎しょうゆせんべ い	牛乳、鶏もも肉、(給)無塩 せきロールハム、油揚げ、米 みそ(赤色辛みそ)	いちご、キャベツ、きゅう り、にんじん、たけのこ(ゆ で)、えのきたけ、コーン 缶、スナッフえんどう、カッ トわかめ	しょうゆ、酒、酢、みりん、 和風だしの素、食塩	(給)こどもの 白デザート ビスケット	600.0(503.1) 26.2(21.2) 19.7(15.6) 2.4(2.0)
3(土)			憲法記念日					
5(月)			こどもの日					
6(火)			振替休日					
7 水	ビスケット	ごはん、厚揚げと大根のみそ炒め、 青菜のえのきあえ、くだもの	O(給)ミニたい焼き、砂糖、 片栗粉、◎しょうゆせんべい、 米、◎ビスケット	牛乳、生揚げ、豚肉(薄)、 米みそ(赤色辛みそ)、し らす干し	オレンジ、もやし、だい ご、にんじん、たけのこ(ゆ で)、しめじ、え のきたけ、いんげん	しょうゆ、酒、和風だしの 素	牛乳 (給)ミニ たい 焼き	368.3(467.6) 18.2(17.7) 16.2(13.8) 1.3(1.1)
8 木	せんべい	ごはん、焼きそば、ごまあえ、 くだもの	ゆで中華めん、O米、油、砂糖、 すりこごま、Oこま油、 米、◎しょうゆせんべい	○牛乳、豚肉(薄)、いかに、 しらす干し、米みそ(赤色辛 みそ)	グレープフルーツ、ほうれん そう、キャベツ、にんじん、 たまねぎ、もやし、えのきた け、あおのり	中華ソース、Oしょうゆ、 しょうゆ	牛乳 じゃこおにぎり	422.3(368.5) 20.2(17.0) 12.4(10.0) 1.6(1.4)
9 金	ビスケット	ごはん、牛乳、 レバーのケチャップあえ、 キャベツのおかかあえ、くだもの	O(給)お米de国産いちご のスティックケーキ、油、片 栗粉、砂糖、米、◎ビスケッ ト	牛乳、Oヨーグルト(加糖)、 豚レバー、かつお節	キャベツ、バナナ、にんじ ん、しょうが	クチャップ、しょうゆ、酢、 中華ソース、酒、食塩	ヨーグルト (給)お米de国 産いちごのス ティックケーキ	380.2(483.5) 19.7(19.3) 13.8(12.4) 1.4(1.2)
10 土	せんべい	ごはん、煮魚、ツナあえ、 くだもの	O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)
12 月	せんべい	ごはん、スパニッシュオムレツ、 切り干し大根、くだもの	Oあんパン(薄皮タイプ)、 じゃがいも、しらたき、油、 砂糖、米、◎しょうゆせんべ い	○牛乳、卵、(給)無塩せき ロールハム、煮ひき肉	グレープフルーツ、にんじ ん、切り干しだいご、たま ねぎ、しいたけ、ピーマン、 いんげん	クチャップ、しょうゆ、和風 だしの素、こしょう	牛乳 ミニパン	346.7(398.1) 16.3(15.0) 13.9(11.1) 1.1(0.9)
13 火	ビスケット	ごはん、魚のみそ焼き、 ブロッコリーの衣揚げ、 くだもの	Oさつまいも(皮付)、小栗 粉、油、砂糖、米、◎ビス ケット	○牛乳、さけ、(給)無塩せ きロールハム、米みそ(赤色 辛みそ)	ブロッコリー、バナナ、ハセ リ	みりん、洋風だしの素	牛乳 ふかしいも	401.1(474.5) 22.2(20.5) 17.5(14.8) 1.0(0.8)
14 水	せんべい	ごはん、酢鳥、ツナあえ、 くだもの	O(給)Ca&鉄入りおこめ リング白しょうゆ味、油、 片栗粉、砂糖、米、◎しょう ゆせんべい	○牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬 缶	キウイフルーツ、たまねぎ、 パイン缶、キャベツ、にんじ ん、ピーマン、たけのこ(ゆ で)、きゅうり、カットわか め	しょうゆ、酢、クチャップ、 食塩、こしょう	牛乳 (給)Ca&鉄入 りおこめリン グ	353.8(441.8) 18.8(17.8) 18.1(15.1) 1.4(1.2)
15 木	ビスケット	ごはん、 白身魚のコーリンチーソース、 小松菜の納豆あえ、くだもの	Oコーンフレーク、片栗粉、 油、砂糖、ごま油、米、◎ビ スケット	○牛乳、かれい、鯖缶、し らす干し	グレープフルーツ、ごま油、 たまねぎ、にんじん、にんに く、しょうが	しょうゆ、酢、酒、食塩	牛乳 コーンフレク	394.7(469.4) 21.1(19.6) 17.4(14.7) 1.6(1.3)
16 金	せんべい	ごはん、牛乳、松風焼き、 ピーマンと春雨のナムル、 くだもの	Oしょうゆせんべい、ほろさ め、砂糖、片栗粉、油、こ ま、ごま油、米、◎しょうゆ せんべい	牛乳、Oヨーグルト(加糖)、 鶏ひき肉、(給)無塩せき ロールハム、米みそ(赤色辛 みそ)	バナナ、たまねぎ、きゅう り、黄ピーマン、ピーマン、 にんじん、にんにく	酢、しょうゆ、食塩、こし ょう	ヨーグルト せんべい	381.7(454.9) 18.5(18.0) 15.2(12.5) 1.4(1.2)
17 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、O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)
19 月	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	Oビスケット、ほろさめ、 油、ごま油、米、◎ビスケッ ト	牛乳、Oヨーグルト(加糖)、 木綿豆腐、豚ひき肉、(給) 無塩せきロールハム、ゆで 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(レトルト パウチ)、酢、しょうゆ	ヨーグルト ビスケット	376.2(451.1) 20.5(19.5) 16.8(13.9) 1.6(1.3)
20 火	せんべい	ごはん、ジャージャー麺、 ほうれんそうソテー、くだもの	ゆで中華めん、Oじゃがい も、O油、油、砂糖、米、◎ しょうゆせんべい	○牛乳、豚ひき肉、(給)無 塩せきロールハム、コーン、 米みそ(赤色辛みそ)	オレンジ、ほうれんそう、た まねぎ、にんじん、コーン (冷凍)、きゅうり、エリン ギ、干しいたけ、しょうが	中華スープ、しょうゆ、O食 塩、食塩、こしょう	牛乳 フライドポテ ト	396.8(340.1) 18.2(15.3) 18.0(14.0) 1.9(1.6)
21 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、O(給)バリ バリパンキン、油、ごま、 米、◎ビスケット	○牛乳、牛肉(薄)	たまねぎ、グレープフル ーツ、レタス、トマト、にんじ ん、きゅうり、エリンギ	ビーフ、みりん、酢、 しょうゆ	牛乳 (給)バリバ リパンキン	383.9(464.4) 27.2(24.6) 20.0(16.8) 2.3(1.9)
22 木	せんべい	ごはん、さばのみそ煮、 春雨ソテー、くだもの	○ホットケーキ粉、ほろさ め、砂糖、りんごジュース、O 油、O砂糖、ごま油、米、◎ しょうゆせんべい	○牛乳、さば、豚肉(薄)、米 みそ(赤色辛みそ)	オレンジ、たまねぎ、黄ピー マン、にんじん、しめじ、O にんじん、しょうが	しょうゆ、酒、和風だしの 素、食塩	牛乳 キャラットケ ーキ	372.3(449.3) 20.3(18.9) 18.7(15.4) 1.5(1.2)
23 金	せんべい	ごはん、牛乳、親子煮、 ツナあえ、くだもの	じゃがいも、Oビスケット、 砂糖、米、◎しょうゆせんべ い	牛乳、Oヨーグルト(加糖)、 鶏もも肉、卵、ツナ油漬 缶、煮ひき肉	バナナ、たまねぎ、キャベ ツ、にんじん、きゅうり、し いたけ、カットわかめ、あお のり	しょうゆ、酢、和風だしの素	ヨーグルト ビスケット	348.6(426.8) 20.5(19.5) 11.3(9.2) 1.7(1.4)
24 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	O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、オン ジ、ホートマト缶、にんじ ん、しめじ、グリーンピース(冷 凍)	S&Bブロッコリーパウチ ソース、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)
26 月	せんべい	ごはん、牛乳、豆腐ハンバーグ、 アスパラソテー、くだもの	Oしょうゆせんべい、片栗 粉、油、ごま油、米、◎し ょうゆせんべい	Oソジャ(ストロベリー)、 鶏ひき肉、木綿豆腐、 (給)無塩せきソルダ ーペーコ	バナナ、たまねぎ、グリー ンアスパラガス、しめじ	中華ソース、クチャップ、 しょうゆ、酒、食塩、こし ょう	飲むヨーグル トせんべい	367.5(449.0) 18.7(18.2) 13.8(11.5) 1.3(1.1)
27 火	ビスケット	ごはん、キーマカレー、 わかめサラダ、くだもの	Oじゃがいも、O片栗粉、 油、O油、O砂糖、米、◎ビ スケット	○牛乳、豚ひき肉、ゆで大 豆、ツナ油漬缶	たまねぎ、グレープフル ーツ、ホートマト缶、キャ ベツ、にんじん、きゅうり、 ピーマン、カットわかめ、 しょうが、あおのり、にん じん	カレー、中華ソース、 酢、しょうゆ、Oしょうゆ、 こしょう	牛乳 手おやき	408.5(480.5) 19.8(18.6) 22.4(18.7) 1.5(1.2)
28 水	せんべい	ごはん、牛乳、鶏肉の照り焼き、 さつまの風味和え、くだもの	さつまいも、O(給)豆乳パ ンコッタ(いちごソース) Ca&Fe、Oしょうゆせんべ い、マヨドレ、砂糖、油、こ ま、米、◎しょうゆせんべい	牛乳、鶏もも肉、(給)無 塩せきロールハム	たまねぎ、キウイフルーツ、 きゅうり、にんじん	しょうゆ、みりん、酒	(給)豆乳パン コッタ(いちご ソース) せんべい	371.1(445.7) 18.7(17.4) 12.7(10.8) 1.0(0.8)
29 木	ビスケット	ごはん、厚揚げのそぼろ煮、 マヨごまあえ、くだもの	O米、砂糖、マヨドレ、片栗 粉、ごま、米、◎ビスケッ ト	○牛乳、生揚げ、鶏ひき肉、 (給)新すこやか焼き竹輪、 のさけ、米みそ(赤色辛み そ)	オレンジ、たまねぎ、きゅう り、にんじん、えのきたけ、 いんげん、グリーンピース(冷 凍)、Oカットわかめ	しょうゆ、酒、みりん、和風 だしの素	牛乳 おにぎり(鮭わ かめ)	437.4(503.6) 20.2(18.9) 15.3(13.0) 1.3(1.1)
30 金	せんべい	ごはん、牛乳、 魚のきのこあんかけ、きんぴら、 くだもの	板こんにゃく、Oスナック菓 子(コーン系)、片栗粉、 油、ごま油、砂糖、ごま、 米、◎しょうゆせんべい	牛乳、Oヨーグルト(加糖)、 かれい、(給)すこやかフ レーンさつま揚げ	バナナ、ごぼう、にんじん、 たまねぎ、しめじ、えのきた け、ピーマン	しょうゆ、中華だしの素、和 風だしの素	ヨーグルト お菓子	391.7(458.5) 20.1(19.2) 16.3(12.7) 1.3(1.1)
31 土	せんべい	ごはん、けんちんうどん、 くだもの	ゆでうどん、Oしょうゆせんべ い、さいも、板こんにゃく、 油、米、◎しょうゆせんべい	○牛乳、鶏もも肉	オレンジ、はくさい、だいご、 にんじん、ごぼう	しょうゆ、和風だしの素	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。～

