

献立予定表

日付	10時 おやつ (乳児)	献立 (主食は乳児のみ)	材料名				3時おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (1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月 防災ランデ 訓練	せんべい	〈給〉救給カレー(150g)、牛乳、ツナコーンのマヨドレかけ、みかん缶	〈給〉救給カレー(150g)、〇きになる野菜1袋分の鉄アプル&キャロット、〇しょうゆせんべい、マヨドレ、〇しょうゆせんべい	牛乳、ツナ油漬缶	みかん缶、コーン缶		野菜ジュース せんべい	561.7(518.2) 12.6(10.7) 25.3(23.0) 1.6(1.5)
2火	ビスケット	ごはん、豆腐ハンバーグ、トマトサラダ、くだもの	〇米、片栗粉、油、砂糖、〇こま、米、〇ビスケット	〇牛乳、鶏むき肉、木綿豆腐、チーズ、〇さけ	トマト、キウイフルーツ、レタス、たまねぎ、きゅうり、カットわかめ	中華ソース、ケチャップ、酢、しょうゆ、食塩	牛乳 おにぎり (鮭ゴマ)	442.1(507.4) 21.0(19.5) 18.0(15.1) 1.4(1.1)
3水	せんべい	ごはん、肉じゃが、春雨サラダ、くだもの	じゃがいも、〇〈給〉お米deハナナのスティックケーキ、しらたき、はるさめ、〇油、砂糖、こま、米、〇しょうゆせんべい	〇牛乳、豚肉(薄)、〈給〉無塩せきローズハム	バナナ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、いんげん	しょうゆ、酢、みりん、和風だしの素	牛乳 〈給〉お米deハナナのスティックケーキ	386.7(478.3) 15.1(15.0) 15.7(13.6) 1.2(1.0)
4木	ビスケット	ごはん、魚のきのこあんかけ、中華あえ、くだもの	〇お好み焼き粉、片栗粉、油、はるさめ、こま、米、〇ビスケット	〇牛乳、かれい、〇鶏むき肉、〈給〉無塩せきローズハム、〇チーズ、〇かつお節	グレープフルーツ、ほうれんそう、〇キャベツ、たまねぎ、しめじ、コーン(冷凍)、きゅうり、えのきたけ、にんじん、ピーマン、〇おろし	〇中華ソース、しょうゆ、中華だしの素	牛乳 お好み焼き	428.8(496.7) 27.0(24.3) 19.4(16.2) 2.2(1.8)
5金	せんべい	ごはん、牛乳、キーマカレー、ツナあえ、くだもの	〇〈給〉プリン(卵乳不使用)、〇ビスケット、油、米、〇しょうゆせんべい	牛乳、鶏むき肉、ゆで大豆、ツナ油漬缶	たまねぎ、オレンジ、ホールトマト缶詰、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、にんにく	カレールー、中華ソース、しょうゆ、酢、こしょう	〈給〉プリン(卵乳不使用) ビスケット	402.2(471.7) 18.4(17.3) 21.0(17.2) 1.6(1.3)
6土	せんべい	ごはん、かれいとじゃがいもの煮つけ、ツナあえ、くだもの	じゃがいも、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	335.4(397.8) 22.1(19.9) 11.5(9.5) 1.5(1.1)
8月	ビスケット	ごはん、牛乳、炒り卵あんかけ、さつまいもの甘煮、くだもの	さつまいも、砂糖、油、片栗粉、米、〇ビスケット、〇ビスケット	牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、卵、鶏むき肉、〇〈給〉いちごハビハリッシュ	バナナ、ピーマン、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)	しょうゆ、酒、食塩、和風だしの素	ヨーグルト 〈給〉いちごハビハリッシュ(未満児ビスケット)	360.8(456.5) 16.0(15.5) 13.1(11.3) 1.3(1.0)
9火	せんべい	ごはん、柳川風煮、ほうれんそうのおかかあえ、くだもの缶	〇ホットケーキ粉、〇油、油、砂糖、米、〇しょうゆせんべい	〇牛乳、卵、豚肉(薄)、〇つゆしあん(砂糖添加)、凍り豆腐、かつお節	ハイン缶、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、にんじん、ごぼう	しょうゆ、酒、和風だしの素	牛乳 どらやき	387.8(461.8) 19.0(17.9) 14.9(12.3) 1.3(1.1)
10水	ビスケット	ごはん、ハヤシライス、コーンサラダ、くだもの	〇〈給〉Ca&鉄入のきくらごーんのお返しさま、油、砂糖、米、〇ビスケット	〇牛乳、豚肉(薄)	たまねぎ、バナナ、キャベツ、にんじん、コーン(冷凍)、ホールトマト缶詰、しめじ、きゅうり、グリーンピース(冷凍)	ハヤシルー、酢、しょうゆ	牛乳 〈給〉Ca&鉄きくらごーんのお返しさま	366.9(451.8) 14.5(14.4) 18.4(15.6) 2.1(1.7)
11木	せんべい	ごはん、ナポリタン、ゆでブロッコリー、くだもの	〇じゃがいも、スパゲティ、マヨドレ、〇油、油、こま、米、〇しょうゆせんべい	〇牛乳、鶏むき肉、粉チーズ	ブロッコリー、グレープフルーツ、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、めんつゆ・3倍濃縮、〇食塩	牛乳 フライドポテト	395.0(348.1) 18.9(16.0) 17.8(14.4) 1.4(1.2)
12金	ビスケット	ごはん、魚のごまフライ、切り干し大根、くだもの	〇ビスケット、しらたき、油、小麦粉、パン粉、砂糖、こま、米、〇ビスケット	〇牛乳、かしき、凍り豆腐	キウイフルーツ、にんじん、ゆり干しだいこん、しんじけ、いんげん	しょうゆ、みりん、和風だしの素	牛乳 ビスケット	370.3(437.3) 20.1(18.6) 18.9(15.6) 1.1(0.9)
13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、こま、米、〇しょうゆせんべい	〇牛乳、鶏むき肉	ブロッコリー、オレンジ、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)	S&Bアレルゲンフリーカレーフレーク、酢、しょうゆ	牛乳 せんべい	394.7(445.2) 16.1(15.2) 17.8(14.6) 1.9(1.5)
15(月)			敬老の日					
16火	ビスケット	ごはん、マーボー豆腐、青菜のえのきあえ、くだもの	〇米、油、〇こま油、こま油、米、〇ビスケット	〇牛乳、木綿豆腐、鶏むき肉、ゆで大豆、しらす干し、〇かつお節	グレープフルーツ、もやし、こまつな、ねぎ、たけのこ(ゆで)、えのきたけ、にんじん、にんにく	マーボー豆腐の素(レトルトパウチ)、〇しょうゆ、しょうゆ、〇みりん、〇和風だしの素、和風だしの素	牛乳 おかか焼きおにぎり	420.5(490.1) 20.6(19.2) 17.4(14.7) 1.8(1.4)
17水 行事食	せんべい	シーチキンごはん、牛乳、鶏肉のマーマレード焼き、はるさめスープ、野菜スティック、くだもの	米、〇〈給〉月見デザート、〇しょうゆせんべい、はるさめ、マヨドレ、油、片栗粉、〇しょうゆせんべい	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豚肉(薄)、ツナ油漬缶、米みそ(赤色辛みそ)	なし、チンゲンサイ、きゅうり、にんじん、だいこん、マーマレード、エリンギ、しょうが	しょうゆ、酒、食塩、中華だしの素	〈給〉月見デザート せんべい	585.0(497.2) 23.8(19.4) 20.7(16.7) 2.1(2.4)
18木	ビスケット	ごはん、いり鶏風煮、小松菜の納豆あえ、くだもの	〇さつまいも、じゃがいも、しらたき、砂糖、〇油、油、米、〇ビスケット	〇牛乳、生揚げ、鶏もも肉(皮付き)、納豆、しらす干し	にまつな、オレンジ、れんこん、にんじん	しょうゆ、みりん、和風だしの素、〇食塩、食塩	牛乳 さつまいもスティック	379.7(457.4) 18.7(17.7) 17.5(14.8) 1.3(1.0)
19金	せんべい	ごはん、魚の天ぷら、豚汁、くだもの	〇〈給〉ミニたい焼き、じゃがいも、小麦粉、油、こま、米、〇しょうゆせんべい	〇牛乳、かしき、木綿豆腐、豚肉(薄)、米みそ(赤色辛みそ)	グレープフルーツ、だいこん、にんじん、たまねぎ、ねぎ、ごぼう、しょうが、しそ	しょうゆ、和風だしの素	牛乳 〈給〉ミニたい焼き	434.7(518.5) 22.9(21.5) 18.9(15.6) 1.4(1.2)
20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、〇しょうゆせんべい	〇牛乳、鶏もも肉(皮付き)、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	378.7(447.1) 18.1(17.1) 15.3(12.6) 1.8(1.4)
22月	せんべい	ごはん、ジャージャー麺、切り昆布の煮物、くだもの	ゆで中華めん、〇黒糖フークレエ、板こんにゃく、こま油、油、砂糖、米、〇しょうゆせんべい	〇牛乳、鶏むき肉、〈給〉すじやかブレンソつまつ揚げ、米みそ(赤色辛みそ)	オレンジ、たまねぎ、にんじん、しめじ、きゅうり、えのきたけ、刻みこんぶ、干ししいたけ、しょうが	中華スープ、しょうゆ、酒、みりん、和風だしの素	牛乳 黒糖フークレエ	435.6(379.1) 17.8(15.1) 13.5(10.9) 2.6(2.2)
23(火)			秋分の日					
24水	せんべい	ごはん、牛乳、モロのスタミナ揚げ、ミモザサラダ、くだもの	さつまいも、マヨドレ、油、片栗粉、米、〇しょうゆせんべい、〇しょうゆせんべい	〇シリア(マスカット)、牛乳、よしきりさめ、卵	バナナ、レタス、きゅうり、〇〈給〉カミカミ昆布、カットわかめ	めんつゆ・3倍濃縮、おろしにんにく、カレー粉、こしょう	飲むヨーグルト 〈給〉カミカミ昆布(未満児せんべい)	356.0(464.5) 21.0(20.6) 15.1(12.5) 1.1(0.8)
25木	ビスケット	ごはん、松風焼き、さつまい、くだもの	さつまいも、〇ホットケーキ粉、〇砂糖、片栗粉、砂糖、〇油、油、こま、米、〇ビスケット	〇牛乳、鶏むき肉、豚肉(薄)、米みそ(赤色辛みそ)	オレンジ、たまねぎ、にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう、〇ブルーネ(乾)	和風だしの素	牛乳 蒸しパン (ブルーネ)	462.4(523.6) 20.5(19.2) 19.9(16.7) 1.6(1.3)
26金	せんべい	ごはん、牛乳、レバーのケチャップあえ、もやしサラダ、くだもの	〇しょうゆせんべい、油、片栗粉、砂糖、こま、米、〇しょうゆせんべい	牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、鶏レバー、〈給〉無塩せきローズハム	もやし、バナナ、きゅうり、にんじん、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、中華ソース、酢、酒	ヨーグルト せんべい	353.6(432.5) 20.5(19.5) 13.4(11.1) 1.6(1.4)
27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、こま、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、ホールトマト缶詰、にんじん、しめじ、グリーンピース(冷凍)	S&Bアレルゲンフリーハヤシフレーク、酢、しょうゆ	牛乳 せんべい	412.1(478.1) 16.7(15.9) 19.8(16.9) 2.7(2.1)
29月	せんべい	ごはん、焼肉、じゃがいもの煮物、くだもの	じゃがいも、〇〈給〉お米deスイートポテト、油、砂糖、米、〇しょうゆせんべい	〇牛乳、豚肉(薄)、ツナ油漬缶	バナナ、たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン	焼肉のたれ、しょうゆ、酒	牛乳 〈給〉お米deスイートポテト	425.9(507.4) 19.2(18.4) 19.9(16.7) 1.3(1.1)
30火	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、〇ホットケーキ粉、マヨドレ、油、〇片栗粉、〇砂糖、砂糖、こま、米、〇ビスケット	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、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	酒、しょうゆ	牛乳 キャロットケーキ	404.2(477.0) 15.8(15.4) 18.0(15.2) 0.9(0.8)

※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。～～

9産地を
応援しよう