

日付	10時 おやつ (乳児)	献立	材料名				3時おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (1人あたり)
			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 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	米、じゃがいも、○しょうゆ せんべい、油、こま、◎しょう ゆせんべい	○牛乳、鶏むき肉	ブロッコリー、オレシ、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	565.7(445.2) 19.2(15.2) 18.2(14.6) 1.9(1.5)
3 (月)		文 化 の 日						
4 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、米、○じゃが いも、○片栗粉、○油、油、 ○砂糖、砂糖、こま油、◎ しょうゆせんべい	○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、こ ま、きゅうり、えのきだ け、にんじん、干ししいた け、しょうが、○あおのり	しょうゆ、○しょうゆ、和風 だしの素	牛乳 芋おやき	543.6(449.6) 19.9(16.2) 13.2(10.6) 1.8(1.5)
5 水	ビスケット	ごはん、牛乳、すき焼き風煮、 ほうれんそうのおかかあえ、 くだもの	米、しらたき、砂糖、油、◎ ビスケット	牛乳、焼き豆腐、牛肉(薄ロ ース)、○チーズ、かつお節	○りんご濃縮果汁、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、和風だしの素	りんごジュ ース チーズ	543.8(433.1) 21.4(16.1) 20.6(15.3) 1.6(1.2)
6 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	米、○さつまいも(皮付)、 じゃがいも、パン粉、油、マ カニ、小麦粉、◎しょうゆ せんべい	○牛乳、かれい、(給)無塩 せきボークスキンレスワイ 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 マトピューレ、エリンギ	中濃ソース、洋風だしの素、 食塩、こしょう	牛乳 ふかしいも	609.4(502.3) 27.2(22.0) 18.3(14.7) 1.6(1.4)
7 金	ビスケット	ごはん、チキンカレー、 コールスロー、くだもの	米、じゃがいも、マヨドレ、 油、◎ビスケット、○しょう ゆせんべい	○ショア(ストロベリー)、 鶏もも肉(皮付き)、(給) 無塩せきロースハム、ゆで大 豆、○いわし(丸干し)	オレシ、たまねぎ、キャベ ツ、たまねぎ、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)	541.2(486.7) 21.2(17.3) 18.3(14.9) 2.3(1.8)
8 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	米、じゃがいも、○しょうゆ せんべい、マヨドレ、砂糖、 ◎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 せんべい	506.4(397.8) 25.1(19.9) 11.9(9.5) 1.5(1.1)
10 月	せんべい	ごはん、魚のみそ焼き、五目あえ、 くだもの	米、○(給)ミニだいたい焼き、 砂糖、こま、油、◎しょうゆ せんべい	○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)ミニだ い焼き	517.4(447.9) 24.4(20.3) 11.2(9.1) 1.2(1.0)
11 火	ビスケット	ごはん、カレーうどん、 もやしサラダ、くだもの	ゆでうどん、米、○ホット ケーキ粉、○油、油、片栗 粉、砂糖、こま、◎ビスケッ ト	○牛乳、○鰯肉ソーセージ、 豚肉(薄)、(給)無塩せき ロースハム	もやし、オレシ、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、和風だしの素	牛乳 ミニアメリカ ンドック	524.1(399.8) 19.5(15.0) 18.5(14.7) 2.6(2.0)
12 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、○(給)お米deさつまい もと栗のタルト、片栗粉、 油、砂糖、こま油、◎しょう ゆせんべい	○牛乳、さけ、絹ごし豆腐、 鶏もも肉(皮付き)、油揚げ 、ツナ油漬缶	オレシ、だいこん、にんじ ん、きゅうり、もやし、こぼ う、えのきだけ、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 う)、酒、食塩	牛乳 (給)お米de さつまいもと 栗のタルト	583.7(499.0) 26.5(21.7) 22.4(18.6) 2.0(1.6)
13 木	ビスケット	ロールパン、 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	○さつまいも、スパゲティ、 ロールパン、○油、油、◎ビ スケット	○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	グチャップ、ビーフレン、み りん、しょうゆ、和風だしの 素、○食塩	牛乳 さつマス ティック	559.9(437.0) 24.8(19.3) 18.4(14.3) 2.1(1.6)
14 金	せんべい	ごはん、牛乳、マーボー豆腐、 春雨サラダ、くだもの	米、○(給)豆乳パンナコッ タ(いちごソース)Ca&Fe、 ○しょうゆせんべい、はるさ め、油、こま油、◎しょうゆ せんべい	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、 (給)無塩せきロースハム、 ゆで大豆	バナナ、キャベツ、にんじ ん、きゅうり、ねぎ、だけの こ(ゆで)、にら、しいたけ	マーボー豆腐の素(シトル バワチ)、酢、しょうゆ	(給)豆乳パン ナコッタ(いち ごソース) せんべい	538.3(444.9) 20.5(16.5) 17.1(14.3) 1.5(1.2)
15 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、米、○しょうゆ せんべい、砂糖、油、◎しょ うゆせんべい	○牛乳、鶏もも肉(皮付き) (皮付き)、かつお節	チンゲンサイ、オレシ、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 せんべい	549.7(447.1) 21.1(17.1) 15.7(12.6) 1.8(1.4)
17 月	ビスケット	ごはん、タンドリーチキン、 ほうれんそうサラダ、くだもの	米、○スナック菓子(コーン 系)、マヨドレ、こま、◎ビ スケット	○ショア(マスカット)、鶏 もも肉(皮付き)、(給)無 塩せきショルダーベーコン	バナナ、ほうれんそう、りん ご、たまねぎ、しめじ、えの きだけ、コーン(冷凍)、に んにく、しょうが	しょうゆ、酢、グチャップ、 食塩、カレー粉	飲むヨーグル ト お菓子	524.1(448.7) 21.8(18.8) 18.1(14.9) 1.0(0.9)
18 火	せんべい	ごはん、チキンシチュー、 きんぴら、くだもの	米、じゃがいも、○クラッ カー、板こんにゃく、こま 油、砂糖、こま、◎しょう ゆせんべい	○牛乳、鶏もも肉(皮付 き)、牛乳、○スライスチ ーズ、(給)すこやかプレーン さつま揚げ	グレープフルーツ、こぼ う、にんじん、たまねぎ、マッ シヨール、チンゲンサ イ、コーン(冷凍)、○いち ごジャム	シチューミックスクリーム、 しょうゆ、和風だしの素	牛乳 カナッパ	626.6(500.5) 22.9(18.2) 22.2(17.7) 2.8(2.2)
19 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	米、さつまいも、○(給)原 宿ドック(全粒粉)メープル カスタードFe、マヨドレ、 油、片栗粉、砂糖、こま、◎ ビスケット	○牛乳、豚肉(薄)、(給)無 塩せきロースハム、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、 だけのこ(ゆで)、しめじ、 しょうが	酒、しょうゆ	牛乳 (給)原宿ド ック(全粒粉メ ープルFe)	606.8(524.0) 20.7(17.4) 21.8(18.8) 0.9(0.8)
20 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、米、○米、油、 片栗粉、砂糖、○こま油、こ ま油、◎しょうゆせんべい	○牛乳、豚肉(薄)、いが、ツ ナ油漬缶、(給)すこやか冷 凍なると巻、ゆで大豆、○か つお節	りんご、もやし、チンゲンサ イ、にんじん、だけのこ(ゆ で)、しいたけ	しょうゆ、○しょうゆ、中華 だしの素、酒、○みりん、○ 和風だしの素、食塩	牛乳 おかか焼きお にぎり	582.4(480.7) 23.2(18.8) 15.3(12.3) 1.9(1.6)
21 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	米、○カステラ、小麦粉、 油、砂糖、すりこま、こま、 ◎ビスケット	○牛乳、かじき、絹ごし豆 腐、米みそ(赤色辛みそ)	みかん、ほうれんそう、えの きだけ、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	636.0(478.9) 25.4(19.5) 19.3(15.1) 1.6(1.3)
22 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	米、○しょうゆせんべい、 油、こま、◎ビスケット	○牛乳、豚肉(薄)	ブロッコリー、たまねぎ、オ レシ、ホールトマト缶詰、 にんじん、しめじ、グリン 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	583.1(478.1) 19.7(15.9) 20.2(16.9) 2.7(2.1)
24 (月)		振 替 休 日						
25 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	米、○米、マヨドレ、砂糖、 片栗粉、こま、◎ビスケット	○牛乳、生揚げ、鶏ひき肉	グレープフルーツ、たまね ぎ、こぼう、にんじん、○に ら、きゅうり、えのきだけ、 コーン(冷凍)、グリンピー ス(冷凍)	しょうゆ、酒、みりん、和風 だしの素	牛乳 おにぎり (にら)	564.0(468.1) 20.1(16.4) 16.8(13.8) 0.8(0.7)
26 水	せんべい	ロールパン、ナポリタン、 グリーンサラダ、くだもの	スパゲティ、○(給)お米de 国産りんごのタルト、ロール パン、油、砂糖、こま、◎ しょうゆせんべい	○牛乳、豚ひき肉、(給)無 塩せきボークスキンレスワ イナー、粉チーズ	オレシ、レタス、たまね ぎ、ホールトマト缶詰、トマ ト、ピーマン、にんじん、 きゅうり、エリンギ	グチャップ、酢、しょうゆ	牛乳 (給)お米de 国産りんごの タルト	603.8(491.2) 22.4(17.5) 21.6(17.4) 1.8(1.3)
27 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	米、○ホットケーキ粉、油、 片栗粉、○油、◎ビスケット	○牛乳、よしきりめ、○フ ぶしあん(砂糖添加)、納 豆、しらす干し	バナナ、こまつな、にんじん	めんつゆ・3倍濃縮、しょう ゆ、おろしにんにく、カレー 粉	牛乳 どらやき	577.4(478.8) 25.3(20.5) 15.2(12.6) 1.2(1.0)
28 金	せんべい	ごはん、炒り豆腐、 ブロッコリーの衣揚げ、くだもの	米、小麦粉、○ビスケット、 しらたき、油、砂糖、◎しょ うゆせんべい	○ヨーグルト(加糖)、木綿豆 腐、豚、鶏ひき肉、(給)無 塩せきロースハム	グレープフルーツ、ブロッコ リー、にんじん、たまねぎ、 だけのこ(ゆで)、グリン ピース(冷凍)、干ししいた け、ハセリ	しょうゆ、和風だしの素、洋 風だしの素、食塩	ヨーグルトビ スケット	485.9(399.9) 20.6(17.1) 12.5(9.8) 1.3(1.1)
29 土	せんべい	ごはん、けんちんうどん、 くだもの	ゆでうどん、米、○しょうゆ せんべい、さといも、板こんに ゃく、油、◎しょうゆせん べい	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)	オレシ、はくさい、だいこ ん、にんじん、こぼう	しょうゆ、和風だしの素	牛乳 せんべい	557.7(438.8) 21.4(16.9) 14.9(11.9) 1.6(1.3)

~~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。~~

11 和食文化を
伝えよう