

## 献立予定表

日光市

日付	10時 おやつ (乳児)	献立	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／脂分 ( )は未満児
			熱力になるもの	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	ピスケット	ごはん、マーボー豆腐、わかめとじゃこのサラダ、くだもの	米、○ピスケット、油、砂糖、こま油、◎ピスケット	○ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、豚ひき肉、ゆで大豆、しらす干し	パバ、だいこん、きゅうり、ねぎ、にんじん、だけのこ(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	ヨーグルト ピスケット	470.1(389.4) 18.8(15.7) 13.0(10.5) 1.5(1.2)	
2火	せんべい	むらくもうどん、ごまあえ、くだもの	ゆでうどん、○米、砂糖、すりこま、◎しょうゆせんべい	○牛乳、卵、鶏もも肉(皮付き)、油、油揚げ(絞)、すり干し冷凍など巻、米みそ(赤色辛みそ)	オレンジ、うつれんそう、にんじん、ねぎ、えのきだけ、ほんじん、しらす干し、にんじん、さわら、にんじん	しょうゆ、和風だしの素	牛乳 おにぎり (わかめ)	551.2(477.8) 25.2(20.9) 17.8(14.4) 2.2(1.9)	
3水	ピスケット	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	米、○あんパン(薄皮タイプ)、片栗粉、油、はるさめ、砂糖、こま油、◎ピスケット	○牛乳、かれい、豚肉(肩ロース)	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	598.1(464.5) 23.3(18.1) 18.8(15.1) 1.7(1.4)	
4木	せんべい	ごはん、ミートローフ、さつまの風味和え、くだもの	米、さつまいも、○コーンフレーク、じゃがいも、マヨドレ、パン粉、こま、◎しょうゆせんべい	○牛乳、豚ひき肉、(絞)無塩せきロースハム	みかん、きゅうり、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、食塩、こしょう	牛乳 コーンフレーク	604.0(520.0) 21.9(18.3) 19.2(15.4) 1.4(1.3)	
5金	ピスケット	ごはん、肉豆腐、かぼちゃの甘煮、くだもの	米、○しょうゆせんべい、砂糖、油、◎ピスケット	○牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)	たまねぎ、かぼちゃ、グレープフルーツ、こまつな、ねぎ、にんじん	しょうゆ、酒、和風だしの素、食塩	牛乳 せんべい	525.9(426.5) 20.4(16.4) 15.8(13.0) 1.7(1.3)	
6土	せんべい	ごはん、ひき肉カレー、プロッコリーサラダ、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)	S&Bアレルゲンフリー加工フレーク、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)	
8月	せんべい	ごはん、牛乳、はくさいチキンシチュー、小松菜の納豆あえ、くだもの	米、○(絞)豆乳パンナコッタ(いちごソース)Ca&Fe、○スナック菓子(コン系)、◎しようゆせんべい	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、しらす干し	はくさい、グレープフルーツ、こまつな、たまねぎ、にんじん、エリンギ	シチューミックスクリーム、しょうゆ	○(絞)豆乳パンナコッタ(いちごソース)お菓子	552.7(487.4) 21.0(17.5) 19.1(15.6) 2.3(2.0)	
9火	ピスケット	ごはん、けんちん煮、マカロニサラダ、くだもの	米、さといも、○クラッカー、マヨドレ、マカロニ、砂糖、油、◎ピスケット	○牛乳、焼き豆腐、豚肉(肩ロース)チーズ、(絞)無塩せきロースハム	オレンジ、にんじん、だいこん、みかん缶、りんご、こぼう、コーン(冷凍)、きゅうり	しょうゆ、酒、和風だしの素	牛乳 フルーツカナッペ	593.0(507.9) 20.2(16.9) 21.8(18.5) 1.7(1.4)	
10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、米、○ドーナツ、じらしあき、油、砂糖、◎しょうゆせんべい	○牛乳、豚肉(肩)、かつお節	パナ、もやし、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、いんじん	しょうゆ、みりん、和風だしの素	牛乳 ドーナツ	533.5(482.5) 17.4(15.0) 16.4(14.3) 1.2(1.2)	
11木	ピスケット	ごはん、柳川風煮、ゆでプロッコリー、くだもの	米、○好み焼き粉、マヨドレ、油、こま、油、砂糖、◎ピスケット	○牛乳、卵、豚肉(肩)、○豚ひき肉、○チーズ、味噌豆腐、○かつお節	みかん、ブロッコリー、オキッペツ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、にんじん、こぼう、○のれのり	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 好み焼き	573.5(475.7) 25.3(20.5) 21.4(17.5) 2.0(1.6)	
12金	せんべい	ごはん、さばのスタミナ揚げ、大根ツナサラダ、くだもの	米、○(絞)Ca&鉄入りおこめリング甘しうらわ味、油、片栗粉、こま油、砂糖、◎しょうゆせんべい	○ヨーグルト(加糖)、さば、ツナ油漬缶	パナ、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、ろろしにんにく、カレー粉	ヨーグルト (絞)Ca&鉄入りおこめりング	497.8(451.4) 19.0(16.6) 17.6(14.4) 1.0(1.0)	
13土	せんべい	豚丼、ツナあえ、くだもの	米、○しょうゆせんべい、マヨドレ、油、こま、◎しょうゆせんべい	○牛乳、豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶	チキンサンイ、たまねぎ、オレンジ、ねぎ、にんじん、カットわかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、みりん	牛乳 せんべい	550.8(419.3) 20.0(15.1) 21.4(16.1) 1.2(0.9)	
15月	ピスケット	ごはん、タンドリーチキン、プロッコリーとハムのサラダ、くだもの	米、マヨドレ、○(絞)ハリパリパンキン、◎ピスケット	○ヨヨジョア(マスクット)、鶏もも肉(皮付き)、(絞)無塩せきロースハム	ブロッコリー、パナ、たまねぎ、こぼう、コーン(冷凍)、にんじん、しづが	飲むヨーグルト (絞)ハリパリパンキン	487.1(422.6) 23.9(20.6) 15.1(12.6) 0.9(0.8)		
16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	米、○米、片栗粉、油、○こま、◎しょうゆせんべい	○牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、○ささり、(絞)無塩せきロースハム	ひんじん、もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん	中濃ソース、ケチャップ、酢、(鮭ゴマ)	牛乳 おにぎり	567.9(491.1) 22.1(18.4) 18.1(14.6) 1.1(1.0)	
17水	ピスケット	ごはん、高野豆腐の卵とじ、ひじきの炒り煮、くだもの	米、○(絞)お米de国産りんごのタルト、じらしあき、砂糖、油、◎ピスケット	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、味噌豆腐	パナ、にんじん、いんじん、ねぎ、いんげん、ひじき、干ししいたけ	かつおだし、しょうゆ、酒、みりん、和風だしの素	牛乳 (絞)お米de国産りんごのタルト	573.9(497.3) 22.8(18.8) 20.8(17.9) 1.0(0.8)	
18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	米、○食パン、パン粉、油、小麦粉、○マーガリン、◎しょうゆせんべい	○牛乳、かれい、油揚げ	ほうれんそう、グレープフルーツ、○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	569.5(492.4) 27.4(22.6) 17.8(14.3) 1.6(1.4)	
19金	ピスケット	ロールパン、ナポリタン、青菜のえのきあえ、くだもの	スパゲティ、ロールパン、○ビスケット、油、こま油、◎ピスケット	○牛乳、豚ひき肉、(絞)無塩せきホワスクミレススワナー、しらす干し、粉チーズ	オレンジ、ちやし、ホールトマト缶詰、たまねぎ、こまつな、ビーマン、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 ピスケット	534.7(404.2) 23.4(17.9) 18.8(14.3) 1.9(1.4)	
20土	せんべい	けんちんうどん、ゆでプロッコリー、くだもの	ゆでうどん、さといも、板こんにゃく、マヨドレ、油、こま、◎しょうゆせんべい	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)	ブロッコリー、オレンジ、はくさい、だいこん、にんじん、こぼう	しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮、和風だしの素	牛乳 せんべい	502.0(394.3) 22.5(17.9) 18.4(14.7) 1.9(1.5)	
22月	せんべい	ごはん、煮魚、根菜の五目煮、くだもの	米、○(絞)銀座ドック(全粒粉)メープルカスタード(きのこ)、きのこ、砂糖、油、こま油、◎しょうゆせんべい	○牛乳、かじき、豚肉(肩ロース)	みかん、にんじん、れんこん、にぼう、干ししいたけ、じょしが	しょうゆ、酒、みりん、和風だしの素	牛乳 (絞)原宿ドック(全粒粉メープルFe)	555.1(502.6) 24.2(20.7) 18.2(15.7) 1.5(1.3)	
23火	ピスケット	ごはん、炒り卵あんかけ、じやがいもの煮物、くだもの	じゃがいも、米、○ホットケーキ粉、油、砂糖、油、片栗粉、◎ピスケット	○牛乳、卵、鶏ひき肉、ツナ油漬缶	オレンジ、じやがいの、(絞)無塩せきホワスクミレススワナー	しょうゆ、酒、和風だしの素	牛乳 ホットケーキ	581.7(482.2) 21.3(17.3) 19.5(16.0) 1.4(1.2)	
24水	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	コンソース、米、フライドポテト、○(絞)クリスマスカッパゲートー油、片栗粉、マヨドレ、◎しょうゆせんべい	鶏もも肉(皮付き)、牛乳、鶏ひき肉、(絞)無塩せきホワスクミレススワナー	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、いちご、コーン(冷凍)、にんじん、きゅうり、ビーマン	ケチャップ、しょうゆ、食塩、油、カレー粉	○(絞)クリスマスカッパゲートー	630.4(543.2) 17.8(14.7) 28.1(23.0) 1.1(0.9)	
25木	せんべい	わかめうどん、小松菜チキンバーグ、くだもの	ゆでうどん、○さといも(皮付)、片栗粉、油、◎しょうゆせんべい	○牛乳、鶏ひき肉、豚肉(肩ロース)	パナ、たまねぎ、こまつな、ねぎ、にんじん、干ししいたけ、カットわかめ、しづが	しょうゆ、和風だしの素、中華だしの素、食塩	牛乳 心かしいも	490.5(429.2) 23.4(19.4) 17.5(14.1) 2.8(2.3)	
26金	せんべい	ごはん、牛乳、ひき肉カレー、ツナあえ、くだもの	米、じゃがいも、○しょうゆせんべい、油、こま油、◎しょうゆせんべい	牛乳、鶏ひき肉、ツナ油漬缶	○野菜ジュース、りんご、たまねぎ、キーパッセ、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、カットわかめ	カレールワ、しょうゆ、酢	野菜ジュース せんべい	564.9(500.6) 21.3(18.0) 20.1(16.2) 2.3(2.0)	
27土	ピスケット	ごはん、ハヤシライス、プロッコリーサラダ、くだもの	米、○しょうゆせんべい、油、こま、◎ピスケット	○牛乳、豚肉(肩)	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、しづが、グリーンピース(冷凍)	S&Bアレルゲンフリーイヤシフレーク、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)	

～～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。～～

