

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1食あたり)
			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月	ビスケット	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、○ビスケット、油、砂糖、こまほ、◎ビスケット	○ヨーグルト(加糖)、本練豆腐、鶏むね肉、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、たけのこ(ゆで)、にら、しんじけ、カットわかめ	マーボー豆腐の素(シトルバツチ)、酢、しょうゆ	ヨーグルト ビスケット	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)、油揚げ、(給)すこやが冷凍なると巻、みそ(赤色辛みそ)	オレシジ、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、えのきだけ、干しいだけ、○カットわかめ	しょうゆ、和風だし	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	ビスケット	ごはん、白身魚のコーリンチーソース、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、こまほ、◎ビスケット	○牛乳、かれい、豚肉(薄ロース)	りんご、はくさい、ねぎ、にんじん、干しいだけ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、酒、醤油、中華だし	牛乳 ミパン	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、マヨドし、パン粉、こまほ、◎しょうゆせんべい	○牛乳、鶏むね肉、(給)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、醤油、こしょう	牛乳 コンフリーク	604.0(520.0) 21.9(18.3) 19.2(15.4) 1.4(1.3)
5金	ビスケット	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、◎ビスケット	○牛乳、本練豆腐、豚肉(薄ロース)	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	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、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、こまほ、◎しょうゆせんべい	○牛乳、鶏むね肉	ブロッコリー、オレシジ、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)	S&Bアレグ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)
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、○(給)豆乳パンコッタ(いちごソース)Ca&Fe、○スナック菓子(コーン系)、◎しょうゆせんべい	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、納豆、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	牛乳 パンコッタ(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	ビスケット	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、マヨドし、マカロニ、砂糖、油、◎ビスケット	○牛乳、鶏むね肉、豚肉(薄ロース)、チーズ、○クリームチーズ、(給)無塩せきロースハム	オレシジ、にんじん、だいこん、○みかん缶、りんご、こぼろ、コーン(冷凍)、きゅうり	しょうゆ、酒、和風だし	牛乳 フルーツカッパ	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、しらたき、油、砂糖、◎しょうゆせんべい	○牛乳、豚肉(薄)、かつお節	バナナ、もやし、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、いんげん	しょうゆ、みりん、和風だし	牛乳 ドーナツ	533.5(482.5) 17.4(15.0) 16.4(14.3) 1.2(1.2)
11木	ビスケット	ごはん、柳川風煮、ゆでブロッコリー、くだもの	米、○お好み焼き粉、マヨドし、○油、こまほ、油、砂糖、◎ビスケット	○牛乳、卵、豚肉(薄)、○鶏むね肉、○チーズ、凍り豆腐、○かつお節	みかん、ブロッコリー、○キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、こぼろ、○あおのり	中濃ソース、酒、しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮、和風だし	牛乳 お好み焼き	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、○(給)Ca&鉄入りおこめリンゴ甘口しょうゆ味、油、片栗粉、こまほ、砂糖、◎しょうゆせんべい	○ヨーグルト(加糖)、さば、ツナ油漬	バナナ、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、おろしにんにく、カレー粉	ヨーグルト (給)Ca&鉄入りおこめリンゴ	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、マヨドし、油、こまほ、◎しょうゆせんべい	○牛乳、豚肉(薄ロース)、ツナ油漬	ツナ缶、たまねぎ、オレシジ、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	ビスケット	ごはん、タンドリーチキン、ブロッコリーとハムのサラダ、くだもの	米、マヨドし、○(給)パリパリパンコッタ、◎ビスケット	○ショア(マスカット)、鶏もも肉(皮付き)、(給)無塩せきロースハム	ブロッコリー、バナナ、たまねぎ、コーン(冷凍)、にんにく、しょうが	しょうゆ、ケチャップ、醤油、カレー粉	飲むヨーグルト (給)パリパリパンコッタ	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、○こまほ、◎しょうゆせんべい	○牛乳、鶏むね肉、本練豆腐、○さき、(給)無塩せきロースハム	りんご、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、しょうゆ、醤油	牛乳 おにぎり (鮭ゴマ)	567.9(491.1) 22.1(18.4) 18.1(14.6) 1.1(1.0)
17水	ビスケット	ごはん、高野豆腐の卵とじ、ひじきの炒り煮、くだもの	米、○(給)お米de国産りんこのタルト、しらたき、砂糖、油、◎ビスケット	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、凍り豆腐、ゆで大豆	バナナ、にんじん、しめじ、ねぎ、いんげん、ひじき、干しいだけ	かつおだし、しょうゆ、酒、みりん、和風だし	牛乳 (給)お米de国産りんこのタルト	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、○あんパン、パン粉、油、小豆粉、○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	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	ビスケット	ロールパン、ナポリタン、青菜のえのきあえ、くだもの	スナック、ロールパン、○ビスケット、油、こまほ、◎ビスケット	○牛乳、鶏むね肉、(給)無塩せきボックスケンズインナー、しらす干し、粉チーズ	オレシジ、もやし、ホールトマト缶詰、たまねぎ、こまつな、ピーマン、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	牛乳 ビスケット	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、ゆでブロッコリー、くだもの	ゆでうどん、○しょうゆせんべい、さといも、板こんにゃく、マヨドし、油、こまほ、◎しょうゆせんべい	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)	ブロッコリー、オレシジ、はくさい、だいこん、にんじん、こぼろ	しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮、和風だし	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、○(給)原産国産(全粒粉)メープルカスタード、F&F、さといも、砂糖、こまほ、◎しょうゆせんべい	○牛乳、かじき、豚肉(薄ロース)	みかん、にんじん、れんこん、こぼろ、干しいだけ、しょうが	しょうゆ、酒、みりん、和風だし	牛乳 (給)原産国産(全粒粉)メープルカスタード	555.1(502.6) 24.2(20.7) 18.2(15.7) 1.5(1.3)
23火	ビスケット	ごはん、炒り卵あんかけ、じゃがいもの煮物、くだもの	じゃがいも、米、○ホットケーキ粉、油、砂糖、○油、片栗粉、◎ビスケット	○牛乳、卵、鶏むね肉、ツナ油漬	オレシジ、ピーマン、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、○いちごジャム	しょうゆ、酒、和風だし	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 行事食	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	コーンスープ、米、フライドポテト、○(給)クリスマスカップデザート、油、片栗粉、マヨドし、◎しょうゆせんべい	鶏もも肉(皮付き)、牛乳、鶏むね肉、(給)無塩せきロースハム	オレシジ、たまねぎ、キャベツ、いちご、コーン(冷凍)、にんじん、きゅうり、ピーマン	ケチャップ、しょうゆ、醤油、酒、カレー粉、パセリ粉	牛乳 (給)クリスマスカップデザート	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、○さつまいも(皮付)、片栗粉、油、◎しょうゆせんべい	○牛乳、鶏むね肉、豚肉(薄ロース)	バナナ、たまねぎ、こまつな、ねぎ、にんじん、干しいだけ、カットわかめ、しょうが	しょうゆ、和風だし、中華だし、醤油	牛乳 ふかしいも	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、◎しょうゆせんべい	牛乳、鶏むね肉、ツナ油漬	○野菜ジュース、りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、カットわかめ	カレーウ、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	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、こまほ、◎ビスケット	○牛乳、豚肉(薄)	ブロッコリー、たまねぎ、オレシジ、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アレグンフリーパヤシフレーク、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。～～

12 食育を
推進しよう

