

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	エヌルギー ^{たんぱく質 脂質/水分 (%)} は未測定
			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			
5 月	ビスケット	ごはん、さばのみぞ煮、ゆでブロッコリー、くだもの缶	米、○(絶) ピスケット、マヨドレ、砂糖、りんごジャム、こま、○ビスケット	○牛乳、さば、米みそ(赤色辛みそ)	フレッシュ、パイント缶、たまねぎ、しょうが	酒、めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ	牛乳 ビスケット	519.9(420.1) 22.4(18.0) 19.4(15.7) 1.1(0.9)	
6 火	ビスケット	ごはん、カレー、大根ツナサラダ、くだもの	米、じゃがいも、○コーンフレーブ、油、ごま油、砂糖、○ビスケット	○牛乳、豚肉(肩ロース)、ゆで大豆、ツナ水煮缶	だいこん、オレンジ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)	カレールウ、しょうゆ、酢	牛乳 コーンフレーク	593.2(439.7) 19.5(14.1) 21.2(15.3) 25(1.8)	
7 水	ビスケット	ごはん、マーボー豆腐、チングンサイの骨太あえ、くだもの	米、○(絶) お米deメープルマフィン、油、砂糖、こま、○ビスケット	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ゆで大豆、油揚げ、しらす干し	チングンサイ、にんじん、にんじん、なまねぎ、たまねぎ(ゆで)、にんじん、きゅうりだけ	マーボー豆腐の素(シトルトパウチ)、しょうゆ	牛乳 〈絶〉 お米deメープルマフィン	533.0(458.0) 21.4(17.7) 19.6(16.5) 1.3(1.1)	
8 木	せんべい	ごはん、白身魚のユーリンチーソース、ほうれんそうサラダ、くだもの	米、○(絶) ホットケーキ粉、片栗粉、油、マヨドレ、砂糖、○油、りんごジャム、ごま油、○(絶) せんべい	○牛乳、かれい、〈絶〉無塩せきショルダーベーコン	オレンジ、ほうれんそう、りんご、しゃじ、えのきだけ、ねぎ、にんじん、きゅうり(冷凍)、にんじん、コーン(冷凍)、にんじん、カッ파わかめ	酒、食塩	牛乳 キャロットケーキ	591.7(488.1) 22.1(17.9) 22.7(18.2) 1.3(1.1)	
9 金	ビスケット	ごはん、レバーのケチャップあえ、中華風コーンスープ、くだもの	米、油、はるさめ、片栗粉、砂糖、ごま油、○ビスケット、○(絶) せんべい	○牛乳、豚レバー、卵、〈絶〉無塩せきショルダーベーコン	ハナチ、クリームコーン缶、にんじん、しゃじだけ、こまつな、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、中華ソース、酒、中華だしの素	牛乳 〈絶〉 いもけんぴパリッシュ	525.6(432.0) 23.3(18.1) 15.7(12.3) 1.7(1.3)	
10 土	せんべい	豚丼、ツナあえ、くだもの	米、○(絶) ゆせんべい、マヨドレ、油、ごま、○(絶) ゆせんべい	○牛乳、豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶	チングンサイ、たまねぎ、オレンジ、ねぎ、にんじん、カッパわかめ、にんじん、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)	
12(月)									
13 火	ビスケット	ごはん、タンドリーチキン、五目あえ、くだもの	米、○(絶) 砂糖、マヨドレ、ごま、○ビスケット	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ	グレーフフルーツ、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、コーン(冷凍)、にんじん、にんじん、なまねぎ、オカラトウ	しょうゆ、ケチャップ、食塩、カレー粉	牛乳 おにぎり(わかめ)	593.1(491.4) 23.4(19.0) 18.1(14.9) 1.1(0.9)	
14 水	せんべい	ごはん、鶏のカリン揚げ、ごまあえ、くだもの	米、○カステラ、片栗粉、油、砂糖、りんご、ごま油、○(絶) せんべい	○牛乳、鶏むね肉(皮付き)、米みそ(赤色辛みそ)	オレンジ、ほうれんそう、りんご、しゃじ、えのきだけ	しょうゆ、みりん	牛乳 カステラ	587.5(437.9) 26.4(20.3) 15.0(11.3) 1.0(0.9)	
15 木	ビスケット	ごはん、チキンシチュー、中華あえ、くだもの	米、○(絶) 已製国産ないしのムース(豆乳)、油、ごま油、○油、○砂糖、ごま油、ごま、○(絶) せんべい	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、牛乳、〈絶〉無塩せきショルダーベースハム	キウイフルーツ、ほうれんそう、たまねぎ、コーン(冷凍)、マッシュコーン缶、にんじん、チングンサイ、きゅうり、オカラ	シチューミックスクリーム、しょうゆ、○(絶) せんべい	牛乳 芋おやき	589.1(488.1) 21.3(17.4) 18.7(15.4) 2.3(1.8)	
16 金	行事食	ビビンバ丼、牛乳、揚げえびしゅうまい、わかめスープ、くだもの	米、○(絶) 已製国産ないしのムース(豆乳)、油、ごま油、ごま油、○(絶) せんべい	牛乳、豚ひき肉、〈絶〉S.L.えびしゅうまい、〈絶〉無塩せきショルダーベース	いちご、もやし、ほうれんそう、にんじん、にんじん、こまつな、コーン(冷凍)、ねぎ、カッパわかめ	焼肉のたれ、食塩、洋風だしの素、中華だしの素、こしょう	牛乳 〈絶〉 牛年国産だいたいいバロー(豆乳)せんべい	583.6(473.0) 23.7(18.5) 21.6(16.9) 2.8(2.2)	
17 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、○(絶) せんべい、さといも、板こんにゃく、マヨドレ、油、ごま、○(絶) せんべい	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)	フロッコリー、オレンジ、くさくら、さといも、にんじん、ごぼう	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)	
19 月	ビスケット	ごはん、肉豆腐、ゆでブロッコリー、くだもの	米、○(絶) ゆせんべい、マヨドレ、砂糖、油、ごま、○(絶) せんべい	木綿豆腐、豚肉(肩ロース)	たまねぎ、ブロッコリー、パン、こまつな、ねぎ、にんじん	しょうゆ、酒、めんつゆ・3倍濃縮、和風だしの素	プリン せんべい	538.8(453.1) 21.0(17.6) 17.5(15.1) 1.8(1.4)	
20 火	せんべい	ロールパン、きのこスパゲティ、ちぐさあえ、くだもの	スマバティ、ロールパン、○ホットケーキ粉、○油、はるさめ、油、砂糖、ごま油、○(絶) せんべい	○牛乳、○魚肉ソーセージ、〈絶〉無塩せきショルダーベース	グレーフフルーツ、もやし、ほうれんそう、にんじん、しゃじ、きゅうり、エリンギ、ビーマン	しょうゆ、酢、○(絶) せんべい	牛乳 ミニアメリカンドック	537.8(417.2) 22.0(17.0) 17.8(13.5) 2.5(1.9)	
21 水	ビスケット	ごはん、親子煮、コーンサラダ、くだもの	じゃがいも、米、○(絶) お米de国産いちごのスティックケーキ、砂糖、油、○ビスケット	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、冷凍豆腐	みかん、キャベツ、にんじん、なまねぎ、コーン(冷凍)、きゅうり、しゃじ、あおのり	しょうゆ、酢、和風だしの素	牛乳 〈絶〉 お米de国産いちごのスティックケーキ	555.8(478.1) 20.7(17.1) 17.0(14.6) 1.5(1.2)	
22 木	ビスケット	ごはん、鶏肉のみぞマヨ焼き、小松菜の納豆あえ、くだもの	米、○さつまいも(皮付)、マヨドレ、○ビスケット	○ヨーグルト加糖、かれい、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ(赤色辛みそ)	パンナ、こまつな、にんじん	しょうゆ	牛乳 ふかしいも	544.2(452.2) 23.3(19.0) 19.1(15.7) 1.0(0.9)	
23 金	せんべい	ごはん、白身魚フライ、豚汁、くだもの	米、じゃがいも、○スナック菓子(コーン系)、パン粉、油、小麦粉、○(絶) せんべい	○ヨーグルト加糖、かれい、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ(赤色辛みそ)	オレンジ、だいこん、にんじん、たまねぎ、ねぎ、ごぼう	中華ソース、和風だしの素	ヨーグルト お菓子	506.6(429.1) 24.9(20.8) 13.0(10.5) 1.6(1.3)	
24 土	ビスケット	ごはん、ハヤシライス、プロッコリーサラダ、くだもの	米、○(絶) せんべい、油、ごま、○(絶) せんべい	○牛乳、豚肉(肩)	フロッコリー、たまねぎ、オレンジ、ホットマト缶、にんじん、しゃじ、グリーンピース(冷凍)	S&Bアルケ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)	
26 月	せんべい	ごはん、煮魚、ボテトサラダ、くだもの	米、じゃがいも、○(絶) 味噌ドッキニ(チーズCal)、マヨドレ、砂糖、○(絶) せんべい	○牛乳、かじき、〈絶〉無塩せきロースハム	パンナ、きゅうり、にんじん、コーン缶、しうが	しょうゆ、酒、みりん、和風だしの素、食塩	牛乳 〈絶〉 原宿ドック(チーズCal)	590.8(512.1) 25.3(21.2) 20.7(17.9) 1.3(1.1)	
27 火	せんべい	わかめうどん、プロッコリーの白和え風、くだもの	ゆでうどん、○米、マヨドレ、○ごま、ごま、○(絶) せんべい	○牛乳、豚肉(肩ロース)、カッテージチーズ、○さけ	みかん、ブロッコリー、たまねぎ、ねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、カットわかめ	しょうゆ、和風だしの素、食塩	牛乳 おにぎり(鮭コマ)	517.0(428.3) 21.3(17.3) 15.6(12.5) 2.4(1.9)	
28 水	せんべい	ごはん、焼きビーフン、白菜と鶏ささみのあえもの、くだもの	米、ビーフン、油、砂糖、ごま油、ごま、○(絶) せんべい	○牛乳、豚ひき肉、鶏ささみ、千しうび	りんご、はくさい、たまねぎ、にんじん、ビーマン、しゃじ、いんげん、千しうび	しょうゆ、酢、油、中華だしの素	牛乳 まんじゅう	569.8(438.6) 18.4(14.4) 14.1(11.2) 1.4(1.2)	
29 木	ビスケット	ごはん、魚のみぞ焼き、さつまの風味和え、くだもの	米、さつまいも、○お好み焼粉、マヨドレ、○油、ごま油、○ビスケット	○牛乳、さけ、豚ひき肉、鶏ささみ、千しうび	オレンジ、きゅうり、オキヤベ、パン、わんこん、にんじん、あおのり	中華ソース、みりん	牛乳 シャキシヤキお好み焼き	590.3(489.1) 27.6(22.4) 17.1(14.1) 1.8(1.5)	
30 金	せんべい	ごはん、ハンバーグ、かぼちゃサラダ、くだもの	米、マヨドレ、パン粉、油、○(絶) せんべい	○ジョア(ストロベリー)、豚ひき肉、チーズ、〈絶〉無塩せきロースハム	かぼちゃ、みかん、たまねぎ、きゅうり、オキヤベ、パン、カミカミ昆布、コーン缶	中華ソース、ケチャップ、食塩ヨーグルト(鮭) カミカミ昆布(未測定せんべい)	牛乳 せんべい	556.3(471.4) 24.0(20.0) 18.3(13.6) 1.4(0.7)	
31 土	せんべい	鶏肉の照り焼き丼、みそ汁(じゃがいも・わかめ)、くだもの	米、じゃがいも、○(絶) せんべい、砂糖、油、○(絶) せんべい	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(赤色辛みそ)	たまねぎ、オレンジ、えのきだけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒	牛乳 せんべい	536.4(433.1) 22.2(17.7) 16.3(13.0) 1.7(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。~~

