

献立予定表

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	(Oは午後おやつ)		
2月	せんべい	ごはん、厚揚げと大根のみそ炒め、マカロニサラダ、くだもの	米、Oフルーチェ(いちご)、Oコンフリーク、マヨドレ、マカロニ、砂糖、片栗粉、油、ごま油、しょうゆせんべい	生揚げ、O牛乳、豚肉(薄)、Oホイップクリーム、チーズ、(給)無塩せきロースハム、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、だいごん、にんじん、Oもも缶(黄桃)、たけのこ(ゆで)、しめじ、コーン(冷凍)、きゅうり、いんげん	酒、しょうゆ	フルーチェエバフェ	587.5(484.7) 18.0(14.7) 21.9(17.6) 1.3(1.1)
3火 行事食	ビスケット	鮭たらし寿司、からあげ、ゆでブロッコリー、すまし汁(わかめ・かまぼこ)、くだもの	米、O(給)ひなまつり桃(ほろとろゼリー(給・Ca))、片栗粉、油、マヨドレ、砂糖、ごま、Oビスケット	O牛乳、鶏もも肉(皮付き)、さけ、(給)梅ちりしめぼし	ブロッコリー、いちご、コーン(冷凍)、きゅうり、えのきたけ、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、酒、めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ(うすくち)、食塩	牛乳 (給)ひなまつり桃の花三色ゼリー(鉄・Ca)	598.9(513.1) 24.1(19.9) 23.9(19.7) 2.0(1.7)
4水	せんべい	ごはん、牛乳、八宝菜、ツナあえ、くだもの	米、油、片栗粉、ごま油、しょうゆせんべい	牛乳、豚肉(薄)、Oチーズ、いかに、ツナ油漬缶、(給)すこやか冷凍するとき、ゆで大豆	Oりんご、バナナ、パイナップル、もやし、ほくさい、キャベツ、にんじん、たけのこ(ゆで)、しいたけ、きゅうり、カットわかめ	しょうゆ、中華だしの素、酢、食塩	りんごジュースチーズ	546.8(461.6) 24.0(20.2) 18.9(16.0) 2.0(1.8)
5木	ビスケット	ごはん、スパニッシュオムレツ、れんこんきんぴら、くだもの	米、O米、じゃがいも、板こんにゃく、油、砂糖、ごま油、ごま、Oこま油、Oビスケット	O牛乳、卵、(給)すこやかフレークさつま揚げ、(給)無塩せきロースハム、Oかつお節	グレープフルーツ、りんご、にんじん、きゅうり、いんげん、たまねぎ、ピーマン、しょうが	ゲチャップ、しょうゆ、Oしょうゆ、酒、Oみりん、O和風だしの素、こしょう	牛乳 おかが焼きおにぎり	580.8(481.5) 19.2(15.6) 15.2(12.6) 1.5(1.2)
6金	せんべい	ごはん、レバーのケチャップあえ、五目あえ、くだもの	米、O(給)お米de国産のんのタルト、油、片栗粉、砂糖、ごま、Oしょうゆせんべい	O牛乳、豚レバー、油揚げ	オレンジ、もやし、ほうれんそう、コーン(冷凍)、にんじん、しょうが	ゲチャップ、しょうゆ、中濃ソース、酒	牛乳 (給)お米de国産りんごのタルト	563.6(486.9) 22.5(18.5) 18.9(16.0) 1.5(1.2)
7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、Oしょうゆせんべい、油、ごま、Oしょうゆせんべい	O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アレックグリーンカレーペースト、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)
9月	せんべい	ごはん、炒り豆腐、かぼちゃの甘煮、くだもの	米、しらたき、Oしょうゆせんべい、砂糖、油、Oしょうゆせんべい	O豆(フレーン)、木綿豆腐、鶏、鶏ひき肉	かぼちゃ、バナナ、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ	しょうゆ、和風だしの素、食塩	飲むヨーグルトせんべい	512.3(431.5) 20.3(17.4) 9.1(7.5) 1.1(0.9)
10火	ビスケット	ごはん、白身魚のクーリンソース、にらと卵のみそ汁、くだもの	米、Oさつまいも(皮付き)、片栗粉、油、砂糖、ごま油、Oビスケット	O牛乳、かれい、卵、米みそ(赤色辛みそ)	グレープフルーツ、にんじん、にら、キャベツ、ねぎ、コーン(冷凍)、にんじ、しょうが	酢、しょうゆ、酒、和風だしの素、食塩	牛乳 ふかいしも	562.8(467.1) 22.6(18.4) 18.6(15.2) 1.8(1.5)
11水	せんべい	ごはん、筑前煮、ゆでブロッコリー、くだもの	米、O(給)原宿ドック(全粒粉)メーグルスターパン、さといも、板こんにゃく、マヨドレ、砂糖、油、ごま、Oしょうゆせんべい	O牛乳、鶏もも肉(皮付き)、(給)すこやかフレークさつま揚げ	ブロッコリー、キウイフルーツ、だいごん、にんじん、れんこん、きゅうり、しいたけ、さやえんどう	しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮、和風だしの素	牛乳 (給)原宿ドック(全粒粉メーグルFe)	566.9(489.9) 21.3(17.9) 20.6(17.6) 1.0(0.9)
12木	ビスケット	ごはん、マーボー豆腐、春雨サラダ、くだもの	米、Oクラッカー、はるさめ、油、ごま油、Oビスケット	O牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、(給)無塩せきロースハム、ゆで大豆、Oクリームチーズ	みかん、キャベツ、にんじん、きゅうり、Oみかん缶、ねぎ、たけのこ(ゆで)、にら、しいたけ	マーボー豆腐の素(シトルトパウチ)、酢、しょうゆ	牛乳 フルツカナッペ	560.7(482.1) 23.2(19.3) 21.0(17.8) 1.7(1.4)
13金 お別れ会	せんべい	ロールパン、ナポリタン、(給)FMうす味花型豆腐ハンバーグ、ツナあえ、コーンスープ、くだもの	コーンスープ、O(給)フレンチスライス(お祝)ロールパン、スパゲティ、油、Oしょうゆせんべい	(給)FMうす味花型豆腐ハンバーグ、(給)無塩せきロースハム、オリーブオイル、オリーブオイル、牛乳、ツナ油漬缶	いちご、ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、れんこん、きゅうり、エリンギ、カットわかめ	ゲチャップ、しょうゆ、酢	(給)フレンチスライス(お祝い)	574.1(495.5) 18.9(16.1) 24.8(20.9) 1.7(1.4)
14土	せんべい	豚丼、ツナあえ、くだもの	米、Oしょうゆせんべい、マヨドレ、油、ごま、Oしょうゆせんべい	O牛乳、豚肉(薄)、ツナ油漬缶	チンゲンサイ、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)
16月	ビスケット	ごはん、魚の天ぷら、さつま汁、くだもの	米、さつまいも、小麦粉、O(給)Ca&鉄入りおこめ(ソフト甘口)の砂糖、ごま、Oビスケット	Oソール元気ヨーグルト、かしこ、豚肉(薄)、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、だいごん、ねぎ、にんじん、ごぼう、しょうが、しそ	しょうゆ、和風だしの素	ヨーグルト (給)Ca&鉄入りおこめリング	534.5(461.5) 20.6(17.4) 15.6(13.6) 1.4(1.2)
17火	せんべい	ごはん、鶏肉の照り焼き、チンゲンサイの骨太あえ、くだもの	米、Oお好み焼き粉、砂糖、油、ごま、Oしょうゆせんべい	O牛乳、鶏もも肉、O豚ひき肉(皮付き)、Oチーズ、油揚げ、しらす干し、Oかつお節	チンゲンサイ、りんご、たまねぎ、Oキャベツ、にんじん、Oあおのり	しょうゆ、O中濃ソース、みりん、酒	牛乳 お好み焼き	586.9(484.3) 26.0(21.1) 21.5(17.3) 2.1(1.8)
18水	ビスケット	ごはん、肉じゃが、小松菜の納豆あえ、くだもの	じゃがいも、米、Oあんぱん(薄皮タイプ)、しらたき、油、砂糖、Oビスケット	O牛乳、豚肉(薄)、納豆、しらす干し	バナナ、ごま、にんじん、たまねぎ、いんげん	しょうゆ、みりん、和風だしの素	牛乳 ミニパン	568.6(440.9) 20.9(16.2) 14.3(11.5) 1.2(0.9)
19木	ビスケット	ロールパン、スパゲティミートソース、ほうれんそうサラダ、くだもの、(給)いちごゼリー(日光市民の日)	(給)いちごゼリー(日光市)、ロールパン、スパゲティ、Oコンフリーク、マヨドレ、ごま、油、Oビスケット	O牛乳、鶏ひき肉、ゆで大豆、(給)無塩せきショルダーベーコン	オレンジ、ほうれんそう、たまねぎ、りんご、しめじ、えのきたけ、ピーマン、にんじん、コーン(冷凍)、エリンギ	ゲチャップ、ビーフラー、しょうゆ、酢	牛乳 コーンフレーク	562.7(445.0) 23.6(18.3) 18.8(14.6) 2.3(1.8)
20(金)			春分の日					
21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、Oしょうゆせんべい、さといも、板こんにゃく、マヨドレ、油、ごま、Oしょうゆせんべい	O牛乳、鶏もも肉(皮付き)	ブロッコリー、オレンジ、ほくさい、だいごん、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)
23月	せんべい	ごはん、カレー卵焼き、ブロッコリーの衣揚げ、くだもの	米、O(給)プリン(豆乳クリーム)、小麦粉、油、Oしょうゆせんべい	O牛乳、卵、鶏ひき肉、しらす干し	オレンジ、ブロッコリー、ミックスマッシュ(冷凍)、たまねぎ、パセリ	ゲチャップ、カレー粉、和風だしの素、食塩	牛乳 (給)プリン(豆乳クリーム入り)	504.5(429.2) 18.5(15.1) 17.7(14.6) 1.0(0.9)
24火	ビスケット	ごはん、さばのみそ煮、春雨ソテー、くだもの	米、O食パン、はるさめ、砂糖、りんごジャム、Oマーガリン、ごま油、Oビスケット	O牛乳、さば、豚肉(薄)、米みそ(赤色辛みそ)	キウイフルーツ、たまねぎ、黄ピーマン、にんじん、しめじ、Oいちごジャム、しょうが	しょうゆ、酒、和風だしの素、食塩	牛乳 ジャムサンド	574.0(476.1) 24.7(20.0) 20.0(16.4) 1.7(1.4)
25水	せんべい	ごはん、松風焼き、小松菜とわかめの煮浸し、くだもの	米、O(給)お米de国産いちごのスティックケーキ、片栗粉、砂糖、油、ごま、Oしょうゆせんべい	O牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、米みそ(赤色辛みそ)、しらす干し	こまつな、グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、カットわかめ	しょうゆ、酒、みりん、和風だしの素	牛乳 (給)お米de国産いちごのスティックケーキ	548.6(470.2) 22.6(18.6) 20.4(16.9) 1.3(1.1)
26木	せんべい	ごはん、タンダーリーチキン、切り干し大根、くだもの	米、O米、しらたき、マヨドレ、砂糖、ごま、Oしょうゆせんべい	O牛乳、鶏むね肉(皮付き)、Oさけ、漬り豆腐	オレンジ、にんじん、たまねぎ、切り干しだいごん、しいたけ、いんげん、にんにく、しょうが	しょうゆ、ゲチャップ、和風だしの素、食塩、カレー粉	牛乳 おにぎり (鮭ゴマ)	593.8(489.7) 31.1(25.2) 14.2(11.4) 1.1(0.9)
27金	せんべい	ジャージャー麺、ほうれんそうソテー、くだもの	ゆで中華めん、Oカスタード、油、砂糖、Oしょうゆせんべい	O牛乳、鶏ひき肉、(給)無塩せきショルダーベーコン、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、きゅうり、エリンギ、干しいたけ、しょうが	しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳 カステラ	531.9(393.4) 21.8(16.7) 15.7(11.8) 1.9(1.5)
28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、Oしょうゆせんべい、油、ごま、Oビスケット	O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アレックグリーンハーブフレーク、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)
30月	ビスケット	ごはん、魚のみそ焼き、ブロッコリーの白和え風、くだもの	米、O(給)ミニたい焼き、マヨドレ、ごま、油、砂糖、Oビスケット	O牛乳、さけ、カッテージチーズ、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、ブロッコリー、コーン(冷凍)	みりん、食塩	牛乳 (給)ミニたい焼き	541.7(469.5) 25.7(21.3) 14.4(12.0) 1.0(0.9)
31火	せんべい	ごはん、カレー、わかめサラダ、くだもの	米、じゃがいも、Oしょうゆせんべい、油、Oしょうゆせんべい	O牛乳、豚肉(薄)ロース、ツナ油漬缶、ゆで大豆	オレンジ、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	カレー粉、酢、しょうゆ	牛乳 せんべい	565.4(474.4) 19.6(16.1) 22.7(18.2) 2.2(1.9)

♪♪♪ぶじんでクッキングメニュー(年長)

~~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。~~

