

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回当り
			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 水	せんべい	ごはん、ハンバーグ、ごまあえ、 くだもの	米、Oしょうゆせんべい、砂糖、すりこぎ、◎しょうゆせんべい	◎牛乳、(給)FM/ハンバーグ、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ	中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ	牛乳 せんべい	493.3(360.8) 19.3(12.9) 14.2(9.2) 1.5(1.0)
2 木	せんべい	ごはん、親子煮、大根ツナサラダ、 くだもの	米、じゃがいも、Oコーン粉、糖、ごま油、◎しょうゆせんべい	◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、ツナ油漬缶、凍り豆腐	グレープフルーツ、だいこん、たまねぎ、しめじ、きゅうり、もやし、しいたけ、あおのり	しょうゆ、酢、和風だし、しょうゆ	牛乳 コーンフレーク	566.4(459.8) 23.4(19.0) 17.3(13.9) 1.9(1.6)
3 金	ビスケット	ロールパン、牛乳、ナポリタン、 ほうれんそうのさっと煮、くだもの	O(給)豆乳パンコッタ(いちごソース)Ca&Fe、ロールパン、スナグチャイ、◎しょうゆせんべい、油、◎ビスケット	牛乳、豚ひき肉、(給)無塩せきヨーグルト、油揚げ	ほうれんそう、オレンジ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、ピーマン、にんじん、エリンギ	ケチャップ、みりん、しょうゆ、和風だし、しょうゆ	(給)豆乳パンコッタ(いちごソース) せんべい	534.4(431.3) 21.4(17.0) 20.0(15.8) 2.0(1.5)
4 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、◎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)
6 月	せんべい	ごはん、厚揚げのそぼろ煮、 ミモザサラダ、くだもの	米、O(給)ミニたい焼き、さつまいも、マヨドレ、砂糖、片栗粉、◎しょうゆせんべい	◎牛乳、生揚げ、鶏ひき肉、卵	オレンジ、たまねぎ、レタス、にんじん、きゅうり、えのきたけ、アリンピース(冷凍)、カットわかめ	しょうゆ、酢、みりん、和風だし、しょうゆ	牛乳 (給)ミニたい焼き	578.9(497.1) 21.0(17.6) 19.3(15.6) 0.9(0.8)
7 火	ビスケット	ごはん、白身魚のユースソース、 きのこスープ、くだもの	米、O米、片栗粉、油、砂糖、ごま油、◎ビスケット	◎牛乳、かだい、(給)無塩せきヨーグルト、ベーコン	グレープフルーツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、ごまつな、えのきたけ、ねぎ、エリンギ、干しいたけ、にんにく、しょうが、Oカットわかめ	しょうゆ、酢、酒、食塩、和風だし、しょうゆ	牛乳 おにぎり(わかめ)	583.3(483.5) 22.7(18.5) 16.7(13.7) 1.7(1.4)
8 水	せんべい	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、Oクラッカー、油、砂糖、ごま油、◎しょうゆせんべい	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、Oクリームチーズ、ゆで大豆、しらすずし	バナナ、だいこん、きゅうり、ねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、にんじん、しいたけ、Oいちじくジャム、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	牛乳 カナッペ	576.6(445.2) 23.3(17.4) 22.3(16.4) 1.7(1.3)
9 木	ビスケット	ごはん、中華風卵焼き、ひじきの炒り 煮、 くだもの	米、Oお好み焼き粉、しらたき、油、砂糖、◎油、片栗粉、はるさめ、ごま油、◎ビスケット	◎牛乳、卵、ツナ油漬缶、O豚ひき肉、ゆで大豆、Oチーズ、凍り豆腐、Oかつお節	キウイフルーツ、Oキヤベツ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、グリーンピース(冷凍)、いんげん、ひじき、干しいたけ、Oあおのり	しょうゆ、O中濃ソース、酒、中華だし、和風だし、しょうゆ	牛乳 お好み焼き	603.0(499.3) 24.4(19.8) 23.8(19.5) 2.6(2.1)
10 金	せんべい	ごはん、焼肉、にら玉スープ、 くだもの	Oきになる野菜1食分の鉄アツパルビキャロッド、米、じゃがいも、油、◎しょうゆせんべい	豚肉(ロース)、卵、Oビビチーズ数分カツルム入り、(給)無塩せきヨーグルト、ベーコン	O野菜ジュース、バナナ、たまねぎ、にんじん、にら、しいたけ、コーン(冷凍)、キヤベツ、ピーマン、干しいたけ	焼き肉のたれ、しょうゆ、和風だし、しょうゆ、食塩	野菜ジュース チーズ	518.4(442.9) 25.4(19.5) 14.5(11.9) 1.2(0.9)
11 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、◎しょうゆせんべい	◎牛乳、豚肉(ロース)、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)
13 月	ビスケット	ごはん、牛乳、煮魚、 ブロッコリーの白和え風、くだもの	米、マヨドレ、砂糖、ごま、◎ビスケット、Oしょうゆせんべい	牛乳、かじき、カツチーフチーズ、O(給)ミニフィッシュ	バナナ、ブロッコリー、コーン(冷凍)、しょうが	しょうゆ、酒、みりん、和風だし、しょうゆ、食塩	ゼリー 小魚(未満児せんべい)	518.4(442.9) 25.4(19.5) 14.5(11.9) 1.2(0.9)
14 火	せんべい	ごはん、鶏肉のトマトソース煮、 きんぴら、くだもの	米、Oホットケーキ粉、板こむぎやく、砂糖、ごま油、◎油、油、片栗粉、ごま、◎しょうゆせんべい	◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、◎砂糖、◎ごま油、◎油、油、片栗粉、ごま、◎しょうゆせんべい	グレープフルーツ、ごぼう、キヤベツ、トマトピューレ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、しめじ、Oいちじくジャム、バナナ	ケチャップ、酒、しょうゆ、和風だし、しょうゆ	牛乳 ホットケーキ	580.7(479.3) 21.4(17.4) 18.5(14.8) 1.6(1.3)
15 水	ビスケット	ごはん、豆腐ハンバーグ、 切り昆布の煮物、くだもの	米、O食パン、板こんにゃく、片栗粉、Oマヨドレ、ごま油、油、◎ビスケット	◎牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、(給)すこやかフレーク、さつま揚げ	バナナ、たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきたけ、Oいちじくジャム、卵、ごま	中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、酒、みりん、食塩、和風だし、しょうゆ	牛乳 ジャムサンド	571.6(444.6) 21.2(16.5) 19.4(15.1) 1.8(1.3)
16 木	せんべい	むらくもうどん、中華きゅうり、 くだもの	ゆでうどん、O米、砂糖、◎ごま油、ごま油、◎しょうゆせんべい	◎牛乳、卵、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、(給)すこやかフレーク、さつま揚げ	オレンジ、にんじん、きゅうり、ねぎ、干しいたけ	しょうゆ、酢、Oしょうゆ、和風だし、しょうゆ	牛乳 じゃこおにぎり	509.7(422.5) 24.4(19.8) 19.1(15.3) 2.3(1.9)
17 金	ビスケット	ごはん、レバーのケチャップあえ、 もやしサラダ、くだもの	米、O(給)お米deメールマフィン、油、片栗粉、砂糖、ごま、◎ビスケット	◎牛乳、豚レバー、(給)無塩せきロースハム	もやし、グレープフルーツ、きゅうり、にんじん、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、酢、酒	牛乳 (給)お米deメールマフィン	525.4(451.9) 22.8(18.8) 17.4(14.7) 1.5(1.3)
18 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、さいのぼ、板こんにゃく、マヨドレ、油、ごま、◎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、ごぼう	しょうゆ、めんつゆ・3巻濃縮、和風だし、しょうゆ	牛乳 せんべい	502.0(394.3) 22.5(17.9) 18.4(14.7) 1.9(1.5)
20 月	せんべい	ごはん、チキンカツ、さつまい、 くだもの	米、さつまいも、油、小麦粉、パン粉、O(給)Ca&鉄入りきららコーンのおほしり、◎しょうゆせんべい	Oヨーグルト(常温)、鶏むね肉、凍り豆腐、米みそ(赤色辛みそ)	グレープフルーツ、キヤベツ、だいこん、ねぎ、にんじん、ごぼう	中濃ソース、和風だし、しょうゆ、食塩	ヨーグルト (給)Ca&鉄入りきららコーンのおほしり	508.3(435.0) 23.1(19.4) 13.0(10.6) 1.5(1.3)
21 火	ビスケット	ごはん、チンジャオロース、 さつまいの甘煮、くだもの	米、さつまいも、Oマカロニ、砂糖、油、◎砂糖、片栗粉、◎ビスケット	◎牛乳、牛肉(もも)、Oきなこ	オレンジ、たけのこ(ゆで)、にんじん、赤ピーマン、ピーマン、ねぎ	酒、しょうゆ、食塩、O食塩	牛乳 マカロニ二あべかわ	530.9(441.6) 20.5(16.7) 14.8(12.2) 1.1(0.9)
22 水 行事食	せんべい	ごはん、チキンカレー、 中華あえ、くだもの	米、じゃがいも、O(給)フレンスクレープ(お祝い)、はるさめ、ごま油、ごま、油、◎しょうゆせんべい	◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ハム、ゆで大豆	ほうれんそう、たまねぎ、いんげん、にんじん、コーン(冷凍)、きゅうり	カレー粉、しょうゆ	牛乳 (給)フレンスクレープ(お祝い)	620.0(529.9) 22.5(18.5) 25.4(21.4) 2.2(1.8)
23 木	ビスケット	ごはん、カレー卵焼き、 じゃがいもの煮物、くだもの	じゃがいも、米、O米、砂糖、油、Oごま、◎ビスケット	◎牛乳、卵、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、Oさけ	バナナ、ミックスペジタバル(冷凍)、たまねぎ	ケチャップ、しょうゆ、酒、カレー粉、食塩	牛乳 おにぎり(鮭ゴマ)	589.5(488.5) 22.4(18.2) 15.8(13.0) 1.2(1.0)
24 金	せんべい	ごはん、魚のみそ焼き、 マカロニのクリーム煮、くだもの	米、O(給)北海道かぼちゃプリン(豆乳クリーム入り)、じゃがいも、マカロニ、油、砂糖、◎しょうゆせんべい	◎牛乳、牛乳、さけ、(給)無塩せきヨーグルト、ベーコン、米みそ(赤色辛みそ)	オレンジ、たまねぎ、にんじん、エリンギ	シチューミックスクリーム、みりん	牛乳 (給)北海道かぼちゃプリン(豆乳クリーム入り)	532.1(451.0) 26.2(21.3) 14.8(12.3) 1.4(1.2)
25 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、◎ビスケット	◎牛乳、豚肉(ロース)	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)
27 月	ビスケット	ごはん、タンドリーチキン、 グリーンサラダ、くだもの	米、Oカスタード、マヨドレ、砂糖、ごま、◎ビスケット	◎牛乳、鶏むね肉(皮付き)	バナナ、レタス、トマト、たまねぎ、きゅうり、にんにく、しょうが	酢、しょうゆ、ケチャップ、食塩、カレー粉	牛乳 カスタード	573.7(429.0) 25.8(19.9) 13.7(10.6) 1.0(0.8)
28 火	せんべい	ごはん、白身魚フライ、 わかめスープ、くだもの	米、Oスナック菓子(コーン系)、パン粉、ごま油、小麦粉、ごま、◎しょうゆせんべい	◎牛乳、かだい、(給)無塩せきヨーグルト、ベーコン	バナナ、ごまつな、コーン(冷凍)、ねぎ、にんじん、カットわかめ	中濃ソース、和風だし、しょうゆ、食塩	牛乳 お菓子	545.9(451.4) 25.0(20.3) 18.0(14.4) 1.6(1.3)
29(水)	昭和の日							
30 木	ビスケット	ごはん、厚揚げと大根のみそ炒め、 青菜のえのきあえ、くだもの	米、Oホットケーキ粉、砂糖、片栗粉、ごま油、油、◎油、◎ビスケット	◎牛乳、生揚げ、Oさつまいも(砂糖添加)、豚肉(薄)、米みそ(赤色辛みそ)、しらすずし	オレンジ、もやし、だいこん、ごまつな、にんじん、たけのこ(ゆで)、しめじ、えのきたけ、いんげん	しょうゆ、酒、和風だし、しょうゆ	牛乳 どら焼き	547.7(455.1) 20.2(16.4) 15.9(13.2) 1.4(1.2)



～～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。～～