

| 日付 | 10時 おやつ (乳児) | 献立 | 材料名 | | | | (Oは午後おやつ) | 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 | 調味料 | | | |
| 1 金 行事食 | せんべい | 竹の子ごはん、牛乳、 からあげ(甘酢)、ポテトサラダ、 みそ汁(キャベツ)、くだもの | 米、O(給)こどもの日 デザート、じゃがいも、 油、片栗粉、Oビスケット、 砂糖、マヨドレ、◎ しょうゆせんべい | 牛乳、鶏もも肉(皮付 き)、油揚げ、(給)無 塩せきローズハム、米 みそ(淡色辛みそ) | いちご、にんじん、キャ ベツ、えのきたけ、たけ のこ(ゆで)、コーン 缶、きゅうり、カットわ かめ | しょうゆ、酒、酢、み りん、和風だし、菜、食 塩 | 《給》こどもの 日デザート ビスケット | 570.1(493.6) 22.4(18.4) 23.7(19.1) 2.1(1.8) | |
| 2 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、こ ま、◎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アレルゲンフリー カレーフレーク、酢、 しょうゆ | 牛乳 せんべい | 553.5(433.0) 18.5(14.5) 17.5(13.8) 1.9(1.5) | |
| 4(月) | | みどりの日 | | | | | | | |
| 5(火) | | こどもの日 | | | | | | | |
| 6(水) | | 振替休日 | | | | | | | |
| 7 木 | せんべい | 焼きそば、ごまあえ、 飲むヨーグルト、くだもの | ゆで中華めん、O米、 砂糖、すりこぎ、O ごま油、◎しょうゆせん べい | O牛乳、シヨア(フレッ ン)、豚肉(薄)、Oしら す干し、米みそ(赤色辛 みそ) | グレープフルーツ、ほう れんそう、キャベツ、に んじん、たまねぎ、も やし、えのきたけ、あお のり | 中濃ソース、Oしょう ゆ、しょうゆ | 牛乳 じゃおこにぎり | 535.6(452.3) 22.5(18.8) 12.9(10.4) 1.7(1.4) | |
| 8 金 | ビスケット | ごはん、レバーのケチャップあえ、 キャベツのおかかあえ、くだもの | 米、O(給)お米de国 産いちごのスティックク ッキー、油、片栗粉、砂 糖、◎ビスケット | Oヨーグルト(加糖)、豚 レバー、かつお節 | キャベツ、パナ、にん じん、しょうが | ケチャップ、しょうゆ、 酢、中濃ソース、酒、食 塩 | ヨーグルト 《給》お米de 国産いちごのス ティッククッキー | 490.2(434.7) 19.4(16.7) 10.4(9.3) 1.3(1.1) | |
| 9 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、こ ま、◎しょうゆせんべい | O牛乳、豚肉(薄)ロ ース、ツナ油漬 | 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 | 538.6(407.1) 19.3(14.4) 20.6(15.3) 1.2(0.9) | |
| 11 月 | せんべい | ごはん、スパニッシュオムレツ、 切り干し大根、くだもの | 米、Oあんパン(薄皮 タイプ)、じゃがいも、し らたき、油、砂糖、◎ しょうゆせんべい | O牛乳、卵、チーズ、 (給)無塩せきローズハ ム、凍り豆腐、牛乳 | グレープフルーツ、にん じん、切り干しだいご ん、たまねぎ、しいた げ、ピーマン、いんげい | ケチャップ、しょうゆ、 和風だし、菜、こしょう | 牛乳 ミニパン | 523.0(399.9) 19.9(15.3) 15.0(11.5) 1.3(1.0) | |
| 12 火 | ビスケット | ごはん、魚のみそ焼き、 ブロッコリーの衣揚げ、くだもの | 米、Oさつまいも(皮 むき)、小豆粉、油、砂 糖、◎ビスケット | O牛乳、さけ(給)無 塩せきローズハム、米 みそ(赤色辛みそ) | ブロッコリー、パナ、 パセリ | みりん、洋風だしの素 | 牛乳 ふかしいも | 559.9(462.3) 24.6(19.9) 17.2(14.0) 1.0(0.8) | |
| 13 水 | せんべい | ごはん、親子煮、ツナあえ、 くだもの | じゃがいも、米、Oホ ットケーキ粉、砂糖、◎ しょうゆせんべい | O牛乳、鶏もも肉(皮付 き)、卵、ツナ油漬、 Oチーズ、凍り豆腐 | キウイフルーツ(黄)、 たまねぎ、キャベツ、に んじん、きゅうり、しい たけ、カットわかめ、あ おのり | しょうゆ、酢、和風だ しの素 | 牛乳 蒸しパン (チーズ) | 576.1(473.1) 23.6(19.1) 17.4(13.8) 1.9(1.5) | |
| 14 木 | ビスケット | ごはん、厚揚げのそぼろ煮、 マヨごまあえ、くだもの | 米、O米、砂糖、マヨ ドレ、片栗粉、ごま、◎ ビスケット | O牛乳、生揚げ、鶏ひき 肉、(給)新すじゆの殖 き竹輪、Oさけ、米みそ (赤色辛みそ) | たまねぎ、オレンジ、 きゅうり、にんじん、え のきたけ、いんげん、グ リンピース(冷凍)、O カットわかめ | しょうゆ、酒、みりん、 和風だしの素 | 牛乳 おにぎり (鮭わかめ) | 592.1(488.1) 23.0(18.6) 15.7(12.8) 1.1(0.9) | |
| 15 金 | せんべい | ロールパン、飲むヨーグルト、 ツナトマトスパゲティ、 もやしサラダ、くだもの | ロールパン、マカロニ・ スパゲティ、Oスナック 菓子(コーン系)、油、 砂糖、ごま、◎しょう ゆせんべい | O牛乳、シヨア(スロ パリー)、ツナ油漬、 (給)無塩せきローズハ ム | もやし、パナ、たまね ぎ、きゅうり、ホルト マト缶詰、にんじん、グ リーンアスパラガス、ト マトピューレ、にんにく | 酢、しょうゆ、ケチャ ップ、洋風だしの素、食 塩 | 牛乳 お菓子 | 554.9(434.4) 21.3(17.2) 20.9(15.7) 1.7(1.3) | |
| 16 土 | せんべい | けんちんうどん、ゆでブロッコリー、くだ もの | ゆであどん、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、◎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 、はくさい、だいご ん、にんじん、こほう ろ | しょうゆ、めんつゆ・3 倍濃縮、和風だしの素 | 牛乳 せんべい | 489.8(382.1) 21.9(17.2) 17.6(13.9) 1.9(1.5) | |
| 18 月 | ビスケット | ごはん、ビーフシチュー、 グリーンサラダ、くだもの | 米、じゃがいも、O (給)Ca&鉄入りおこめ リング甘口しょうゆ味、 油、砂糖、ごま、◎ ビスケット | Oヨーグルト(加糖)、牛 肉(薄)、チーズ | たまねぎ、グレープ フルーツ、レタス、トマ ト、にんじん、きゅう り、エリンギ | ビーフレン、酢、しょう ゆ | ヨーグルト 《給》Ca&鉄入 りおこめリング | 569.0(488.4) 31.9(26.5) 19.5(16.2) 2.9(2.4) | |
| 19 火 | せんべい | ごはん、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じゃ がいも、O米、油、砂 糖、◎しょうゆせんべい | O牛乳、豚ひき肉、 (給)無塩せきショル ダーペースト、米みそ (赤色辛みそ) | オレンジ、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 | 中華スープ、しょうゆ、 O食塩、食塩、こしょう | 牛乳 フライドポテ ト | 551.4(461.4) 20.5(17.0) 17.7(13.6) 1.9(1.6) | |
| 20 水 | 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マカロニ、はるさ め、油、O砂糖、ごま 油、◎ビスケット | O牛乳、木綿豆腐、豚ひ き肉、(給)無塩せき ローズハム、ゆで大豆、 Oきな粉 | パナ、キャベツ、にん じん、きゅうり、ねぎ、 たけのこ(ゆで)、に ら、しいたけ | マーボー豆腐の素(ト ルトパウチ)、酢、し ょうゆ、O食塩 | 牛乳 マカロニあべか わ | 536.1(443.3) 23.3(18.8) 18.3(14.9) 1.5(1.2) | |
| 21 木 | せんべい | ごはん、さばのみそ煮、 春雨ソテー、くだもの | 米、Oホットケーキ粉、 はるさめ、砂糖、りんご ジャム、O油、O砂糖、 ごま油、◎しょうゆ せんべい | O牛乳、さば、豚肉 (薄)、米みそ(赤色辛 みそ) | オレンジ、たまねぎ、黄 ピーマン、にんじん、し めじ、Oにんじん、し ょうゆ | しょうゆ、酒、和風だ しの素、食塩 | 牛乳 キャラットク ッキー | 526.9(433.8) 22.5(18.2) 18.4(14.6) 1.4(1.2) | |
| 22 金 | せんべい | ごはん、牛乳、酢鳥、ツナあえ、 くだもの | 米、O(給)豆乳ハンパ ンコッタ(いちごソース) Ca&Fe、油、片栗粉、砂 糖、Oしょうゆせんべ い、◎しょうゆせんべ い | 牛乳、鶏もも肉(皮付 き)、ツナ油漬、O (給)ミニフィッシュ | キウイフルーツ(黄)、 たまねぎ、パイン缶、 キャベツ、にんじん、 ピーマン、たけのこ(ゆ で)、きゅうり、カッ トわかめ | しょうゆ、酢、ケチャ ップ、食塩、こしょう | 《給》豆乳ハンパ ンコッタ(いちごソ ース) 小魚 (未凍児せんべい) | 579.6(484.6) 21.8(16.2) 22.3(17.8) 1.4(1.1) | |
| 23 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 | O牛乳、豚肉(薄) | ブロッコリー、たまね ぎ、オレンジ、ホルト 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 | 570.9(465.9) 19.1(15.3) 19.5(16.2) 2.7(2.1) | |
| 25 月 | せんべい | ごはん、牛乳、鶏肉の照り焼き、 さつまいの風味和え、くだもの | 米、さつまいも、O (給)いちごアレルゲン マヨドレ、Oビスケッ ト、砂糖、油、ごま、◎ しょうゆせんべい | 牛乳、鶏もも肉(皮付 き)、木綿豆腐、ロ ーズハム | たまねぎ、オレンジ、 きゅうり、にんじん | しょうゆ、みりん、酒 | 《給》いちごフ リンCa ビスケット | 603.5(511.7) 21.1(17.2) 21.5(17.7) 0.9(0.8) | |
| 26 火 | ビスケット | ごはん、キーマカレー、 わかめサラダ、くだもの | 米、Oじゃがいも、O片 栗粉、油、O油、O砂 糖、◎ビスケット | O牛乳、豚ひき肉、ゆ で大豆、ツナ油漬、O チーズ | たまねぎ、グレープ フルーツ、ホルトマト 缶詰、キャベツ、にん じん、きゅうり、ピー マン、カットわかめ、し ょうゆ、あおのり、に んにく | カレールー、中濃ソ ース、酢、しょうゆ、O しょうゆ、こしょう | 牛乳 芋おやき | 583.0(480.8) 23.4(18.9) 23.4(19.0) 1.6(1.3) | |
| 27 水 | せんべい | ごはん、豆腐ハンバーグ、 きんぴら、くだもの | 米、Oホットケーキ粉、 片栗粉、油、砂糖、ご ま油、◎しょうゆ せんべい | O牛乳、豚ひき肉、木綿 豆腐、(給)すこやかフ レンさつま揚げ | パナ、こほう、たまね ぎ、にんじん、Oいち ごジャム | 中濃ソース、ケチャ ップ、しょうゆ、食塩、和 風だしの素 | 牛乳 ホットク ッキー | 583.6(479.2) 20.3(16.4) 19.1(15.2) 1.2(1.0) | |
| 28 木 | ビスケット | ごはん、白身魚のユーリンチーソース、 小松菜の納豆あえ、くだもの | 米、Oコーンフレーク、 片栗粉、油、砂糖、ご ま油、◎ビスケット | O牛乳、かれい、絹豆、 しらす干し | グレープフルーツ、ご ま油、ねぎ、にんじん、 にんにく、しょうが | しょうゆ、酢、酒、食 塩 | 牛乳 コーンフ レーク | 553.5(457.2) 23.5(18.9) 17.1(13.9) 1.6(1.3) | |
| 29 金 | せんべい | ごはん、松風焼き、 ピーマンと春雨のナムル、 くだもの | 米、O(給)原宿ドッ クミニ(チーズCa)、は るさめ、砂糖、片栗粉、 油、ごま、ごま油、◎ しょうゆせんべい | O牛乳、鶏ひき肉、 (給)無塩せきローズハ ム、米みそ(赤色辛 みそ) | オレンジ、たまねぎ、 きゅうり、黄ピーマン、 ピーマン、にんじん、に んにく | 酢、しょうゆ、食塩、こ しょう | 牛乳 《給》原宿ド ック(チ ーズCa) | 584.6(504.8) 22.3(18.7) 22.7(19.3) 1.4(1.2) | |
| 30 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、Oし ょうゆせんべい、砂糖、 油、◎しょうゆせんべい | O牛乳、鶏もも肉(皮付 き)、米みそ(淡色辛 みそ) | たまねぎ、オレンジ、え のきたけ、カットわかめ | かつお・昆布だし、 しょうゆ、みりん、酒 | 牛乳 せんべい | 518.1(420.9) 21.2(17.1) 15.1(12.2) 1.6(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。〜

