

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 (13歳未満)
			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	(〇は午後おやつ) 調味料		
1 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、〇しょうゆ せんべい、油、こま、③しょう ゆせんべい	〇牛乳、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)
3 月	ビスケット	ごはん、牛乳、豆腐ハンバーグ、 ひじきの炒り煮、くだもの	米、〇〈給〉アセロラゼリー (Fiber&Fruit)、〇ビス ケット、しらたき、片栗粉、 油、砂糖、③ビスケット	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、 ゆで大豆、凍り豆腐	グレープフルーツ、たまね ぎ、にんじん、いんげん、ひ じき、干ししいたけ	中濃ソース、ケチャップ、 しょうゆ、和風だしの素、食 塩	〈給〉アセロ ラゼリー ビスケット	529.7(435.1) 19.2(15.3) 17.0(13.5) 1.4(1.1)
4 火	せんべい	ごはん、フランクソテー、 じゃがいもの煮物、くだもの	米、じゃがいも、米、〇米、油、 砂糖、片栗粉、③しょうゆせ んべい	〇牛乳、鶏肉ソーセージ、 (給)無塩せきホークスキン レスウィナー、ツナ油漬缶	キャベツ、オレンジ、もや し、たまねぎ、にんじん、 コーン(冷凍)、ピーマン、 〇カットわかめ	しょうゆ、酒、食塩、こしょ う	牛乳 おにぎり (わかめ)	598.9(491.4) 18.8(15.2) 15.8(12.5) 1.4(1.2)
5 水	ビスケット	ごはん、 白身魚のコーリンチーソース、 ちくさあえ、くだもの	米、〇コーンフレーク、片栗 粉、油、砂糖、はるさめ、こ ま油、こま、③ビスケット	〇牛乳、かれい	バナナ、もやし、ほうれんそ う、にんじん、たまねぎ、 にんにく、しょうが	しょうゆ、酒、食塩	牛乳 コーンフレ ーク	570.3(470.7) 21.0(16.9) 16.1(13.2) 1.5(1.3)
6 木	せんべい	ごはん、カレー卵焼き、 コーンサラダ、くだもの	米、〇ホットケーキ粉、油、 〇バター、砂糖、③しょうゆ せんべい	〇牛乳、卵、鶏ひき肉	グレープフルーツ、キャベ ツ、コーン(冷凍)、ミックス ベジタブル(冷凍)、たま ねぎ、きゅうり、にんじん、 いんげん	ケチャップ、酢、しょうゆ、 カレー粉、食塩	牛乳 ホットケー キ	504.8(416.1) 18.0(14.6) 15.1(12.0) 1.3(1.1)
7 金	ビスケット	ごはん、牛乳、ハヤシライス、 ブロッコリーサラダ、くだもの	米、〇〈給〉バリバリパンブ キン、油、こま、③ビスケッ ト	牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、 豚肉(焼)	ブロッコリー、たまねぎ、オ レンジ、ホートマト缶詰、 にんじん、しめじ、グリン ピース(冷凍)	ハヤシルー、酢、しょうゆ	ヨーグルト 〈給〉バリバ リパンブキン	552.8(486.3) 21.5(18.4) 19.7(16.6) 2.6(2.2)
8 土	せんべい	豚丼、ツナあえ、くだもの	米、〇しょうゆせんべい、マ ヨドし、油、こま、③しょう ゆせんべい	〇牛乳、豚肉(肩ロース)、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	538.6(407.1) 19.3(14.4) 20.6(15.3) 1.2(0.9)
10 月	ビスケット	ごはん、モロのスタミナ揚げ、 春雨サラダ、くだもの	米、〇あんパン(薄皮タイ プ)、油、片栗粉、はるさめ、 こま油、③ビスケット	〇牛乳、モロ、〈給〉無塩せ きロースハム	バナナ、キャベツ、きゅう り、にんじん	酢、めんつゆ・3倍濃縮、 しょうゆ、おろしにんにく、 カレー粉	牛乳 ミニパン	539.8(415.4) 22.9(17.7) 13.7(10.8) 1.2(1.0)
11 (火)			山の日					
12 水	せんべい	ごはん、牛乳、鶏肉の照り焼き、 ほうれんそうのさっと煮、 くだもの缶	米、〇〈給〉ミニだいもぎ、 砂糖、油、③しょうゆせんべ い	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、 油揚げ	ほうれんそう(冷凍)、パイ ン缶、たまねぎ	しょうゆ、みりん、酒、和風 だしの素	〈給〉ミニだ い焼き	573.5(490.4) 23.6(19.4) 18.0(14.4) 1.4(1.2)
13 木	ビスケット	ごはん、牛乳、ハンバーグ、 かぼちゃの甘煮、くだもの缶	米、〇しょうゆせんべい、パ ン粉、砂糖、油、③ビスケッ ト	牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、 豚ひき肉	かぼちゃ、あかん缶、たまね ぎ	中濃ソース、ケチャップ、食 塩	ヨーグルト せんべい	572.7(470.7) 23.9(19.7) 17.5(14.3) 1.0(0.8)
14 金	せんべい	ごはん、牛乳、さばのみそ煮、 ゆでブロッコリー、 〈給〉国産アップルフレッシュ	米、〈給〉国産アップルフ レッシュ、〇スナック菓子 (コーン粉)、マヨドし、砂 糖、りんにん、こま、③ しょうゆせんべい	牛乳、さば、米みそ(赤色辛 みそ)	〇野菜ジュース、ブロッコ リー、たまねぎ、しょうが	酒、めんつゆ・3倍濃縮、 しょうゆ	野菜ジュース お菓子	568.7(473.6) 22.2(18.1) 20.4(16.2) 1.1(1.0)
15 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、〇しょうゆせん べい、さといも、鶏にんにく 、マヨドし、油、こま、③ しょうゆせんべい	〇牛乳、鶏もも肉(皮付き)	ブロッコリー、オレンジ、は くさい、りんにん、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	489.8(382.1) 21.9(17.2) 17.6(13.9) 1.9(1.5)
17 月	ビスケット	ごはん、夏野菜キーマカレー、 鶏ささみときゅうりのあえもの、 くだもの	米、〇〈給〉Ca&鉄入りお こめリング甘口しょうゆ焼、 砂糖、油、こま油、③ビス ケット	〇牛乳、鶏ひき肉、鶏ささ み、米みそ(赤色辛みそ)	たまねぎ、グレープフルーツ 、きゅうり、にんじん、 ホートマト缶詰、なす、 ピーマン、しょうが、にんに く	カレールー、しょうゆ、こ しょう	牛乳 〈給〉Ca&鉄 入りおこめリ ング	531.1(446.6) 24.0(19.5) 20.5(16.9) 1.6(1.4)
18 火	せんべい	焼きそば、ラタトゥイユ、 飲むヨーグルト、くだもの	ゆで中華めん、〇クラッ パー、油、③しょうゆせんべ い	〇牛乳、ショア(ストロバ リー)、豚肉(焼)〈給〉無 塩せきホークススキンレスウ ィナー、〇クリームチーズ	キウイフルーツ、たま ねぎ、キャベツ、費ピーマ ン、ホートマト缶詰、な す、スナッキー、〇みかん 缶、もやし、にんじん、ピー マン、にんにく、あおゆり	中濃ソース、洋風だしの素、 食塩	牛乳 フルーツカ ッパ	532.1(463.9) 22.2(18.8) 19.5(16.1) 2.1(1.8)
19 水	ビスケット	ごはん、牛乳、厚揚げのそぼろ煮、 春雨ソテー、くだもの	米、〇〈給〉ベストいちこ プリん、はるさめ、砂糖、片栗 粉、こま油、③ビスケット、 〇しょうゆせんべい	牛乳、生揚げ、鶏ひき肉、豚 肉(焼)、〇〈給〉ミニフィッ シュ	たまねぎ、オレンジ、にんじ ん、費ピーマン、しめじ、え のきだけ、グリンピース(冷 凍)	しょうゆ、酒、みりん、和風 だしの素、食塩	〈給〉ベストいち こプリん 小魚 (未開封せんべ い)	495.6(431.8) 21.2(16.0) 15.5(12.6) 1.3(1.0)
20 木	せんべい	ごはん、中華風卵焼き、 小松菜とわかめの煮浸し、 くだもの	米、〇米、油、砂糖、片栗 粉、はるさめ、こま油、〇こ ま、③しょうゆせんべい	〇牛乳、卵、ツナ油漬缶、 〇さけ、油揚げ、しらす干し	こまつな、バナナ、にんじ ん、たまねぎ、しいたけ、グ リンピース(冷凍)、カット わかめ	しょうゆ、酒、みりん、中華 だしの素、和風だしの素	牛乳 おにぎり (鮭ゴマ)	633.6(519.2) 23.8(19.2) 20.1(16.0) 1.6(1.3)
21 金	ビスケット	ロールパン、ツナトマトスパゲ ティー、鶏肉のレモンソースあえ、ブ ロッコリーサラダ、くだもの	〇〈給〉フレンチスークレー プ(伊勢屋製パン)、ロール パン、マカロニ・スノーグ ティ、油、砂糖、片栗粉、こ ま、③ビスケット	〇牛乳、鶏むね肉、ツナ油漬 缶	すいか、ブロッコリー、たま ねぎ、ホートマト缶詰、ト マトピューレ、コーン(冷 凍)、レモン果汁、にんにく	ケチャップ、ウスターソー ス、洋風だしの素、酢、しょ うゆ、食塩	牛乳 〈給〉フレン スクレープ (パイナップ ル)	602.6(487.6) 27.6(21.5) 24.2(19.8) 1.5(1.1)
22 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、〇しょうゆせんべい、 油、こま、③ビスケット	〇牛乳、豚肉(焼)	ブロッコリー、たまねぎ、オ レンジ、ホートマト缶詰、 にんじん、しめじ、グリン 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)
24 月	せんべい	チャーシュー麺、 かぼちゃの甘煮、 飲むヨーグルト、くだもの	生中華めん、〇濃縮フー クシ、砂糖、油、③しょうゆ せんべい	〇牛乳、ショア(フレン)、豚ひき肉、米みそ(赤 色辛みそ)	すいか、かぼちゃ、たまね ぎ、きゅうり、にんじん、干 しいたけ、しょうが	中華スープ、しょうゆ、食塩	牛乳 黒糖フーク レ	569.3(471.2) 21.8(18.3) 11.7(9.3) 2.4(2.0)
25 火	ビスケット	ごはん、鶏肉のトマトソース煮、 マヨごまあえ、くだもの	米、マヨドし、砂糖、油、片 栗粉、こま、③ビスケット	〇牛乳、鶏もも肉(皮付 き)、〈給〉新すこやか焼き 竹輪、米みそ(赤色辛みそ)	〇とうもろこし、バナナ、 キャベツ、きゅうり、トマ トピューレ、たまねぎ、ブ ロッコリー、にんじん、しめ じ、えのきだけ、いんげん、 セロリ	ケチャップ、酒、洋風だしの 素、食塩	牛乳 ゆでとうもろ こし	545.2(450.6) 21.5(17.4) 16.3(13.3) 1.4(1.1)
26 水	せんべい	ごはん、 チキンカツ(ボイルキャベツ)、 小松菜の納豆あえ、くだもの	米、〇〈給〉原宿ドックミニ (チーズCa)、油、小麦粉、 パン粉、③しょうゆせんべい	〇牛乳、鶏むね肉、納豆、し らす干し	こまつな、オレンジ、キャベ ツ、にんじん	中濃ソース、しょうゆ、食 塩、こしょう	牛乳 〈給〉原宿 ドック(チ ーズCa)	570.6(493.5) 28.3(23.5) 20.2(17.4) 1.2(1.1)
27 木	ビスケット	ごはん、煮魚、 ジャーマンポテト、くだもの	米、じゃがいも、〇お好み焼 き粉、砂糖、〇油、油、③ビ スケット	〇牛乳、かじき、〇豚ひき 肉、〇チーズ、〈給〉無塩せ きシヨルターベーコン、ゆ 大豆、〇かつお節	バナナ、〇キャベツ、たまね ぎ、ピーマン、にんじん、し いたけ、しょうが、〇あお ゆり	〇中濃ソース、しょうゆ、 酒、みりん、和風だしの素、 食塩、こしょう	牛乳 お好み焼 き	556.8(459.9) 25.9(20.9) 15.5(12.7) 2.0(1.6)
28 金	せんべい	ごはん、炒り卵あんかけ、 さつまの甘煮、くだもの	米、さつまいも、砂糖、〇 しょうゆせんべい、油、片栗 粉、③しょうゆせんべい	〇牛乳、卵、鶏ひき肉、〇 〈給〉いもけんぴバリッショ ウ	グレープフルーツ、ピーマ ン、にんじん、たまねぎ、た のこ(ゆで)	しょうゆ、酒、食塩、和風 だしの素	牛乳 〈給〉いもけん ぴバリッショ (以上児 せんべい)	498.1(397.7) 17.2(13.0) 14.5(11.0) 1.2(0.9)
29 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、〇しょうゆ せんべい、砂糖、油、③しょ うゆせんべい	〇牛乳、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 きだけ、カットわかめ	和風だしの素、しょうゆ、み りん、酒	牛乳 せんべい	532.2(429.7) 22.1(17.7) 16.2(13.0) 1.7(1.3)
31 月	せんべい	ごはん、牛乳、肉じゃが、 わかめとじゃこのサラダ、 くだもの	じゃがいも、米、〇〈給〉お 米だけパフのスティックク ッキー、しらたき、砂糖、油、こ ま油、③しょうゆせんべい	牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、 豚肉(焼)、しらす干し	バナナ、だいにん、きゅう り、にんじん、たまねぎ、い んげん、カットわかめ	しょうゆ、酢、みりん、和風 だしの素	ヨーグルト 〈給〉お米da バナナのスティ ックク ケーキ	574.9(498.7) 19.0(16.2) 15.1(12.7) 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。~~

8 食べ残しを
なくそう