

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食未満)
			熱と冷になるもの	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 火 防災 ランチ	せんべい	〈給〉救給カレー(150g)、牛乳、ツナコーンのマヨドレかけ、みかん缶	〈給〉救給カレー(150g)、〇きになる野菜1食分の鉄アツプルキャロット、〇しょうゆせんべい、マヨドレ、〇しょうゆせんべい	牛乳、ツナ油漬缶	みかん缶、コーン缶		野菜ジュース せんべい	549.5(506.0) 12.0(10.0) 24.5(22.2) 1.5(1.4)
2 水	ビスケット	ごはん、豆腐ハンバーグ、トマトサラダ、くだもの	米、〇米、片栗粉、油、砂糖、〇こま、〇ビスケット	〇牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、チーズ、〇さけ	トマト、キウイフルーツ、レタス、たまねぎ、きゅうり、カットわかめ	中濃ソース、ケチャップ、酢、しょうゆ、食塩	牛乳 おにぎり (鮭ゴマ)	600.9(495.2) 23.4(18.9) 17.7(14.4) 1.3(1.1)
3 木	せんべい	ロールパン、飲むヨーグルト、ナポリタン、ゆでブロッコリー、くだもの	〇じゃがいも、ロールパン、スナゲティ、マヨドレ、〇油、油、こま、〇しょうゆせんべい	〇牛乳、ジョア(プレーン)、〈給〉無塩せきボークスミンレスウィンナー、粉チーズ	ブロッコリー、グレープフルーツ、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、めんつゆ・3倍濃縮、〇食塩	牛乳 フライドポテト	570.6(452.5) 23.9(19.1) 23.7(18.1) 2.2(1.7)
4 金	せんべい	ごはん、牛乳、レバーのケチャップあえ、もやしサラダ、くだもの	米、〇しょうゆせんべい、油、片栗粉、砂糖、こま、〇しょうゆせんべい	牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、豚レバー、〈給〉無塩せきロースハム	もやし、バナナ、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	ヨーグルト せんべい	542.9(444.7) 24.5(20.2) 15.0(11.9) 1.7(1.4)
5 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、〇しょうゆせんべい	〇牛乳、鶏ひき肉	ブロッコリー、オレング、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)	S&Bアレグ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)
7 月	ビスケット	ごはん、牛乳、炒り卵あんかけ、さつまの甘煮、くだもの	さつまいも、砂糖、油、片栗粉、米、〇ビスケット、〇ビスケット	牛乳、〇ソープル完乳ヨーグルト、卵、鶏ひき肉、〇〈給〉いもけんぴパリッシュ	バナナ、ピーマン、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)	しょうゆ、酒、食塩、和風だしの素	ヨーグルト 〈給〉いもけんぴパリッシュ (未滅菌ビスケット)	553.6(472.2) 19.5(15.7) 17.0(14.4) 1.2(1.0)
8 火	せんべい	ごはん、松風焼き、さつまい、くだもの	米、〇ホットケーキ粉、さつまいも、〇りんごジャム、片栗粉、砂糖、こま、〇しょうゆせんべい	〇牛乳、鶏ひき肉、豚肉(薄)、米みそ(赤色辛みそ)、いわし(煮干し)	オレンジ、たまねぎ、にんじん、だいこん、ねぎ、こぼろ	和風だしの素	牛乳 蒸しパン (りんごジャム)	619.4(510.0) 24.0(19.4) 17.8(14.5) 1.7(1.4)
9 水	ビスケット	ごはん、ハヤシライス、コーンサラダ、くだもの	米、〇〈給〉Ca&鉄入りきらきらコーンのおほしこま、油、砂糖、〇ビスケット	〇牛乳、豚肉(薄)	たまねぎ、バナナ、キャベツ、にんじん、コーン(冷凍)、ホールトマト缶詰、しめじ、きゅうり、グリーンピース(冷凍)	ハヤシルー、酢、しょうゆ	牛乳 〈給〉Ca&鉄きらきらコーンのおほしこま	525.7(439.6) 16.9(13.8) 18.1(14.8) 2.1(1.7)
10 木	せんべい	ごはん、柳川魚煮、ほうれんそうのおかかあえ、くだもの缶	〇ホットケーキ粉、〇油、油、砂糖、〇しょうゆせんべい	〇牛乳、卵、豚肉(薄)、〇つぶしあん(砂糖添加)、凍り豆腐、いわし(煮干し)、かつお節	ハイン缶、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、にんじん、こぼろ	しょうゆ、酒、和風だしの素	牛乳 どらやき	549.6(452.0) 22.0(17.8) 14.7(11.6) 1.3(1.1)
11 金	ビスケット	ごはん、魚のごまフライ、切り干し大根、くだもの	米、〇ビスケット、しらたき、油、小麦粉、パン粉、砂糖、こま、〇ビスケット	〇牛乳、かじき、凍り豆腐、いわし(煮干し)	キウイフルーツ、にんじん、切り干しだいこん、しいたけ、いんげん	しょうゆ、みりん、和風だしの素	牛乳 ビスケット	532.1(427.5) 23.1(18.4) 18.7(14.9) 1.1(0.9)
12 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、マヨドレ、油、こま、〇しょうゆせんべい	〇牛乳、豚肉(薄)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)
14 月	せんべい	ごはん、牛乳、ジャージャー麺、切り昆布の煮物、くだもの	生中華めん、米、板こんにゃく、こま油、油、砂糖、〇しょうゆせんべい	牛乳、豚ひき肉、〇〇ちゃんまるいチーズ紙分・カルシウム入り、〈給〉すこやかプレーンさつま揚げ、米みそ(赤色辛みそ)	〇りんご濃縮果汁、たまねぎ、オレンジ、にんじん、しめじ、きゅうり、えのきたけ、鮎みこんぶ、干ししいたけ、しょうが	中華スープ、しょうゆ、酒、みりん、和風だしの素	りんごジュース チーズ	563.2(498.0) 21.7(18.2) 17.2(13.3) 3.0(2.5)
15 火	ビスケット	ごはん、マーボー豆腐、青菜のえのきあえ、くだもの	米、〇米、油、〇こま油、こま油、〇ビスケット	〇牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ゆで大豆、しらす干し、〇かつお節	グレープフルーツ、もやし、こまつな、ねぎ、たけのこ(ゆで)、えのきたけ、にんじん、にら、しいたけ	マーボー豆腐の素(レトルトパウチ)、〇しょうゆ、しょうゆ、〇みりん、〇和風だしの素、和風だしの素	牛乳 おかか焼きおにぎり	579.3(477.9) 23.0(18.6) 17.1(14.0) 1.8(1.4)
16 水 行事食	せんべい	シーチキンごはん、牛乳、鶏肉のマーマレード焼き、はるさめスープ、野菜スティック、くだもの	米、〇〈給〉月見デザート、はるさめ、マヨドレ、油、片栗粉、〇しょうゆせんべい、〇しょうゆせんべい	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、鶏肉(薄)、ツナ油漬缶、米みそ(赤色辛みそ)	なし、チンゲンサイ、きゅうり、にんじん、だいこん、マーマレード、〇〈給〉カミカミ昆布、エリンギ、しょうが	しょうゆ、酒、食塩、中華だしの素	〈給〉月見デザート 〈給〉カミカミ昆布(未滅菌せんべい)	583.7(505.7) 24.7(20.0) 21.9(17.5) 2.3(2.4)
17 木	ビスケット	ごはん、いり鶏風煮、小松菜の納豆あえ、くだもの	米、〇さつまいも、じゃがいも、しらたき、砂糖、〇油、油、〇ビスケット	〇牛乳、生揚げ、鶏もも肉(皮付き)、納豆、しらす干し	こまつな、オレンジ、れんこん、にんじん	しょうゆ、みりん、和風だしの素、〇食塩、食塩	牛乳 さつまスティック	538.5(445.2) 21.1(17.1) 17.2(14.0) 1.3(1.0)
18 金	せんべい	ごはん、魚の天ぷら、豚汁、くだもの	米、〇〈給〉ミニたい焼き、じゃがいも、小麦粉、油、こま、〇しょうゆせんべい	〇牛乳、かじき、木綿豆腐、豚肉(薄)ロース、米みそ(赤色辛みそ)、いわし(煮干し)	グレープフルーツ、だいこん、にんじん、たまねぎ、ねぎ、こぼろ、しょうが、しそ	しょうゆ、和風だしの素	牛乳 〈給〉ミニたい焼き	596.5(508.7) 25.9(21.3) 18.7(14.9) 1.4(1.2)
19 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、板こんにゃく、マヨドレ、油、こま、〇しょうゆせんべい	〇牛乳、鶏もも肉(皮付き)	ブロッコリー、オレンジ、はくさい、だいこん、にんじん、こぼろ	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)
21(月)		敬老の日						
22(火)		国民の休日						
23(水)		秋分の日						
24 木	ビスケット	ごはん、魚のきのこあんかけ、中華あえ、くだもの	米、〇お好み焼き粉、片栗粉、油、はるさめ、こま油、〇油、こま、砂糖、〇ビスケット	〇牛乳、かれい、〇豚ひき肉、〈給〉無塩せきロースハム、〇チーズ、〇かつお節	グレープフルーツ、ほうれんそう、〇キャベツ、たまねぎ、しめじ、コーン(冷凍)、きゅうり、えのきたけ、にんじん、ピーマン、〇あおりのり	〇中濃ソース、しょうゆ、中華だしの素	牛乳 お好み焼き	587.6(484.5) 29.3(23.6) 19.0(15.5) 2.1(1.7)
25 金	せんべい	ごはん、牛乳、キーマカレー、ツナあえ、くだもの	米、〇〈給〉ベストプリン(卵乳大豆不使用)、〇ビスケット、油、〇しょうゆせんべい	牛乳、豚ひき肉、ゆで大豆、ツナ油漬缶	たまねぎ、オレンジ、ホールトマト缶詰、キャベツ、にんじん、きゅうり、ピーマン、カットわかめ、しょうが、にんにく	カレールー、中濃ソース、しょうゆ、酢、こしょう	〈給〉ベストプリン(卵乳大豆不使用)ビスケット	569.0(468.3) 21.4(17.2) 21.5(17.1) 1.6(1.3)
26 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、〇ビスケット	〇牛乳、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アレグ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)
28 月	せんべい	ごはん、焼肉、じゃがいもの煮物、くだもの	じゃがいも、米、〇〈給〉お米deスイートポテト、油、砂糖、〇しょうゆせんべい	〇牛乳、豚肉(ロース)、ツナ油漬缶	バナナ、たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン	焼き肉のたれ、しょうゆ、酒	牛乳 〈給〉お米deスイートポテト	584.7(495.2) 21.6(17.8) 19.6(15.9) 1.2(1.0)
29 火	ビスケット	ごはん、ホイコーロー、さつまの風味和え、くだもの	米、さつまいも、〇ホットケーキ粉、マヨドレ、油、〇油、片栗粉、〇砂糖、砂糖、こま、〇ビスケット	〇牛乳、豚肉(薄)、〈給〉無塩せきロースハム、米みそ(赤色辛みそ)	キャベツ、りんご、きゅうり、にんじん、たけのこ(ゆで)、しめじ、〇にんじん、しょうが	酒、しょうゆ	牛乳 キャロットケーキ	563.0(464.8) 18.2(14.8) 17.7(14.4) 0.9(0.8)
30 水	せんべい	ごはん、モロのスタミナ揚げ、ミモザサラダ、くだもの	米、〇黒糖フークエ、さつまいも、マヨドレ、油、片栗粉、〇しょうゆせんべい	〇牛乳、モロ、卵	バナナ、レタス、きゅうり、カットわかめ	めんつゆ・3倍濃縮、おろしにんにく、カレー粉、こしょう	牛乳 黒糖フークエ	583.8(479.3) 21.1(17.1) 16.8(13.3) 1.3(1.1)

～～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。～～

9 産地を
応援しよう

