

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	(〇は午後おやつ) 調味料		
1 木	ビスケット	ごはん、小松菜チキンバーグ、 ひじきの炒り煮、くだもの	米、〇ロールパン、しら たき、油、片栗粉、〇 油、砂糖、③ビスケット	〇牛乳、鶏むき肉、〇 〈給〉無塩せきペース キンレスウィンナー、ゆ で大豆、凍り豆腐	グレープフルーツ、こま つな、〇キャベツ、にん じん、たまねぎ、いんげ ん、ひじき、干ししいた け、しょうが	しょうゆ、〇ケチャッ プ、中華だしの素、和風 だしの素、食塩	牛乳 ホットドッグ	556.6(417.6) 24.1(18.0) 21.3(15.3) 1.7(1.2)
2 金	せんべい	ごはん、牛乳、 豚肉のカレーみそ炒め、 小松菜の納豆あえ、くだもの	米、〇〈給〉アセロラゼ リー (Fiber&Fei り)、マヨドレ、油、〇 しょうゆせんべい、③ しょうゆせんべい	〇牛乳、豚肉(肩ロース)、 納豆、〇〈給〉ミニ フィッシュ、みそ(赤 色辛みそ)、しらす干し	キウイフルーツ、こまつ な、たまねぎ、にんじ ん、ピーマン、にんに く、しょうが	酒、みりん、しょうゆ、 カレー粉、食塩	〈給〉アセロラゼ リー 小魚 (未開栓せんべ い)	554.1(465.5) 23.7(17.7) 20.0(15.8) 1.6(1.2)
3 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、鶏むき肉	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	538.4(420.9) 18.4(14.4) 16.5(13.0) 1.6(1.3)
5 月	ビスケット	ごはん、牛乳、親子煮、 コーンサラダ、くだもの	じゃがいも、米、〇し ょうゆせんべい、砂糖、 油、③ビスケット	牛乳、〇ヨーグルト(加 糖)、鶏もも肉(皮付 き)、卵、凍り豆腐	りんご、キャベツ、にん じん、たまねぎ、コーン (冷凍)、きゅうり、し いだけ、あおのり	しょうゆ、酢、和風だ しの素	ヨーグルト せんべい	544.3(447.9) 22.3(18.4) 13.7(11.2) 1.7(1.3)
6 火	せんべい	ロールパン、飲むヨーグルト、 焼きそば、ごぼうサラダ、 くだもの	ゆで中華めん、③し ょうゆせんべい、〇さつまい も、ロールパン、マヨド レ、油、油、砂糖、こ ま	〇牛乳、ショア(スト ベリー)、豚肉(肩)	バナナ、キャベツ、たま ねぎ、ごぼう、にんじ ん、もやし、きゅうり、 コーン(冷凍)、あおの り	中濃ソース、しょうゆ、 〇食塩	牛乳 さつまスティッ ク	589.2(465.1) 20.8(16.3) 17.7(13.3) 1.6(1.2)
7 水	ビスケット	ごはん、豚肉のアップルソース、 五目あえ、くだもの	米、〇クラッカー、砂 糖、油、こま、③ビス ケット	〇牛乳、豚肉(ロース)、 〇クリームチーズ、米 みそ(赤色辛みそ)、油揚 げ	オレンジ、りんご、もや し、ほうれんそう、〇み かん缶、コーン(冷 凍)、にんじん	しょうゆ	牛乳 フルーツカナッ ペ	569.7(486.9) 24.0(19.8) 23.0(19.3) 1.5(1.2)
8 木	せんべい	ごはん、魚の甘辛ごまだれ焼き、 中華あえ、くだもの	米、〇食パン、片栗粉、 はるさめ、〇マーガリ ン、こま、油、砂糖、こ ま油、すりこぎ、③し ょうゆせんべい	〇牛乳、さけ、〈給〉無 塩せきロースハム	バナナ、ほうれんそう、 コーン(冷凍)、きゅう り、〇いちごジャム	しょうゆ、酢、酒、食塩	牛乳 ジャムサンド	534.3(439.7) 25.5(20.5) 13.9(11.0) 1.2(1.0)
9 金	ビスケット	ごはん、牛乳、カレー卵焼き、 きんぴら、くだもの	米、〇〈給〉プリン(豆 乳クリーム入り)、板こ んじんにく、〇しょうゆ せんべい、ごま油、油、砂 糖、こま、③ビスケット	牛乳、卵、鶏むき肉、 〈給〉すこやかブレン どつま揚げ	グレープフルーツ、ごぼ う、ミックスベジタブル (冷凍)、にんじん、た まねぎ	ケチャップ、しょうゆ、 カレー粉、食塩、和風だ しの素	せんべい 〈給〉プリン (豆乳クリーム 入り)	514.3(425.7) 17.4(13.9) 16.4(13.8) 1.2(1.0)
10 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、油、こま、③し ょうゆせんべい	〇牛乳、豚肉(肩ロ ース)、ツナ油揚げ	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)
ス ポ ー ツ の 日								
13 火	せんべい	ごはん、鶏肉のみそマヨ焼き、 ほうれんそうサラダ、くだもの	米、〇米、マヨドレ、〇 砂糖、こま、③し ょうゆせんべい	〇牛乳、鶏もも肉(皮付 き)、〇鶏むき肉、米 みそ(赤色辛みそ)、 〈給〉無塩せきショ ルダーベーコン	オレンジ、ほうれんそ う、りんご、しめじ、え のきたけ、コーン(冷 凍)、〇あおのり	〇しょうゆ、〇酒、し ょうゆ、酢	牛乳 おにぎり (とりそばろ)	617.7(508.7) 24.3(19.7) 20.9(16.8) 1.1(0.9)
14 水	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、〇さつ まいも(皮付)、油、砂 糖、こま、③ビスケット	〇牛乳、牛肉(肩)	りんご、たまねぎ、レタ ス、トマト、にんじん、 きゅうり、エリンギ	ビーフルー、酢、し ょうゆ	牛乳 ふかしもち	564.9(468.8) 26.3(21.3) 17.7(14.6) 2.0(1.6)
15 木	せんべい	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、〇酒、 油、③しょうゆせんべい	〇牛乳、かじき、〇豚ひ き肉、〇チーズ、〈給〉 無塩せきショルダーベー コン、ゆで大豆、〇かつ お節	〇キャベツ、オレンジ、 たまねぎ、ピーマン、に んじん、しいたけ、し ょうが、〇あおのり	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	532.2(438.1) 25.8(20.8) 15.5(12.3) 2.0(1.7)
16 金	ビスケット	ごはん、牛乳、 レバーのケチャップあえ、 青菜のえのきあえ、くだもの	米、油、片栗粉、砂糖、 ごま油、③ビスケット、 〇しょうゆせんべい	米、油、片栗粉、砂糖、 ごま油、③ビスケット、 〇しょうゆせんべい	バナナ、もやし、こまつ な、えのきたけ、し ょうが	ケチャップ、しょうゆ、 中濃ソース、酒、和風だ しの素	ヨーグルト 〈給〉いもけんぴ パリッショ (未開栓せんべ い)	506.3(430.9) 24.7(20.0) 13.6(10.7) 1.7(1.4)
17 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、さいも、板 こんにゃく、マヨドレ、 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、だい こん、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)
19 月	せんべい	ロールパン、飲むヨーグルト、 きのこスパゲティ、ほうれんそ うのさつと煮、くだもの	ロールパン、〇〈給〉お 米deスパゲティ、ス パゲティ、③油、 しょうゆせんべい	〇牛乳、ショア(フ レーン)、〈給〉無塩 せきショルダーベー コン、油揚げ	ほうれんそう、バナナ、 たまねぎ、しめじ、エリ ンギ、ピーマン、にん じん	しょうゆ、みりん、和 風だしの素、食塩、こし ょう	牛乳 〈給〉お米de スパゲティポテ ト	518.4(425.9) 22.7(18.5) 14.9(11.5) 1.9(1.5)
20 火	ビスケット	ごはん、ハヤシライス、 ミモザサラダ、くだもの	米、〇マカロニ、さつまい も、マヨドレ、〇砂 糖、油、③ビスケット	〇牛乳、豚肉(肩)、卵、 〇きな粉	たまねぎ、オレンジ、レ タス、にんじん、ホル トマト缶詰、しめじ、 きゅうり、グリーンピース (冷凍)、カットわかめ	ハヤシルー、〇食塩、こ しょう	牛乳 マカロニあべか わ	554.6(458.1) 19.2(15.6) 21.7(17.6) 1.7(1.3)
21 水	せんべい	ごはん、マーボー豆腐、 ツナあえ、くだもの	米、〇ホットケーキ粉、 油、〇油、③しょうゆ せんべい	〇牛乳、木綿豆腐、豚ひ き肉、ツナ油揚げ、ゆ で大豆	バナナ、キャベツ、ね ぎ、たけのこ(ゆで)、 きゅうり、にんじん、 にら、しいたけ、〇いち ごジャム、カットわかめ	マーボー豆腐の素(レ トルバウチ)、し ょうゆ、酢	牛乳 ホットケーキ	574.6(471.9) 22.5(18.2) 20.7(16.4) 1.5(1.2)
22 木	ビスケット	ごはん、さばのみそ煮、 ブロッコリーとハムのサラダ、 くだもの	米、〇米、マヨドレ、砂 糖、りんごジャム、③ ビスケット	〇牛乳、さば、〈給〉無 塩せきロースハム、米 みそ(赤色辛みそ)	ブロッコリー、グレー プフルーツ、たまね ぎ、コーン(冷凍)、し ょうが、〇カットわかめ	酒、しょうゆ	牛乳 おにぎり (わかめ)	606.6(499.7) 25.9(20.9) 18.6(15.1) 1.3(1.1)
23 金	せんべい	ごはん、牛乳、かぼちゃカレー、 わかめサラダ、くだもの	米、〇ビスケット、油、 ③しょうゆせんべい	牛乳、〇ヨーグルト(加 糖)、鶏むき肉、ツナ油 揚げ、ゆで大豆	かぼちゃ、りんご、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	カレールー、酢、し ょうゆ	ヨーグルト ビスケット	589.9(480.7) 21.8(17.9) 20.0(15.6) 2.0(1.6)
24 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(肩)	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 カレーフレーク、酢、 しょうゆ	牛乳 せんべい	529.3(432.7) 18.9(15.2) 16.7(14.0) 1.8(1.4)
26 月	ビスケット	ごはん、牛乳、鶏肉の照り焼き、 はくさいのクリーム煮、 くだもの	米、〇〈給〉パリのバ ンフキン、砂糖、油、③ ビスケット	牛乳、〇ヨーグルト(加 糖)、鶏もも肉(皮付 き)、〈給〉無塩せき ロースハム	たまねぎ、はくさい、グ レープフルーツ、にん じん、エリンギ	シチューミックスクリ ーム、しょうゆ、み りん、酒	ヨーグルト 〈給〉パリのバ ンフキン	590.4(485.1) 27.2(22.4) 20.0(16.0) 1.9(1.5)
27 火	せんべい	ごはん、ちゃんこ煮、 ゆでブロッコリー、くだもの	米、〇ロールパン、マヨ ドレ、〇マヨドレ、片栗 粉、こま、③しょうゆ せんべい	〇牛乳、生揚げ、鶏むき 肉、ツナ油揚げ	ブロッコリー、はくさ い、だいこん、オレン ジ、にんじん、〇にん じん、ねぎ、しょうが	しょうゆ、酒、めんつ ゆ・3倍濃縮、和風だ しの素、食塩	牛乳 ツナロールサ ンド	545.8(406.5) 21.9(16.2) 21.5(14.9) 1.6(1.2)
28 水	ビスケット	ごはん、炒り豆腐、 ブロッコリーの衣揚げ、 くだもの	米、〇さつまいも、〇片 栗粉、小麦粉、しらた き、油、砂糖、〇砂糖、 〇バター、③ビスケット	〇牛乳、木綿豆腐、卵、 鶏むき肉、〈給〉無塩 せきロースハム	グレープフルーツ、ブ ロッコリー、にんじん、 たまねぎ、にんじん、 で、グリーンピース(冷 凍)、干ししいたけ、パ	しょうゆ、和風だしの 素、洋風だしの素、食塩	牛乳 さつまいもおや き	572.6(472.5) 21.6(17.5) 17.2(14.0) 1.2(1.0)
29 木	せんべい	ごはん、中華風卵焼き、 豚汁、くだもの	米、じゃがいも、〇コ ーンフレーク、油、砂糖、 片栗粉、はるさめ、こま 油、③しょうゆせんべい	〇牛乳、卵、木綿豆腐、 ツナ水素缶、豚肉(肩ロ ース)、米みそ(赤色辛 みそ)、いわし(煮干し)	バナナ、だいこん、にん じん、たまねぎ、ねぎ、 しいたけ、ごぼう、グ リンピース(冷凍)	酒、しょうゆ、中華だ しの素、和風だしの素	牛乳 コーンフレーク	552.8(454.5) 22.5(18.1) 15.7(12.5) 1.9(1.6)
30 金 行事食	せんべい	きのこごはん、モロのスタミナ揚 げ、マカロニコンソメスープ、か ぼちゃサラダ、くだもの	米、〇〈給〉HappyHallowe en(ミックス スベリヨシ)、油、片 栗粉、マヨドレ、マカロ ニ、砂糖、③しょうゆ せんべい	〇牛乳、モロ、チーズ、 油揚げ、〈給〉無塩 せきロースハム、〈給〉無 塩せきショルダーベー コン	かぼちゃ、なし、キャバ ツ、たまねぎ、にんじ ん、きゅうり、しめじ、 しいたけ、えのきたけ、 コーン缶	めんつゆ・3倍濃縮、 しょうゆ、洋風だしの 素、おろしにんにく、食 塩、和風だしの素、酒、 カレー粉	牛乳 HappyHallowe en(ミックスベリ ープリン)	557.1(478.0) 25.0(20.3) 19.8(15.6) 2.1(1.8)
31 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 のきたけ、カットわかめ	しょうゆ、みりん、酒、 和風だしの素	牛乳 せんべい	530.9(428.9) 21.9(17.5) 16.2(13.0) 1.7(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。～～

10

食・農の
体験をしよう