

献立表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (kcal)	材 料 名				10時おやつ (乳児)	3時おやつ	行事
			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			
02月	ハヤシライス、りんごとマカロニのサラダ、スクランブルエッグ、玉ねぎとしめじのスープ	691.6(584.8) 25.2(20.8) 24.7(19.8) 2.4(1.9)	米、小麦粉、砂糖、卵、マヨネーズ、マカロニ、油、砂糖、◎じゃがいも	○牛乳、豚小間切れ、卵、○甘納豆、ツナ油漬缶、脱脂粉乳	たまねぎ、にんじん、しめじ、きゅうり、りんご、黄ピーマン、にんにく	ハヤシライス、しょうゆ、コンソメ、食塩	麦茶、ゆでじゃが	牛乳、甘納豆蒸しパン	
03火	菱餅形ちらし寿司、鯖のごま味噌焼き、三色おぼろし、なるとわかめのすまし汁	556.4(497.2) 26.8(24.9) 10.0(11.9) 2.2(2.2)	米、砂糖、油	○ヨーグルト(加糖)、さわら、鶏ひき肉、なると、みそ、でんぶ、すりごま、かつお節、◎チーズ	ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、コーン缶、ねぎ、いんげん、カットわかめ、あおのり	しょうゆ、酢、料理酒、本みりん、食塩	麦茶、ベビーチーズ	麦茶、ヨーグルト、ひなあられ	ひな祭り
04水	いちごバターサンド、カレースープ、きのこキャベツのサラダ、バナナ(幼児)	549.5(419.1) 17.9(13.6) 15.5(12.1) 2.2(1.7)	食パン、○米、じゃがいも、○砂糖、砂糖	○牛乳、豚小間切れ、ツナ油漬缶、バター	バナナ、キャベツ、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、いちごジャム、◎バナナ	カレールー、○しょうゆ、しょうゆ、酢、食塩、コンソメ	麦茶、バナナ	牛乳、焼きおにぎり	
05木	わかめうどん、ウインナーとコーンのかき揚げ、もやしのごま酢和え	591.7(361.6) 17.9(12.0) 19.5(7.0) 2.3(1.9)	ゆでうどん、小麦粉、片栗粉、砂糖、○米(乳児)	○ヨーグルトドリンク(幼児)、鶏もも小間切れ、ウインナー、すりごま、かつお節、○ベーコン(乳児)、○バター(乳児)	もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、ピーマン、カットわかめ、◎みかん、○ほうれんそう(乳児)	しょうゆ、酢、本みりん、食塩、○食塩(乳児)、○しょうゆ(乳児)	麦茶、みかん	牛乳、焼きおにぎり	おやつ バイキング (幼児)
06金	ご飯(麦入り)、大根と鶏肉のみそ煮、カラフルサラダ、ほうれん草のすまし汁	504.1(450.3) 19.9(18.1) 12.2(10.0) 2.0(1.7)	米、食パン、じゃがいも、板こんにやく、押麦、○砂糖、砂糖、マヨネーズ、焼ふ	鶏もも小間切れ、○スキムミルク、みそ、ツナ油漬缶、○牛乳、○きな粉、かつお節、○バター、◎ヨーグルト(ドリンク)	だいごん、にんじん、ごぼう、ほうれんそう、きゅうり、黄ピーマン、しょうが	しょうゆ、本みりん、酢、食塩	飲むヨーグルト	スキムミルク、きな粉トースト	
07土	わかめうどん、凍り豆腐の煮物、バナナ	442.2(401.0) 22.2(20.8) 11.2(11.7) 2.0(2.0)	ゆでうどん	○ヨーグルト(加糖)、鶏むね小間切れ、◎チーズ、凍り豆腐、油揚げ、かつお節	バナナ、にんじん、たまねぎ、しめじ、いんげん、カットわかめ	しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、本みりん、食塩	麦茶、ベビーチーズ	麦茶、菓子、ヨーグルト	
09月	ご飯(麦入り)、ひじきのふりかけ、ぶりの照り焼き、野菜炒め、卵とじみそ汁	575.5(515.1) 27.7(22.9) 19.4(15.7) 2.4(1.9)	米、押麦、砂糖、ごま油	○ヨーグルト(加糖)、ぶり、卵、みそ、豚小間切れ、いわし(煮干し)、白ごま、かつお節	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、さやえんどう、ひじき、えのきたけ、にら	しょうゆ、料理酒、本みりん、コンソメ、食塩	麦茶、菓子	麦茶、菓子、ヨーグルト	
10火	ごはん(幼児)、わかめごはん、ナポリタン(幼児)、鶏のから揚げ(幼児)と照り焼き、ごま豆腐スープ、コールスローサラダ、いちご・みかん	793.0(451.9) 30.4(19.9) 22.4(11.5) 2.5(1.3)	米、スパゲティ、○コーンフレーク、油、片栗粉、マヨネーズ、ごま油、○砂糖、砂糖	鶏もも肉、豆乳、ウインナー、油揚げ、○豆乳クリーム、みそ、すりごま	○りんご、みかん、みかん、いちご、キャベツ、はくさい、にんじん、だいごん、たまねぎ、○バナナ、○みかん缶、コーン缶、ごま油、ピーマン、きゅうり、しめじ、トマトビュレ、ねぎ、○かんでんつく、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、本みりん、中華スープ、酢、鶏ガラ、料理酒、食塩	麦茶、菓子	りんごジュース、ブルーツパフェ	お誕生日会 お食事 バイキング (幼児)
11水	ハンバーグ、春雨と肉団子のスープ、かぼちゃのサラダ	503.8(410.1) 20.3(16.0) 13.9(10.9) 2.1(1.6)	食パン、○米、はるさめ、マヨネーズ、ごま油	鶏むねひき肉、木綿豆腐、ハム、○スキムミルク、バター、スキムミルク、○白ごま	かぼちゃ、きゅうり、ごまつな、たまねぎ、しめじ、にんじん、干しぶどう、○梅ごのみ、しょうが、◎バナナ	しょうゆ、食塩、コンソメ	麦茶、バナナ	スキムミルク、梅ゆかりおにぎり	
12木	ミートソーススパゲティ、揚げいかのマリネ(乳児はツナ)、かぶのスープ	507.9(434.0) 22.6(16.1) 13.1(12.3) 2.1(1.7)	○米、スパゲティ、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖、○ごま油	○牛乳、豚ひき肉、いか、○しらす干し、粉チーズ、ツナ油漬缶	たまねぎ、キャベツ、トマト、○ごまつな、かぶ、にんじん、きゅうり、トマトビュレ、ピーマン、コーン缶、◎りんご	ケチャップ、しょうゆ、酢、ウスターソース、食塩、コンソメ	麦茶、りんご	牛乳、青菜とじゃこのおにぎり	
13金	石狩ご飯、じゃがいものそばろ煮、豆腐とわかめのみそ汁、いよかん	623.8(557.5) 27.4(24.6) 16.2(13.4) 2.2(1.9)	じゃがいも、米、○食パン、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、○卵、さけ、みそ、グリーンピース、○スキムミルク、いわし(煮干し)、かつお節、白ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	いよかん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ、カットわかめ	しょうゆ、料理酒、本みりん、食塩	飲むヨーグルト	牛乳、フレンチトースト	
14土	きのこの和風スパゲティ、キャベツのスープ、バナナ	450.8(415.3) 16.1(16.4) 11.2(12.1) 1.9(1.9)	スパゲティ、油	○ヨーグルト(加糖)、鶏むねひき肉、◎チーズ、ベーコン	バナナ、たまねぎ、キャベツ、しめじ、エリンギ、コーン缶、にんじん	しょうゆ、コンソメ、食塩	麦茶、ベビーチーズ	麦茶、菓子、ヨーグルト	
16月	ご飯(麦入り)、ポークチャップ、春雨サラダ、チンゲン菜のスープ	662.6(546.6) 25.5(20.6) 25.0(20.0) 1.8(1.5)	米、小麦粉、はるさめ、押麦、○砂糖、砂糖、油、ごま油	○牛乳、豚小間切れ、○ゆであずき缶、○卵、生揚げ、ベーコン、みそ、○バター、いわし(煮干し)、粉チーズ	◎みかん、たまねぎ、トマト、チンゲンサイ、きゅうり、にんじん、ピーマン	ケチャップ、酢、しょうゆ、ウスターソース、食塩	麦茶、みかん	牛乳、小倉ケーキ	
17火	ご飯、レバーの甘煮、切干大根のサラダ、小松菜のすまし汁	576.1(508.1) 22.8(18.2) 11.9(9.0) 1.7(1.3)	米、もち米(幼児)、○米、片栗粉、○砂糖、砂糖、マヨネーズ、油	豚レバー、木綿豆腐、みそ、ベーコン、○あずき(乾)、○きな粉、いわし(煮干し)、白ごま	キャベツ、ごまつな、にんじん、切り干しだいごん、しょうが、にんにく	しょうゆ、酢、○食塩	麦茶、菓子	麦茶、きな粉おはぎ・あんごろえ(幼児)、きな粉おにぎり(乳児)	
18水	コーンバターライス、チキンカツ、ポテトサラダ、わかめスープ	654.9(579.7) 23.2(19.5) 23.8(19.1) 1.8(1.5)	○さつまいも、米、じゃがいも、パン粉、油、マヨネーズ、小麦粉、○砂糖、砂糖	○牛乳、鶏むね肉、ハム、○バター、バター	たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、カットわかめ	中濃ソース、しょうゆ、食塩、コンソメ	麦茶、菓子	牛乳、スイートポテト	
19木	クリームチーズサンド、野菜たっぷりポトフ、小松菜とワタンのサラダ、バナナ(幼児)	436.3(325.2) 14.8(10.9) 12.1(9.4) 1.9(1.5)	食パン、じゃがいも、しゅうまいの皮、砂糖、油	○ヨーグルト(加糖)、ウインナー、クリームチーズ、粉チーズ、干しえび	バナナ、キャベツ、ごまつな、たまねぎ、にんじん、ごぼう、◎バナナ	しょうゆ、食塩、コンソメ	麦茶、バナナ	麦茶、菓子、ヨーグルト	卒園式
21土	焼きうどん、わかめスープ、バナナ	451.0(397.2) 14.6(14.5) 11.6(11.9) 2.3(2.2)	ゆでうどん、ごま油	○ヨーグルト(加糖)、豚小間切れ、◎チーズ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、カットわかめ	しょうゆ、みりん、コンソメ、食塩	麦茶、ベビーチーズ	麦茶、菓子、ヨーグルト	
23月	そばろ菜めし、鶏の香草焼き、キャベツのごま和え、南瓜のみそ汁	591.7(498.8) 24.7(22.1) 19.8(19.1) 1.9(1.8)	米、押麦、油、砂糖、ごま油	○ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、鶏むねひき肉、みそ、油揚げ、いわし(煮干し)、白ごま、◎チーズ	キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ごまつな、ねぎ、しょうが、にんにく	しょうゆ、本みりん、食塩、パセリ粉、バジル粉	麦茶、ベビーチーズ	麦茶、菓子、ヨーグルト	
24火	ご飯、かじきの竜田揚げ、おんごんのきんぴら、キャベツと卵のみそ汁	586.8(524.0) 30.2(25.1) 18.5(14.6) 2.1(1.6)	米、○ゆでうどん、油、片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、かじき、卵、豚ひき肉、○鶏もも小間切れ、みそ、いわし(煮干し)、○かつお節	れんごん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、○しめじ、○ごまつな、○えのきたけ、しょうが	しょうゆ、○しょうゆ、料理酒、○本みりん、本みりん	麦茶、菓子	牛乳、きのこうどん	
25水	ハンバーグカレー、フレンチサラダ、ヤクルト、バナナ(幼児)	642.3(520.8) 20.9(16.8) 21.0(16.8) 2.2(1.7)	米、○じゃがいも、押麦、油、パン粉、砂糖	○牛乳、乳酸菌飲料、牛ひき肉、豚ひき肉、○しらす干し、スキムミルク	バナナ、キャベツ、たまねぎ、みかん缶、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、○ピーマン、干しぶどう、にんにく、◎あおのり、◎バナナ	カレールー、酢、食塩	麦茶、バナナ	牛乳、磯風味ポテト	
26木	焼きそば、酸味スープ、さつま半とハムのサラダ	561.6(469.7) 20.5(16.4) 14.8(11.8) 2.1(1.7)	焼きそばめん、さつまいも、○米、マヨネーズ、油、○砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚小間切れ、卵、○スキムミルク、ハム、○油揚げ、○かつお節、干しえび	キャベツ、もやし、にんじん、○たけのこ、きゅうり、ねぎ、○にんじん、干ししいたけ、○干ししいたけ、あおのり、◎りんご	焼きそばソース、しょうゆ、酢、○しょうゆ、○料理酒、○本みりん、食塩、コンソメ、○食塩	麦茶、りんご	スキムミルク、筍ごはん	
27金	中華丼、わかめのごま酢和え、卵とチンゲン菜のスープ	565.0(494.5) 19.2(17.5) 19.1(15.1) 2.4(1.9)	米、食パン、えび(冷凍)、○じゃがいも、押麦、○マヨネーズ、砂糖、片栗粉、油、ごま油	○牛乳、豚小間切れ、卵、白ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、チンゲンサイ、○コーン缶、にんじん、たけのこ(ゆで)、○たまねぎ、しょうが、カットわかめ、干ししいたけ	しょうゆ、酢、食塩、コンソメ	飲むヨーグルト	牛乳、コーンマヨネーズトースト	

※都合によりメニューが変更になる場合があります。

0歳児の完了食・乳児食
ベビーチーズ⇒菓子(ハイハイマンナ)
押し麦⇒使用していません