

献立表

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				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	未満児主食
1	水	マーボー豆腐 魚そうめん汁 りんご	牛乳 菓子(ビスコ)	砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、お魚パスタ、かまぼこ、いわし(煮干し)、味噌	りんご、たまねぎ、にんじん、白葱、にら、万能ねぎ、干しいたけ、こんぶ(だし用)、にんにく、しょうが	お茶 さつまいもせんべい わかめご飯
2	木	酢豚 中華風わかめスープ バナナ	お茶 コーンご飯おにぎり	米、片栗粉、油、砂糖、ごま油	豚肉、かまぼこ、鶏肉、いわし(煮干し)	バナナ、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、ピーマン、キャベツ、わかめ、たけのこ、黒きくらげ、ごま、こんぶ(だし用)	牛乳 ひこうきビスケット 食パン
3	金	なすとポテトのチーズ焼き 豆乳味噌スープ オレンジ	牛乳 マカロニあべかわ	じゃがいも、マカロニ、パン粉、砂糖、油	牛乳、調製豆乳、卵、鶏肉、ベーコン、シュレットチーズ、味噌、きな粉、いわし(煮干し)	オレンジ、たまねぎ、なす、にんじん、コーン(冷凍)、チンゲンサイ、こんぶ(だし用)	お茶 バナナ ロールパン
4	土	スパゲティナポリタン バナナ 牛乳	お茶 パン(デニッシュパン)	デニッシュパン、スパゲティ、油	牛乳、ウインナー、粉チーズ	バナナ、たまねぎ、にんじん、ピーマン	お茶 赤ちゃんせんべい
6	月	夏野菜カレー 星形チーズのサラダ パイン	牛乳 麩の黒糖ラスク	じゃがいも、油、マーガリン、黒砂糖、焼ふ、小麦粉、スパゲティ、砂糖	牛乳、牛肉(ばら)、ツナ油漬レトルト、きな粉、粉チーズ、脱脂粉乳	パイン、たまねぎ、かぼちゃ、なす、にんじん、きゅうり、キャベツ、トマトピューレ、コーン(冷凍)、チャツネ、にんにく、しょうが	お茶 豆乳クッキー 麦飯
7	火	ちくわのかき揚げ きゅうりのゆかり和え 七タ汁 もも	ココアミルク 七タゼリー	干しそうめん、小麦粉、片栗粉、油	ちくわ、脱脂粉乳、かまぼこ、卵、いわし(煮干し)	もも、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ピーマン、万能ねぎ、こんぶ(だし用)	牛乳 赤ちゃんせんべい 食パン
8	水	鶏肉と厚揚げの煮物 なすの味噌汁 りんご	牛乳 菓子(おとっとと)	じゃがいも、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、厚揚げ、ひよこまめ(ゆで)、鶏肉、天ぷら、味噌、いわし(煮干し)	りんご、たまねぎ、にんじん、なす、糸こんにゃく、わかめ、干しいたけ、こんぶ(だし用)	お茶 さつまいもせんべい ゆかりご飯
9	木	ココット ボイルウインナー トマトスープ バナナ	お茶 二色おにぎり	米	卵、ウインナー、シュレットチーズ、ベーコン、いわし(煮干し)	バナナ、トマト、たまねぎ、にんじん、キャベツ、レタス、こんぶ(だし用)	牛乳 ひこうきビスケット ロールパン
10	金	さばのごま味噌煮 ピーマンのおかか和え けんちん汁 オレンジ	牛乳 フライドポテト	じゃがいも、油、砂糖、片栗粉	牛乳、さば切り身、鶏肉、かまぼこ、かつお節、いわし(煮干し)、味噌	オレンジ、はくさい、ピーマン、にんじん、たまねぎ、ごぼう、すりごま、万能ねぎ、干しいたけ、こんぶ(だし用)、しょうが	お茶 バナナ 白飯 ふりかけ
11	土	冷麺 バナナ 牛乳	お茶 菓子パン(メロンパン)	メロンパン、干し中華めん、砂糖、ごま油	牛乳、卵、いわし(煮干し)	バナナ、もやし、きゅうり、にんじん、こんぶ(だし用)	お茶 赤ちゃんせんべい
13	月	コーンクリームシチュー キャベツの和風サラダ みかん	牛乳 コーンフレークヨーグルト	じゃがいも、コーンフレーク、小麦粉、マーガリン、油、砂糖	牛乳、ヨーグルト(無糖)、鶏肉、ツナ油漬レトルト、脱脂粉乳、粉チーズ	みかん、バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、クリームコーン缶、コーン(冷凍)、きゅうり、マーマレード、わかめ	お茶 豆乳クッキー 食パン
14	火	切干大根のボン酢和え トマト じゃが芋の味噌汁 バナナ	ココアミルク きな粉ラスク	食パン、じゃがいも、マーガリン、グラニュー糖、砂糖	脱脂粉乳、ゆであずき缶、かまぼこ、味噌、きな粉、油揚げ、いわし(煮干し)	バナナ、トマト、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん、すりごま、万能ねぎ、こんぶ(だし用)	牛乳 赤ちゃんせんべい 菜飯
15	水	野菜とウインナーのケチャップ炒め 春雨汁 りんご	牛乳 菓子(ハーベスト)	春雨、砂糖、油	牛乳、ウインナー、木綿豆腐、鶏肉、いわし(煮干し)	りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、万能ねぎ、干しいたけ、こんぶ(だし用)	お茶 さつまいもせんべい ロールパン
16	木	白身魚のカレー揚げ 昆布の炒め煮 すまし汁 フルーツミックス	お茶 芋おにぎり	米、さつまいも、片栗粉、油、焼ふ、砂糖	白身魚、天ぷら、かまぼこ、油揚げ、いわし(煮干し)	フルーツミックス、たまねぎ、にんじん、わかめ、すりごま、こんぶ(だし用)	牛乳 ひこうきビスケット クロワッサン
17	金	卵の寄せ焼き 魚肉ソーセージソテー きのこの味噌汁 オレンジ	牛乳 マーブル蒸しパン	ホットケーキ粉、砂糖、油	牛乳、卵、木綿豆腐、豆乳、魚肉ソーセージ、ツナ油漬レトルト、味噌、いわし(煮干し)	オレンジ、にんじん、たまねぎ、ひじき、こまつな、しめじ、えのきたけ、万能ねぎ、こんぶ(だし用)	お茶 バナナ 麦飯 ふりかけ
18	土	冷やしうどん バナナ 牛乳	お茶 パン(かぼちゃパン)	かぼちゃパン、干しうどん	牛乳、鶏肉、かまぼこ、いわし(煮干し)	バナナ、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、こんぶ(だし用)	お茶 赤ちゃんせんべい

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ	
				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	未満児主食	
21	火	チリコンカン風 中華風春雨サラダ パイン	ココアミルク 卵サンド	食パン、じゃがいも、マヨネーズ、春雨、砂糖、油、ごま油	卵、ひよこまめ(ゆで)、脱脂粉乳、ツナ油漬レトルト、焼き豚、粉チーズ	パイン、たまねぎ、にんじん、トマト、キャベツ、きゅうり、すりごま、にんにく	牛乳 赤ちゃんせんべい コッペパン	
22	水	白身魚のムニエル ひじきの炒め煮 小松菜の味噌汁 りんご	牛乳 菓子(ギンビスアスパラ)	小麦粉、マーガリン、焼ふ、油、砂糖	牛乳、白身魚、味噌、ちくわ、鶏肉、いわし(煮干し)	りんご、にんじん、たまねぎ、ひじき、こまつな、糸こんにゃく、しめじ、干しいたけ、こんぶ(だし用)	お茶 さつまいもせんべい 麦飯	
23	木	キャロットライス ゼリー 照り焼きチキン 星形チーズのサラダ ベーコンスープ	ミルク フルーツポンチ	米、砂糖、マヨネーズ、スパゲティ、マーガリン、片栗粉	鶏肉、鶏ひき肉、脱脂粉乳、ベーコン、ハム、いわし(煮干し)	パイン、みかん、もも、バナナ、にんじん、レタス、にんじんジュース、きゅうり、たまねぎ、こんぶ(だし用)	牛乳 ひこうきビスケット	
24	金	鶏レバーと南瓜の揚げからめ わかめの味噌汁 もも	牛乳 カレーポップコーン	片栗粉、ポップコーン、油、砂糖	牛乳、鶏レバー、木綿豆腐、味噌、油揚げ、いわし(煮干し)	もも、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、わかめ、こんぶ(だし用)	お茶 バナナ 白飯 ふりかけ	
25	土	冷やしソーメン バナナ 牛乳	お茶 パン(クロワッサン)	クロワッサン、干しそうめん	牛乳、かまぼこ、いわし(煮干し)	バナナ、きゅうり、にんじん、こんぶ(だし用)	お茶 赤ちゃんせんべい	
27	月	ポークストロガノフ ポテトサラダ みかん	牛乳 ミルクくずもち	じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、小麦粉、マーガリン	牛乳、豚肉、脱脂粉乳、ロースハム、きな粉、粉チーズ	みかん、たまねぎ、にんじん、トマト、きゅうり、トマトピューレ、にんにく	お茶 豆乳クッキー ロールパン	
28	火	マカロニグラタン ポトフ オレンジ	ココアミルク フレンチトースト	食パン、砂糖、マカロニ、マーガリン、パン粉、小麦粉	牛乳、卵、脱脂粉乳、チーズ、鶏肉、ウインナー(チキン)、いわし(煮干し)	オレンジ、たまねぎ、コーン(冷凍)、かぼちゃ、キャベツ、にんじん	牛乳 赤ちゃんせんべい コッペパン	
29	水	親子煮 油揚げの味噌汁 バナナ	飲むヨーグルト 菓子(ベジたべる)	油、砂糖	飲むヨーグルト、木綿豆腐、卵、凍り豆腐、鶏肉、味噌、天ぷら、油揚げ、いわし(煮干し)	バナナ、にんじん、たまねぎ、糸こんにゃく、こまつな、わかめ、干しいたけ、こんぶ(だし用)	お茶 さつまいもせんべい 麦飯 ふりかけ	
30	木	鮭の塩焼き きゅうりのごま和え 汁ビーフン りんご	お茶 おにぎり	米、ビーフン	さけ、鶏肉、かまぼこ、いわし(煮干し)	りんご、きゅうり、にんじん、たまねぎ、キャベツ、万能ねぎ、すりごま、こんぶ(だし用)	牛乳 ひこうきビスケット 芋ご飯	
31	金	カレー肉じゃが キャベツの味噌汁 すいか	牛乳 コーンチーズブレッド	じゃがいも、ホットケーキ粉、マーガリン、油、焼ふ、砂糖	牛乳、チーズ、豆乳、牛肉(ばら)、味噌、いわし(煮干し)	すいか、たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン(冷凍)、えのきたけ、にら、こんぶ(だし用)	お茶 バナナ 白飯	
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー		328 kcal		鉄		1.7 mg
		たんぱく質		14.5 g		カルシウム		208 mg
		脂質		12.8 g		ビタミンC		21 mg
		塩分		1.4 g		食物繊維		3.4 g

＊○は完全給食の日です。お弁当はいりません。

＊かまぼこなどの練り製品、ハムなどの肉加工品、マヨネーズには、卵の入っていない製品を使用しています。

＊すこやかロールパン、コッペパンはアレルギー対応です。(卵・乳を使用していません。)

＊牛乳は、13カ月からの提供になります。

＊年齢等に合わせて、食材はカットして提供しています。

＊既製のおやつは、アレルギー対応ではありません。

＊塩・しょうゆ・ソース・ケチャップ・酒・みりん・酢の記載は除きます。

＊都合により、献立が変更になる場合がありますので、ご了承ください。

＊みかん・もも・パイন・フルーツミックスは、レトルトの果物を使用しています。

