

# 献立表（乳児）

日 曜	時間帯	材 料 名	
1 水	昼食	カレーライス コールスローサラダ オレンジ	牛ひき肉、豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、カレールウ ハム、キャベツ、きゅうり、コーン缶、酢、砂糖、食塩、マヨネーズ、にんじん
	午後おやつ	お菓子、牛乳	エネルギー389kcal 食塩1.7g
2 木	昼食	麦ごはん たららの磯辺焼き 切干大根のごまネーズ 白菜のすまし汁 パイナップル	米、押麦、水 たら、しょうゆ、みりん、米粉、片栗粉、あおのり、水、油 切り干しだいこん、こまつな、ハム、ごま、砂糖、しょうゆ、マヨネーズ はくさい、えのきたけ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、にんじん、ほうれんそう
	午後おやつ	高野豆腐のコロコロ揚げ、牛乳	凍り豆腐、水、砂糖、片栗粉、油、きな粉、砂糖、食塩 エネルギー533kcal 食塩1.4g
3 金	昼食	ごはん ポテトのキャベツ焼き ひじきの栄養サラダ 卵のみそ汁 バナナ	米、水 豚ひき肉、マッシュポテト、キャベツ、食塩、片栗粉、油、あおさ ツナ水煮缶、ひじき、にんじん、コーン缶、キャベツ、しょうゆ、ごまドレッシング、ごま油、枝豆 たまねぎ、にんじん、えのきたけ、卵、カットわかめ、かつおだし汁、みそ エネルギー396kcal 食塩1.8g
	午後おやつ	フルーツヨーグルト	ヨーグルト(無糖)、バナナ、みかん缶、パイナップル缶、りんご
4日土曜日 お 弁 当 の 日			
6 月	昼食	ごはん 厚揚げのカレー煮 小松菜のサラダ オレンジ	米、水 豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、じゃが芋、生揚げ、カレー粉、おろしにんにく、水、油、みりん、砂糖、しょうゆ、食塩、中華だし、片栗粉 こまつな、にんじん、ベーコン、コーン缶、もやし、しょうゆ、マヨネーズ、ごま
	午後おやつ	粉ふき芋、牛乳	じゃがいも、あおのり、食塩 エネルギー417kcal 食塩0.9g
7 火	昼食	SUNNY SIDE UPのパン クリームシチュー かぼちゃサラダ ミニトマト、バナナ	鶏もも肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、まいたけ、油、水、シチューミックスクリーム かぼちゃ、ハム、きゅうり、コーン缶、マヨネーズ、食塩 エネルギー398kcal 食塩1.8g
	午後おやつ	おやつ小魚、牛乳	いわし(田作り)、砂糖、しょうゆ、水、ごま
8 水	昼食	ソイ丼 海苔の中華スープ パイナップル	ベーコン、にら、豚ひき肉、水、砂糖、しょうゆ、みりん、ゆで大豆、コーン、カレー粉 じゃがいも、はるさめ、ねぎ、中華だしの素、水、しょうゆ、焼きのり、にんじん
	午後おやつ	コーンフレーク、牛乳	エネルギー315kcal 食塩1.2g
9 木	昼食	ごはん さばの塩焼き おくらとちくわの海苔あえ たまねぎのみそ汁 パイナップル	米、水 さば、食塩 オクラ、ちくわ、焼きのり、酢、しょうゆ、砂糖 たまねぎ、にんじん、えのきたけ、卵、カットわかめ、かつおだし汁、みそ
	午後おやつ	さつまいもの甘煮、牛乳	さつまいも、砂糖、しょうゆ エネルギー451kcal 食塩1.8g
10 金	昼食	麦ごはん 鶏のから揚げ 三糸湯 ブロッコリーの塩昆布 オレンジ	米、押麦、水 鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油 ベーコン、卵、キャベツ、にんじん、ねぎ、おろししょうが、中華スープ、酒、食塩、水 ブロッコリー、塩こんぶ、ごま、ごま油、食塩 エネルギー398kcal 食塩1.0g
	午後おやつ	ソイベリーヨーグルト	ヨーグルト(無糖)、ブルーベリージャム、絹ごし豆腐、砂糖
11 土	昼食	ブルコギ丼 春雨の中華スープ パイナップル	米、豚肉、しょうゆ、みりん、酒、おろしにんにく、ごま油、玉ねぎ、人参、にら、しょうゆ、砂糖、みそ、片栗粉、油 キャベツ、はるさめ、ねぎ、中華だしの素、水、しょうゆ、にんじん
	午後おやつ	お菓子	エネルギー455kcal 食塩1.4g
13 月	昼食	ごはん 韓国風スタミナ炒め きゅうりの華風サラダ ミニトマト、オレンジ	米、水 豚肉、玉ねぎ、大根、にら、ねぎ、しょうゆ、砂糖、おろしにんにく、ごま油、にんじん きゅうり、にんじん、もやし、しらたき、ハム、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油 エネルギー470kcal 食塩1.2g
	午後おやつ	ツナパン、牛乳	ホットケーキ粉、牛乳、卵、ツナ水煮缶、たまねぎ、マヨネーズ、パセリ粉
14 火	昼食	ナポリタン ポテトサラダ コンソメスープ バナナ	スパゲティ、たまねぎ、ピーマン、ウインナーソーセージ、ケチャップ、洋風だしの素 じゃがいも、ハム、きゅうり、にんじん、ツナ水煮缶、コーン缶、マヨネーズ、食塩 キャベツ、ベーコン、コーン缶、にんじん、水、洋風だしの素、食塩 エネルギー436kcal 食塩2.3g
	午後おやつ	大豆とじゃこの甘辛煮、牛乳	大豆水煮缶、しらす干し、ごま、片栗粉、しょうゆ、砂糖、みりん
15 水	昼食	てりたま豚コマ混ぜご飯 さつまいもの味噌汁 パイナップル	米、豚肉、ごぼう、ピーマン、にんじん、卵、しょうゆ、砂糖、酒、みりん、ごま さつまいも、にんじん、はくさい、こまつな、油揚げ、カットわかめ、かつおだし汁、みそ、卵
	午後おやつ	フライビーンズ、牛乳	ゆで大豆、米粉、油、砂糖、しょうゆ エネルギー480kcal 食塩2.1g
16 木	昼食	ごはん タラのムニエル 鉄分サラダ 豆乳スープ バナナ	米、水 たら、食塩、小麦粉、バター、油 ひじき、にんじん、えだまめ、ツナ水煮缶、マヨネーズ、砂糖、コーン、しょうゆ、すりごま はくさい、まいたけ、ベーコン、油、水、豆乳、洋風だしの素、片栗粉、にんじん
	午後おやつ	お菓子、牛乳	エネルギー585kcal 食塩1.7g
17 金	昼食	麦ごはん 大豆の五目煮 海藻サラダ オレンジ	米、押麦、水 ゆで大豆、鶏もも肉、さつま揚げ、こんぶ、ごぼう、にんじん、たまねぎ、板こんにゃく、いんげん、油、和風だしの素、砂糖、しょうゆ ハム、塩こんぶ、角かんでん、キャベツ、こまつな、コーン缶、酢、ごま油、砂糖、食塩、しょうゆ、ごま
	午後おやつ	フレンチトースト、牛乳	食パン、卵、砂糖、牛乳、きな粉、砂糖 エネルギー510kcal 食塩2.0g
18 土	昼食	もずく丼 豆腐みそ汁 パイナップル	米、もずく、にんじん、コーン、小松菜、豚ひき肉、しょうが、油、酒、しょうゆ、砂糖、みりん 木綿豆腐、カットわかめ、ねぎ、かつおだし汁、みそ、たまねぎ、にんじん
	午後おやつ	お菓子	エネルギー522kcal 食塩1.5g
20 月	昼食	麦ごはん 豚肉の柳川風 キャベツのごまボンサラダ ミニトマト、パイナップル	米、押麦、水 豚肉、ごぼう、たまねぎ、にんじん、みつば、油、卵、しょうゆ、砂糖、みりん、和風だしの素、水、食塩 キャベツ、しそ、にんじん、ベーコン、ボン酢、ごま油、砂糖、あごだし汁
	午後おやつ	大豆の煮豆、牛乳	ゆで大豆、こんぶ、和風だしの素、砂糖、しょうゆ エネルギー442kcal 食塩2.8g
21 火	昼食	SUNNY SIDE UPのパン スペイン風オムレツ パスタサラダ コンソメスープ ミニトマト、ローゼリー	ロールパン 卵、豚ひき肉、たまねぎ、こまつな、じゃがいも、油、ケチャップ、牛乳、洋風だしの素、にんじん マカロニ、にんじん、きゅうり、コーン缶、ツナ油漬缶、マヨネーズ、ハム キャベツ、ベーコン、コーン缶、水、洋風だしの素、食塩、にんじん エネルギー426kcal 食塩1.6g
	午後おやつ	オレンジジュース	ゼラチン、水、ヨーグルト(無糖)、砂糖、オレンジ濃縮果汁、生クリーム、オレンジ
22 水	昼食	なすと豚ひき肉の甘みそ丼 小松菜のすまし汁 パイナップル	米、水、なす、ピーマン、人参、油、豚ひき肉、まいたけ、にんにく、しょうが、ねぎ、ごま油、水、みそ、しょうゆ、酒、砂糖、片栗粉 こまつな、えのきたけ、にんじん、ねぎ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、卵
	午後おやつ	お菓子、牛乳	エネルギー577kcal 食塩1.4g
23 木	昼食	麦ごはん 白身魚の甘から揚げ もずくみそ汁 ブロッコリーとおからのサラダ パイナップル	米、押麦、水 メルルーサ、片栗粉、しょうゆ、砂糖、油 もずく、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、カットわかめ、だし入りみそ、かつおだし汁 ブロッコリー、ハム、おから、マヨネーズ、しょうゆ
	午後おやつ	お菓子、牛乳	エネルギー509kcal 食塩1.9g
24 金	昼食	たけのこ御飯 鶏肉の照り焼き すまし汁 いんげんのごま和え バナナ	米、食塩、たけのこ、酒、油揚げ、にんじん、しいたけ、かつおだし汁、しょうゆ、酒 鶏もも肉、片栗粉、油、しょうゆ、砂糖、みりん、しょうが、片栗粉 こまつな、にんじん、えのきたけ、かまぼこ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩 いんげん、にんじん、ごま、しょうゆ、砂糖 エネルギー499kcal 食塩2.0g
	午後おやつ	おからドーナツ、牛乳	おから、米粉、ベーキングパウダー、砂糖、豆乳、油、グラニュー糖
25日土曜日 お 弁 当 の 日			
27 月	昼食	のり佃煮御飯 千草焼き 里芋とツナのサラダ とろろ昆布みそ汁 パイナップル	米、のり佃煮 卵、かに水煮缶、こまつな、にんじん、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁 さといも、ツナ水煮缶、マヨネーズ、しょうゆ にんじん、ごぼう、まいたけ、油揚げ、ねぎ、かつおだし汁、みそ、とろろこんぶ、カットわかめ エネルギー447kcal 食塩1.6g
	午後おやつ	ジャーマンポテト、牛乳	じゃがいも、ベーコン、たまねぎ、パセリ、食塩、こしょう、油
28 火	昼食	肉みそうどん さつまいもの天ぷら ブロッコリー、パイナップル	ゆでうどん、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、万能ねぎ、油、みそ、酒、砂糖、水、片栗粉 さつまいも、水、小麦粉、卵、油 エネルギー517kcal 食塩1.2g
	午後おやつ	お菓子、牛乳	
30 木	昼食	魚介のグラタン 玉ねぎとセロリのスープ ブロッコリーのサラダ パイナップル	えび、たら、玉ねぎ、ブロッコリー、バター、洋風だしの素、食塩、小麦粉、牛乳、とろけるチーズ、パン粉、パセリ粉、マカロニ たまねぎ、セロリ、にんじん、水、洋風だしの素、食塩、ベーコン ブロッコリー、ツナ油漬缶、卵、マヨネーズ、酢、食塩 エネルギー463kcal 食塩1.8g

☆表記の一日の栄養量は3歳未満の幼児で計算しています。  
 ☆献立は材料の仕入れ状況により変更する場合があります。  
 実施した献立は玄関に展示しておりますのでお迎えの際にご確認ください。

☆アレルギーの申請をされている場合は、原因食品を除去・代替して提供します

午後おやつ	ぐりとぐらのカステラ、牛乳	ホットケーキ粉、牛乳、卵、メープルシロップ
-------	---------------	-----------------------