

乳児献立一覧表

保育課

日付	献立	材 料 名				午前おやつ	午後おやつ
		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	調味料		
01 土	卵サンド フレンチサラダ トマトスープ	食パン、○米、マヨネーズ、砂糖、油、○砂糖、○ごま	卵、○豚ひき肉、ベーコン	たまねぎ、キャベツ、みかん缶、トマト缶、こまつな、きゅうり、○葉ねぎ	酢、○しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳 かりんとう	肉そぼろおにぎり
03 月	ご飯 高野豆腐のつま煮 ツナのあえもの しいたけのみそ汁	米、○ホットケーキミックス、○バター、砂糖、○砂糖	○牛乳、ツナ缶、ちくわ、○卵、高野豆腐、みそ、かつお節、乾燥わかめ	はくさい、たまねぎ、○にんじん、にんじん、だいこん、しいたけ、キャベツ	しょうゆ、みりん	牛乳 ほしのおせんべい	にんじんのパンケーキ
04 火	パン 鶏肉の洋風炒め ブロッコリーのサラダ ミルクスープ	食パン、○米、じゃがいも、○砂糖、ドレッシング、油、砂糖	牛乳、鶏肉、○きな粉	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、きゅうり、ピーマン	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、○食塩、食塩	牛乳 おせんべい サラダ味	きな粉のおはぎ
05 水	ご飯 煮魚 マヨしょうゆあえ 豚汁	○じゃがいも、米、マヨネーズ、砂糖、○バター	さわら、豚肉、○チーズ、みそ、かつお節	ほうれんそう、もやし、にんじん、だいこん、根深ねぎ、キャベツ	しょうゆ、○ケチャップ、みりん	牛乳 ひじきあられ	ポテトピザ
06 木	ハヤシライス 大豆のサラダ もも	米、○食パン、ドレッシング、油	豚肉、ゆで大豆、○こしあん、○チーズ	もも缶、たまねぎ、きゅうり、にんじん、はくさい	ハヤシルク	牛乳 まんまるソフトせんべい	あんこのチーズサンド
07 金	ご飯 鶏肉のてりやき 小魚あえ 豆腐のみそ汁	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油	○ヨーグルト、鶏肉、木綿豆腐、しらす干し、みそ、かつお節	○バナナ、にんじん、こまつな、葉ねぎ	しょうゆ、みりん	牛乳 お米のスタック サラダ味	バナナヨーグルト
08 土	中華飯 ナムル 卵スープ	米、○クラッカー、○いちごジャム、片栗粉、油、ごま、砂糖、ごま油	豚肉、卵、○チーズ	はくさい、もやし、ほうれんそう、にんじん、しいたけ、たまねぎ	しょうゆ、中華スープ、食塩	牛乳 塩せんべい	クラッカーサンド
10 月	ケチャップライス チーズのサラダ みかん	米、○ホットケーキミックス、○さつまいも、ドレッシング、○砂糖、○油、油	ハム、○牛乳、チーズ、○卵	みかん缶、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン	ケチャップ	牛乳 紫芋ふんわりせんべい	さつまいもの蒸しパン
11 火	ご飯 豚肉の和風炒め ごまあえ だいこんのみそ汁	○じゃがいも、米、○片栗粉、片栗粉、○油、油、砂糖、ごま	豚肉、木綿豆腐、みそ、かつお節、乾燥わかめ	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、だいこん	しょうゆ、みりん、○しょうゆ、○食塩	牛乳 とうもろこしあられ	芋もち
12 水	青菜ひじきチャーハン 鶏ささみあえ はるさめの中華風スープ	米、○小麦粉、はるさめ、ごま油、○油、砂糖	鶏ささみ、しらす干し、○卵、○ツナ缶、ひじき、○かつお節	チンゲンサイ、○キャベツ、きゅうり、はくさい、たまねぎ、葉ねぎ、にんじん	しょうゆ、○ケチャップ、○ウスターソース、中華スープ、食塩、○食塩	牛乳 発酵乳65m l (プレーン) 野菜ソフトせんべい	ツナのお好み焼き
13 木	ご飯 ムニエル コーンのサラダ 豆乳スープ	米、○食パン、じゃがいも、ドレッシング、小麦粉、○砂糖、○バター、バター	豆乳、さけ	だいこん、ブロッコリー、たまねぎ、コーン缶、こまつな	コンソメ、食塩	牛乳 きなこおかき	ココロラスク
14 金	ご飯 チンジャオロースー 拌三絲 はくさいの中華風スープ	○みかんゼリー (一括)、米、油、砂糖、ごま油、片栗粉	豚肉、ハム	ピーマン、たまねぎ、きゅうり、はくさい、もやし、チンゲンサイ、しいたけ	しょうゆ、中華スープ、酢、食塩	牛乳 しょうゆせんべい	みかんゼリー (一括)
15 土	親子丼 甘酢あえ ほうれんそうのみそ汁	米、じゃがいも、○砂糖、砂糖	卵、鶏肉、みそ、かつお節、乾燥わかめ	たまねぎ、だいこん、○もも缶、○みかん缶、○パン缶、ほうれんそう、にんじん、しめじ、○かんてん	みりん、しょうゆ、酢、食塩	牛乳 あられ	フルーツ寒天
17 月	ご飯 生揚げの中華煮 中華サラダ ピーンの中華風スープ	米、○ホットケーキミックス、○メーブルシロップ、ピーン、○バター、ごま油、片栗粉、砂糖	生揚げ、ソーセージ、○牛乳、○卵	キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、きゅうり、ピーマン、しめじ	しょうゆ、中華スープ、酢、食塩	牛乳 サブレ (プレーン)	ホットケーキ
18 火	カレーライス ツナのサラダ バナナ	米、じゃがいも、○マカロニ、○砂糖、ドレッシング、油	豚肉、ツナ缶、○きな粉	バナナ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、はくさい	カレールク、○食塩	牛乳 あまからせん	あべ川マカロニ
19 水	ご飯 魚のてりやき 納豆あえ どさんこ汁	米、○食パン、じゃがいも、○いちごジャム、片栗粉、砂糖、油	さわら、納豆、豚肉、○チーズ、みそ、かつお節	もやし、にんじん、こまつな、コーン缶	しょうゆ、みりん	牛乳 発酵乳125m l (ブルーベリー) おこめせん、にんじん&かぼちゃ味	ジャムのチーズサンド
20 木	パン 鶏肉のクリーム煮 ハムのサラダ ほうれんそうのソテー	食パン、○米、ドレッシング、バター、片栗粉、油	鶏肉、牛乳、ハム、○かつお節	ほうれんそう、たまねぎ、はくさい、キャベツ、きゅうり、にんじん、しいたけ	食塩、コンソメ、○しょうゆ	牛乳 ソースせんべい	おかかおにぎり
21 金	ご飯 酢豚 中華あえ 中華風コーンスープ	○ももゼリー (一括)、米、片栗粉、砂糖、油、ごま油	豚肉、乾燥わかめ	たまねぎ、だいこん、にんじん、コーン缶、チンゲンサイ、葉ねぎ、ピーマン	ケチャップ、しょうゆ、酢、中華スープ、食塩	牛乳 ビスケット	ももゼリー (一括)
22 土	ピラフ イカアンカラサラダ 大豆のコンソメスープ	米、○さつまいも、○砂糖、ドレッシング、○片栗粉、油	鶏肉、ゆで大豆、チーズ	にんじん、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、さやいんげん	○しょうゆ、○みりん、コンソメ、食塩	牛乳 小魚スタック	みたらしさつまいも
24 月	ご飯 ひじきとじゃがいもの炒め煮 ちくわのあえもの 豆乳みそ汁	米、じゃがいも、○ホットケーキミックス、砂糖、○油、油	豆乳、○牛乳、○こしあん、ツナ缶、ちくわ、○卵、みそ、かつお節、ひじき	にんじん、たまねぎ、キャベツ、はくさい、しいたけ、葉ねぎ	しょうゆ	牛乳 うす焼サラダせんべい	あんこの蒸しパン
25 火	ご飯 鶏肉の中華風炒め はるさめサラダ チンゲンサイの中華風スープ	米、○片栗粉、はるさめ、砂糖、ごま油、○ごま油	鶏肉、○ハム	たまねぎ、○だいこん、きゅうり、もやし、にんじん、チンゲンサイ、○葉ねぎ、ブロッコリー、コーン缶	しょうゆ、中華スープ、酢、○食塩、食塩	牛乳 カルシウム入りかぼちゃポーロ	大根もち
26 水	ご飯 すきやき風煮 おかかあえ わかめのみそ汁	米、○食パン、さつまいも、○砂糖、○バター、砂糖	豚肉、焼き豆腐、○きな粉、みそ、かつお節、乾燥わかめ	ほうれんそう、はくさい、にんじん、根深ねぎ、しめじ	しょうゆ、みりん	牛乳 鉄塩せん	きな粉パン
27 木	パン 魚のチーズ焼き マセドアンサラダ ベーコンのコンソメスープ	食パン、じゃがいも、○米、ドレッシング、油、○砂糖、○ごま	さけ、チーズ、ベーコン、○みそ	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん	ケチャップ、コンソメ、食塩	牛乳 サクッとあられ	みそおにぎり
28 金	三色丼 昆布あえ 生揚げのみそ汁	米、○コーンフレーク、○いちごジャム、砂糖、油	○ヨーグルト、鶏ひき肉、生揚げ、みそ、塩こんぶ、かつお節	ほうれんそう、にんじん、だいこん、はくさい、コーン缶、葉ねぎ	しょうゆ	牛乳 おせんべい しょうゆ味	フレークヨーグルト

※ 食育メニューは 青菜ひじきチャーハン です。(12日) ※
しらす干しはカタクチイワシやマイワシなどの稚魚を水揚げ後にゆでて乾燥させたものです。
小さな魚を丸ごと食べられるので、骨や歯を強くするカルシウムを多く含み、子ども達の成長に役立ちます。
また、カルシウムの吸収をよくするビタミンD、皮膚や筋肉をつくるタンパク質、体に良い油のEPAとDHAなども含んでいます。
給食では、しらす干しと一緒にチンゲンサイやひじきなど栄養豊富な食材を食べやすいチャーハンにして提供します。

※4月旬の食材※
キャベツ、こまつな、たまねぎ、チンゲンサイ