



献立表



ミルキーホーム東菅野園

	献立	材料名			おやつ	栄養価	3歳以上児 (3歳未満児)
		熱と力になる	血や肉や骨になる	体の調子を整える			
15	金 揚げだし豆腐・添え野菜 じゃこ菜飯 石狩汁 りんご	米、さといも、オートミール、 コーンフレーク、油、片栗粉	牛乳、豆腐、豆腐、さけ、しら す干し、みそ 	りんご、だいこん、かぼちゃ、なす、 キャベツ、にんじん、ねぎ、ごぼう、 レーズン	牛乳 牛乳 オートミールスナック	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	563.5(437.2) 21.4(17.3) 15.4(13.5) 1.7(1.2)
16	土 鶏からあげの野菜あん ご飯 中華スープ	米、片栗粉、油、ごま油、砂糖	牛乳、鶏肉、豆腐、鶏ひき肉	キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじ ん、えのきたけ、ピーマン、しょうが	牛乳 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	373.3(304.0) 19.5(16.0) 10.3(9.8) 0.9(0.7)
4	月 いわしのかば焼き丼 いんげんとささ身のマヨネーズあえ さつま汁 なし	米、食パン、さつまいも、グラ ニュー糖、米粉、マヨネーズ、 油、ごま、砂糖	牛乳、いわし、ささ身、みそ、 油揚げ、バター 	なし、ほうさい、だいこん、いんげ ん、にんじん、たまねぎ、えのきた け、しょうが	牛乳 牛乳 ココアトースト	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	544.6(431.4) 22.4(18.3) 16.0(14.0) 1.7(1.3)
18		さんまの塩焼き 煮豆 さつま芋の甘煮 栗ときのこのおこわ けんちん汁 柿	さといも、米、さつまいも、米 粉、もち米、砂糖、くり、片栗 粉、ごま油	牛乳、さんま、豆腐、いんげん まめ、油揚げ	かき、だいこん、ほうさい、にんじ ん、まいたけ、ねぎ、しめじ、ごぼう	牛乳 牛乳 里芋のみたらし団子	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
19	火 鶏肉とコーンのカップ焼き ジャーマンポテト さけクリームパスタ やさしいジュース	スパゲティ、じゃがいも、小麦 粉、米粉、油、ごま油、砂糖	牛乳、鶏肉、さけ、生クリー ム、豚肉、ベーコン、バター、 チーズ、かつお節	野菜ミックスジュース、たまねぎ、 キャベツ、ほうれんそう、クリーム コーン、コーン、マッシュルーム、に ら、しめじ、ねぎ、あおのり	牛乳 牛乳 お好み焼き	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	535.1(417.3) 27.0(21.2) 17.4(14.8) 1.4(1.0)
20	水 デミカツ丼 ブロッコリーの蒸し煮 かぶのスープ ぶどうゼリー	さつまいも、米、砂糖、パン 粉、米粉、油、マーガリン、オ リーブ油	牛乳、鶏肉、鶏肉、チーズ	ぶどうジュース、たまねぎ、かぶ、ブ ロccoli、キャベツ、ホールマト ト、にんじん、しめじ、パプリカ、パ プリカ、えのきたけ、かんでん、にん にく	牛乳 牛乳 さつま芋の茶巾	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	582.6(454.9) 24.4(19.4) 12.8(11.7) 1.6(1.2)
21	木 さけのパン粉焼き ブロッコリーの三色サラダ ベイクドじゃが ロールパン 押し麦のスープ	ロールパン、じゃがいも、押 麦、油、パン粉、アーモンド	ジョアプレーン、さけ、豆腐、 豚ひき肉、チーズ	キャベツ、ブロッコリー、にんじん、 こまつな、えのきたけ、コーン、にん にく、しいたけ	牛乳 ジョア 引き渡し訓練 (21日)クラッカーサンド	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	495.7(389.7) 25.0(19.8) 16.1(13.9) 1.8(1.3)
22	金 ピーマンの細切り炒め ご飯 押し麦のスープ りんご	米、米粉、砂糖、押麦、油、粉 糖、はるさめ、片栗粉	牛乳、豚肉、豆乳、おから、豚 肉	りんご、ほうさい、ピーマン、にんじ ん、パプリカ、しめじ、えのきたけ、 にんにく、しいたけ、レモン	牛乳 牛乳 おからドーナツ	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	557.6(433.0) 17.6(14.7) 14.9(13.1) 1.5(1.1)
23	土 鶏肉のごまみそ焼き 野菜炒め ご飯 すまし汁	米、ごま、砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、豆腐、油揚げ、み そ	もやし、だいこん、キャベツ、にんじ ん、ピーマン、ねぎ	牛乳 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	365.5(298.6) 20.1(16.4) 11.0(10.3) 1.2(0.9)
11	月 鶏の海苔焼き ベイクド里芋 小松菜のごま和え あんかけうどん パナナ	うどん、食パン、さといも、片 栗粉、マヨネーズ、油、ごま、 砂糖	牛乳、鶏肉、ツナ缶、油揚げ	パナナ、ほうさい、こまつな、たまね ぎ、にんじん、コーン、ねぎ、しめじ、 えのきたけ、のり、にんにく、しょう が	牛乳 牛乳 コーントースト	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	547.8(426.2) 25.5(20.2) 18.6(15.7) 2.4(1.7)
25		なすミートスパゲティ 焼き野菜 豆乳コーンスープ ヤクルト	スパゲティ、じゃがいも、マカ ロニ、油、砂糖 	牛乳、ヤクルト、豆乳、豚ひき 肉、牛ひき肉、チーズ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ホー ルトマト、ブロッコリー、なす、クリ ムコーン、しめじ、にんにく	牛乳 牛乳 パスタスナック	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
12	火 さばのカレー焼き 里芋と切干大根の旨煮 さつまいものさくさく揚げ ご飯 豚汁	米、さつまいも、さといも、小 麦粉、米粉、油、オリーブ油、 砂糖、ごま油	牛乳、さば、豆腐、豚肉、み そ、油揚げ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、だい こん、切り干しだいこん	牛乳 牛乳 やさしいプリッツ	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	576.6(452.6) 20.4(16.7) 19.7(16.5) 1.6(1.2)
13	水 さけの塩焼き 昆布の煮物 さつま芋ご飯 みそ汁 りんご	さつまいも、米、砂糖、ごま、 ごま油 	牛乳、さけ、豆乳、豚肉、み そ、油揚げ、バター	りんご、もやし、だいこん、にんじ ん、えのきたけ、こんぶ、わかめ	牛乳 牛乳 スイートポテト	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	503.4(395.1) 20.6(16.7) 11.8(10.9) 1.6(1.2)
14	木 豆腐のうま煮 ほうれん草のナムル チャーハン やさしいジュース	米、さつまいも、とうもろこし、 油、ごま油、片栗粉、ごま	牛乳、豆腐、豚肉、豚ひき肉	野菜ミックスジュース、キャベツ、ほ うれんそう、にんじん、もやし、ね ぎ、しいたけ、ピーマン、ひじき	牛乳 牛乳 ポップコーン・さつま芋チップ (28日)ココアケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	518.4(405.5) 19.3(15.8) 20.6(17.1) 1.0(0.8)
29	金 おたのしみ給食	米、ぎょうざの皮、小麦粉、 油、砂糖、アーモンド、マーガ リン、グラニュー糖	牛乳、豆腐、鶏ひき肉、ささ 身、豚ひき肉、バター	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、ブ ロccoli、だいこん、こまつな、ほ うれんそう、ねぎ、コーン、えのきた け、ピーマン	牛乳 牛乳 おたのしみ	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	578.2(447.4) 20.3(16.5) 20.7(17.2) 1.4(1.0)
30	土 豚肉のすき焼き風煮 ご飯 五目みそ汁	米、砂糖	牛乳、豚肉、みそ、油揚げ	たまねぎ、ほうさい、かぼちゃ、えの きたけ、ねぎ、にんじん	牛乳 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	385.6(312.6) 15.5(13.1) 12.1(11.1) 1.2(0.9)

- ・仕入れ食材の都合により献立が変更となる場合があります。
- ・栄養価は年齢によって変わりますので目安となります。
- ・マヨネーズは卵の入っていないものを使用しています。





離乳食(後期食)

ミルキーホーム東菅野園

		献立	材料名	おやつ
15	金	豆腐の五目あんかけ おかゆ 石狩汁 りんご	豆腐、しらす干し、にんじん、かぼちゃ、なす、だいこん、だし汁、しょうゆ、砂糖、酒、片栗粉/ 米、/さけ、にんじん、キャベツ、だいこん、ねぎ、だし汁、みそ、/りんご、/ オートミール、ホットケーキミックス、牛乳、油、	ミルク ミルク シリアルパンケーキ
16	土	鶏肉の野菜あん ご飯 中華スープ	鶏肉、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、砂糖、酒、片栗粉、/ 米、/ 鶏ひき肉、豆腐、キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、/牛乳、	ミルク ミルク ベビー菓子
4	月	白身魚のやさしいあん おかゆ おさつマッシュ みそ汁 梨	白身魚、いんげん、ささ身、にんじん、酒、しょうゆ、砂糖、片栗粉、/ 米、/さつまいも、/だいこん、はくさい、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、だし汁、みそ、/なし、/ 食パン、ジャム	ミルク ミルク ジャムサンド
18		白身魚のきのこあんかけ さつまいもの甘煮 おかゆ けんちん汁 柿	白身魚、にんじん、しめじ、またけ、しょうゆ、みりん、塩、片栗粉、/ さつまいも、砂糖、/米、/豆腐、だいこん、にんじん、はくさい、ごぼう、ねぎ、だし汁、しょうゆ、 塩、/かき、/さといも、ホットケーキミックス、牛乳、	ミルク ミルク 里芋のパンケーキ
19	火	鶏肉と野菜のコーン煮 さけクリームパスタ	鶏肉、じゃがいも、たまねぎ、塩、クリームコーン、コーン、/ スパゲティ、さけ、ほうれんそう、たまねぎ、しめじ、マッシュルーム、牛乳、砂糖、塩、米粉、/豚 肉、キャベツ、ねぎ、あおのり、かつお節、米粉、水、塩、油、	ミルク ミルク キャベツのおやき
20	水	鶏肉と野菜のトマト煮 おかゆ かぶのスープ	鶏肉、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、パプリカ、しめじ、ホールトマト、ケチャップ、ソース、ワイン、 塩、/米、/鶏肉、かぶ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、しめじ、水、塩、/さつまいも、 砂糖、チーズ、	ミルク ミルク おさつマッシュ
21	木	さけと野菜煮 プチパン やさしいスープ	さけ、ブロッコリー、にんじん、じゃがいも、コーン、塩、ワイン、チーズ、/ロールパン、/豆腐、豚 ひき肉、キャベツ、にんじん、えのきたけ、しいたけ、酒、しょうゆ、塩、こまつな、/	ミルク ミルク ベビー菓子
22	金	ピーマンの細切り炒め、 おかゆ やさしいスープ りんご	豚肉、しょうゆ、酒、片栗粉、ピーマン、パプリカ、にんじん、だし汁、しょうゆ、酒、片栗粉、/米、/ 豚肉、酒、はくさい、にんじん、しめじ、えのきたけ、しいたけ、しょうゆ、塩、/りんご、/おから、 米粉、ベーキングパウダー、砂糖、豆乳、油、	ミルク ミルク おからパン
23	土	鶏肉のごまみそ煮 おかゆ すまし汁	鶏肉、キャベツ、もやし、にんじん、ピーマン、みそ、しょうゆ、砂糖、ごま、/ 米、/ 豆腐、だいこん、にんじん、ねぎ、だし汁、しょうゆ、塩、/	ミルク ミルク ベビー菓子
11	月	鶏肉と里芋の甘辛煮 あんかけうどん バナナ	鶏肉、さといも、にんじん、しょうゆ、砂糖、酒、片栗粉、/片栗粉、油、塩、/うどん、鶏肉、はくさい、 たまねぎ、にんじん、ねぎ、えのきたけ、しめじ、こまつな、だし汁、しょうゆ、みりん、片栗粉、/ バナナ、/食パン、コーン、たまねぎ、	ミルク ミルク コーンパン
25		なすミートスパゲティ 野菜煮 豆乳コーンスープ	スパゲティ、なす、牛ひき肉、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ホールトマト、ワイン、ケチャップ、 ソース、砂糖、塩、/ブロッコリー、キャベツ、にんじん、塩、/鶏肉、じゃがいも、たまねぎ、 にんじん、しめじ、クリームコーン、豆乳、塩、/マカロニ、チーズ、パセリ粉、	ミルク ミルク マカロニチーズ風味
26	火	白身魚と切干大根の旨煮 おさつマッシュ おかゆ 豚汁	白身魚、さといも、切り干しだいこん、にんじん、ごま油、だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖、/さつまいも、 /米、/豚肉、豆腐、だいこん、にんじん、キャベツ、たまねぎ、だし汁、みそ、/小麦粉、 ベーキングパウダー、にんじん、オリーブ油、砂糖、塩、水、	ミルク ミルク にんじんパン
27	水	さけと昆布の煮物 さつまいもご飯 みそ汁 りんご	さけ、こんぶ、にんじん、酒、しょうゆ、砂糖、/米、酒、だし汁、さつまいも、/豚肉、もやし、だいこん、 にんじん、えのきたけ、わかめ、だし汁、みそ、/りんご、/さつまいも、砂糖、塩、豆乳、パ ター、	ミルク ミルク スウィートポテト
28	木	豆腐のうま煮 ほうれん草のナムル ひじきご飯	豆腐、豚肉、キャベツ、ねぎ、にんじん、しいたけ、ごま油、だし汁、しょうゆ、酒、塩、片栗粉、/ほう れんそう、もやし、にんじん、塩、ごま、/米、ひじき、にんじん、しいたけ、しょうゆ、みりん、/さ つまいも、	ミルク ミルク おさつマッシュ
29	金	ケチャップライス かぼちゃのクリーム煮 豆腐と青菜のスープ	米、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、油、ケチャップ、塩、/かぼちゃ、ほうれんそう、ブ ロッコリー、豚ひき肉、たまねぎ、水、バター、小麦粉、牛乳、/鶏肉、豆腐、だいこん、こまつな、 ねぎ、えのきたけ、塩、/かぼちゃ、小麦粉、ベーキングパウダー、牛乳砂糖、塩、油、	ミルク ミルク かぼちゃ蒸しパン
30	土	豚肉のすき焼き風煮 おかゆ 五目みそ汁	豚肉、たまねぎ、はくさい、えのきたけ、ねぎ、しょうゆ、みりん、砂糖、片栗粉/ 米、/ かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、だし汁、みそ、/牛乳、	ミルク ミルク ベビー菓子



・仕入れ食材の都合により献立が変更となる場合があります。
 ・お子さまの月齢や、離乳の進み具合によって変更となる場合があります。

