

日付	献立	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)/塩分(g) ()は乳児	材 料 名			午前間食 (乳児のみ)	午後間食	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			
01月	ご飯、ノリノリ塩か揚げ キャベツとちくわのサラダ 玉ねぎとトマトの味噌汁	700.8(555.3) 28.5(23.5) 31.4(25.6) 2.3(1.7)	米、食パン、片栗粉、小麦粉、揚げ油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ちくわ、米みそ、バター、煮干し、鶏がらスープ	キャベツ、玉ねぎ、きゅうり、トマト、人参、あおのり	牛乳 赤ちゃんせんべい	シュガートースト 牛乳	
02火	五目そうめん かぼちゃのそぼろあんかけ バナナ	464.2(402.6) 17.3(16.1) 14.2(13.8) 4.7(3.4)	干しそうめん、春巻きの皮、米、砂糖、油、片栗粉	ツナ油漬缶、鶏ひき肉、サラダチーズ、しらす干し、牛乳	かぼちゃ、バナナ、もやし、きゅうり、人参、かたわかめ、焼きのり	牛乳 赤ちゃんせんべい	カルシウム巻き 麦茶	
03水	ご飯、あじの南蛮漬け ブロッコリーの和えもの なすと油揚げの味噌汁	452.7(384.7) 21.1(18.5) 10.7(11.3) 2.3(1.7)	米、マカロニ、砂糖、油、片栗粉、小麦粉、ごま油	あじ、豚ひき肉、米みそ、油揚げ、煮干し、かつお節、牛乳	なす、ブロッコリー、玉ねぎ、赤ピーマン、トマト、人参、ピーマン	牛乳 赤ちゃんせんべい	マカロニイタリアン 麦茶	
04木	黒糖パン、タンドリーチキン カボナーダ、冬瓜のスープ 牛乳	562.2(490.3) 26.5(23.2) 25.8(22.7) 2.1(1.7)	黒糖パン、米、油	牛乳、鶏もも肉、なると、ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉	玉ねぎ、とうがん、きゅうり、人参、トマト、なす、長ねぎ、ピーマン、にんにく	牛乳 赤ちゃんせんべい	炒飯、麦茶	
05金	ご飯、豚すき煮 オクラのおかか和え ニラの味噌汁	625.5(500.9) 25.8(21.6) 26.2(22.0) 2.6(1.9)	米、じゃが芋、ぎょうざの皮、砂糖、油	牛乳、焼き豆腐、豚肉、チーズ、米みそ、煮干し、かつお節	玉ねぎ、しらたき、人参、きゅうり、オクラ、にら	牛乳 赤ちゃんせんべい	ポテトパイ、牛乳	
06土	カレーピラフ じゃが芋、玉ねぎ、シメジのスープ ゼリー	320.0(221.0) 8.6(6.4) 6.3(4.4) 0.5(0.3)	米、じゃが芋、油	豚ひき肉、バター、鶏がらスープ	玉ねぎ、人参、きゅうり、しめじ、グリーンピース	麦茶 赤ちゃんせんべい	お菓子 麦茶	
08月	ご飯、麻婆春雨 じゃがいものおかかバター もやしスープ	641.6(513.8) 19.4(17.2) 22.7(19.5) 1.2(1.0)	米、じゃが芋、小麦粉、春雨、メープルシロップ、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、豆乳、バター、かつお節	玉ねぎ、キャベツ、もやし、人参、にら、長ねぎ	牛乳 赤ちゃんせんべい	メープルクッキー 牛乳	
09火	ぶどうパン チキンチーズハンバーグ コールスロー、コンソメスープ	617.9(523.7) 24.3(21.5) 28.4(23.9) 2.4(1.9)	さつま芋、ぶどうパン、片栗粉、フレンドレッシング、砂糖、パン粉、油	牛乳、鶏ひき肉、脱脂粉乳、ツナ油漬缶、ミックスチーズ、バター	玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、人参、ホールコーン缶、えのき	牛乳 赤ちゃんせんべい	もっちりいも ドーナツ 牛乳	
10水	ご飯、さけフライ オクラの納豆和え 冬瓜と油揚げの味噌汁	535.6(442.7) 25.8(21.8) 12.0(12.2) 4.0(2.9)	米、干しうどん、パン粉、油、小麦粉、すりごま(白)、砂糖	さけ、納豆、ちくわ、米みそ、油揚げ、煮干し、かつお節、牛乳	とうがん、きゅうり、オクラ、人参、かたわかめ	牛乳 赤ちゃんせんべい	冷やしごまみそうどん 麦茶	
11木	ツナときのこのスパゲッティ ワカメサラダ コーンクリームスープ、バナナ	563.1(478.4) 19.7(18.0) 17.8(16.4) 2.3(1.7)	米、油、砂糖	牛乳、ツナ油漬缶、鶏肉(もも皮なし)、バター	玉ねぎ、バナナ、クリームコーン缶、きゅうり、ホールコーン缶、人参、小松菜、ミックスベジタブル、マッシュルーム、しめじ、まいたけ、しいたけ、かたわかめ	牛乳 赤ちゃんせんべい	チキンライス、麦茶	
12金	ご飯、生揚げと野菜のそぼろ煮 きゅうりの和え物 玉ねぎとなすの味噌汁	578.0(469.3) 23.2(19.8) 19.6(17.4) 2.6(1.9)	米、食パン、じゃが芋、砂糖、片栗粉、ごま油、油、白ごま	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、米みそ、煮干し、しらす干し、粉チーズ、	玉ねぎ、きゅうり、人参、なす、グリーンピース、あおのり	牛乳 赤ちゃんせんべい	じゃこトースト 牛乳	
13土	ベジタブルピラフ かぶのスープ、ゼリー	306.9(217.0) 6.3(4.9) 7.9(5.5) 0.6(0.5)	米、油	ウインナー、バター	かぶ、きゅうり、ミックスベジタブル(冷凍)、マッシュルーム、玉ねぎ、人参	麦茶 赤ちゃんせんべい	お菓子 麦茶	
16火	とうもろこしご飯、シュウマイ 白あえ(ごまみそ) 小松菜とえのきの清まし、オレンジ	538.1(477.3) 17.2(16.2) 14.9(15.9) 1.9(1.4)	米、しゅうまいの皮、片栗粉、砂糖、すりごま(白)	カルカロアイス、木綿豆腐、豚ひき肉、ちくわ、米みそ、牛乳	玉ねぎ、オレンジ、ほうれん草、人参、小松菜、とうもろこし、しらたき、えのき、えだまめ、こんぶ(だし用)	牛乳 赤ちゃんせんべい	アイスクリーム クラッカー 麦茶	誕生会
17水	ソース焼きそば、冬瓜のくず煮 ブロッコリーのスープ、バナナ	583.1(476.1) 22.9(19.6) 20.0(17.6) 1.4(1.1)	焼きそばめん、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉、鶏ひき肉、魚肉ソーセージ、バター	とうがん、バナナ、玉ねぎ、キャベツ、もやし、ブロッコリー、人参、ピーマン	牛乳 赤ちゃんせんべい	ソーセージホットケーキ、牛乳	
18木	ご飯、洋風かき揚げ 切り干し大根の甘酢和え 麩とワカメの清まし	698.3(553.6) 19.6(17.3) 32.0(26.1) 1.5(1.2)	米、食パン、油、小麦粉、砂糖、白玉麩	牛乳、ハム、ツナ油漬缶、粉チーズ、バター	きゅうり、玉ねぎ、人参、クリームコーン缶、キャベツ、いんげん、切り干しだいこん、かたわかめ	牛乳 赤ちゃんせんべい	チーズトースト、牛乳	
19金	バターロール ふわふわポテトグラタン 春雨のマヨネーズサラダ キャベツのスープ、牛乳	659.9(558.6) 26.9(23.5) 29.9(25.6) 1.9(1.6)	じゃが芋、米、ロールパン、春雨、油、白ごま、小麦粉	牛乳、豚ひき肉、チーズ、ミックスチーズ、ハム、バター、かつお節	玉ねぎ、人参、きゅうり、ほうれん草、キャベツ、焼きのり	牛乳 赤ちゃんせんべい	おにぎり (チーズ・おかか) 麦茶	愛児園祭り
20土	ひじきご飯 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 ゼリー	332.8(235.2) 14.2(10.4) 4.7(3.3) 1.8(1.3)	米、じゃが芋、砂糖、油	鶏肉(もも皮なし)、米みそ、油揚げ、煮干し	きゅうり、人参、玉ねぎ、ひじき	麦茶 赤ちゃんせんべい	お菓子 麦茶	
22月	香りご飯、夏野菜の揚げたし 豆腐とモズクの清まし、オレンジ	576.4(465.9) 19.6(17.3) 22.0(19.0) 1.9(1.4)	米、ホットドッグパン、油、白ごま、小麦粉	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉	オレンジ、なす、かぼちゃ、小松菜、もずく、いんげん、赤ピーマン、トマト、ブロッコリー、グリーンピース、玉ねぎ、オクラ	牛乳 赤ちゃんせんべい	カレードック、牛乳	
24水	ご飯、かじきとじゃが芋の揚げ煮 甘酢キャベツ、麩と水菜の清まし	527.8(453.6) 17.8(17.1) 13.8(13.7) 1.7(1.3)	米、じゃが芋、油、片栗粉、砂糖、白ごま、白玉麩	鉄分ヨーグルト、かじき、米みそ、牛乳	バナナ、キャベツ、人参、きゅうり、水菜	牛乳 赤ちゃんせんべい	ヨーグルト(鉄) バナナ、麦茶	
25木	チーズパン、フライドチキン かぼちゃのサラダ(カレー) トマトとズッキーニのスープ、牛乳	621.6(536.5) 31.8(27.3) 22.5(20.8) 1.8(1.6)	ロールパン、米、砂糖、もち米、フレンドレッシング、小麦粉、白ごま、油、ごま油	牛乳、鶏肉(もも皮なし)、あずき(乾)、ツナ油漬缶、チーズ、	かぼちゃ、玉ねぎ、きゅうり、トマト、ズッキーニ、人参、にんにく	牛乳 赤ちゃんせんべい	おはぎ、麦茶	
26金	ご飯、炒り豆腐 きゅうり・人参・もやしのおひたし ワカメとじゃが芋の味噌汁	541.9(444.1) 24.0(20.4) 15.2(14.2) 2.6(2.0)	米、じゃが芋、白玉粉、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、さつま揚げ、米みそ、煮干し、かつお節	もやし、人参、きゅうり、玉ねぎ、グリーンピース、かたわかめ	牛乳 赤ちゃんせんべい	もちもちチーズパン 牛乳	
27土	ハヤシライス トマトとレタスのスープ ゼリー	393.0(277.3) 9.8(7.3) 9.9(7.0) 1.4(1.0)	米、じゃが芋、油	豚肉	玉ねぎ、人参、トマト、マッシュルーム、レタス、しめじ	麦茶 赤ちゃんせんべい	お菓子 麦茶	
29月	麻婆うどん わかめとツナの酢の物 バナナ	492.3(427.3) 18.7(17.1) 10.9(11.5) 4.2(3.2)	干しうどん、米、砂糖、片栗粉、白ごま、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、豚ひき肉、ツナ油漬缶、米みそ、牛乳	バナナ、きゅうり、にら、長ねぎ、人参、かたわかめ	牛乳 赤ちゃんせんべい	鮭きゅうりご飯 麦茶	
30火	ピビンバ、おからサラダ 春雨スープ、オレンジ	602.4(489.2) 19.4(17.2) 24.6(20.9) 1.4(1.1)	米、さつま芋、春雨、砂糖、油、白ごま、ごま油	牛乳、豚ひき肉、おから、魚肉ソーセージ	もやし、ほうれん草、オレンジ、ブロッコリー、人参、白菜、ホールコーン缶、長ねぎ	牛乳 赤ちゃんせんべい	芋けんぴ、牛乳	



災害に備えよう

ローリングストック

災害食は防災用の非常食を準備するのではなく、ふだんから食べているもので保存性の高いものを、多めにストックしておくことも大切です。そのストックから食べた後、減った分を買い足して備えることを「ローリングストック」(日常備蓄)といいます。この備えにより、災害時も日常に近い食事をとることができます。

