

| 日付  | 献立  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質/塩分<br>(は未満児)                    | 材 料 名                                     |  |   |  | 10時おやつ<br>(未満児) | 3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  | 調味料                                    |                 |                          |
| 01月 | ご飯、中華スープ、八宝菜、もやしとわかめのナムル、オレシ                  | 578.0(530.9)<br>23.0(21.7)<br>15.5(16.2)<br>1.5(1.3) | 米、油、片栗粉、砂糖、ごま、バター、ごま油                     | 牛乳、豚肉、えび、ベーコン、うずら卵水煮                     | はくさい、にんじん、もやし、オレシ、えのきたけ、たまねぎ、コーン、だけのこと、干ししいたけ、きくらげ、わかめ                  | 酒、しょうゆ、中華だし、コンソメ、食塩、パセリ粉、こしょう          | 牛乳              | 牛乳、エビピラフ                 |
| 02火 | ご飯、豆腐のすまし汁、鶏つくねのあんかけ、おくらのおかか和え、夏みかん           | 496.2(531.0)<br>23.8(25.6)<br>13.5(18.4)<br>1.3(1.2) | 米、小麦粉、片栗粉、マヨネーズ、油、ごま油、砂糖                  | 牛乳、鶏肉、豚肉、とうふ、干しえび、削り節                    | なつみかん、おくら、えのきたけ、キャベツ、こまつな、ねぎ、にら、干ししいたけ、にんじん、こぼろ、あおのり                    | だし汁、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、酒、食塩            | 牛乳              | 牛乳、お好み焼き                 |
| 03水 | ご飯、ほうれん草のミルクスープ、白身魚のトマトソース、きゅうりのホットサラダ、バナナ    | 560.4(585.7)<br>24.6(26.3)<br>17.1(21.3)<br>1.8(1.6) | 米、食パン、片栗粉、油、マヨネーズ、ごま                      | 牛乳、メルルーサ、しらす干し、豚肉、ベーコン、チーズ               | ほうれん草、キャベツ、バナナ、たまねぎ、にんじん、もやし、ねぎ、トマトピューレ、ニンニク、しょうが、あおのり                  | 本みりん、酒、しょうゆ、コンソメ、食塩                    | 牛乳              | 牛乳、のりしやくトースト             |
| 04木 | ロールパン、エビの中華スープ、豆腐のミートグラタン、ブロッコリーツナサラダ、ゴールドキウイ | 654.9(591.0)<br>27.9(25.6)<br>21.3(20.9)<br>1.7(1.5) | 米、ロールパン、小麦粉、バター、和風ドレッシング、砂糖、パン粉、オリーブ油     | 牛乳、とうふ、豚肉、大豆、ツナ、鶏肉、油揚げ、チーズ、さくらえび         | キウイフルーツ、ブロッコリー、たまねぎ、チンゲンサイ、ミニトマト、にんじん、きゅうり、しいたけ、刻みこんぶ、ニンニク              | 中華だし、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、酒、食塩、こしょう、パセリ粉 | 牛乳              | 牛乳、大豆ごはん                 |
| 05金 | ご飯、豆腐みそ汁、肉団子の酢豚風、おから入りポテトサラダ、メロン              | 703.1(629.5)<br>26.8(24.8)<br>26.7(25.1)<br>1.7(1.5) | 米、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖                 | 牛乳、鶏肉、卵、とうふ、豆乳、おから、油揚げ、生クリーム、ハム、みそ       | メロン、たまねぎ、にんじん、なめこ、しいたけ、きゅうり、コーン、ピーマン、ねぎ、わかめ                             | だし汁、酢、しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう                | 牛乳              | 牛乳、プリンアラモード              |
| 08月 | ご飯、けんちん汁、鶏肉の照り焼き、小松菜とコーンのごま和え、オレシ             | 588.2(539.1)<br>24.8(23.2)<br>22.1(21.5)<br>1.6(1.3) | 米、ゆであん、片栗粉、油、ごま、砂糖、ごま油                    | 牛乳、鶏肉、とうふ、豚肉、油揚げ、さくらえび                   | こまつな、だいこん、キャベツ、オレシ、にんじん、たまねぎ、コーン、ねぎ、しめじ、えのきたけ、ごぼろ、しょうが、あおのり             | だし汁、しょうゆ、ウスターソース、本みりん、食塩               | 牛乳              | 牛乳、焼きうどん                 |
| 09火 | カレーライス、野菜とエビのスープ、切干大根のサラダ、ヨーグルトあえ             | 678.6(609.9)<br>23.9(22.4)<br>21.5(21.0)<br>1.6(1.4) | 米、じゃがいも、ホットケーキ粉、メープルシロップ、マヨネーズ、オリーブ油、ごま   | 牛乳、ヨーグルト、豚肉、卵、ハム、さくらえび、みそ                | たまねぎ、にんじん、みかん、バナナ、キャベツ、パイナップル、なす、きゅうり、切り干しだいこん、しめじ、えのきたけ、トウモロコシ、グリーンピース | カレーウ、しょうゆ、ココア、食塩、パイヨン                  | 牛乳              | 牛乳、ホットケーキ・ココア            |
| 10水 | すまし汁、牛肉のみそ丼、枝豆の白和え、ゴールドキウイ                    | 611.0(556.0)<br>19.6(19.0)<br>23.6(22.7)<br>1.3(1.2) | 米、砂糖、ごま、油                                 | 牛乳、ヨーグルト、とうふ、牛肉、生クリーム、油揚げ、みそ             | キウイフルーツ、にんじん、オレシ、チンゲンサイ、たまねぎ、オレシ、コーン、こまつな、えのきたけ、えだまめ、赤ピーマン              | だし汁、しょうゆ、酒、食塩、和風だし                     | 牛乳              | 牛乳、ムース                   |
| 11木 | ご飯、ミネストローネスープ、カレイのチーズ焼き、スペイン風オムレツ、フチゼリー       | 589.7(500.8)<br>32.6(21.5)<br>21.2(20.3)<br>1.4(1.1) | 米、フチゼリー、オリーブ油、片栗粉、油                       | 牛乳、かいかい、卵、鶏肉、とうふ、チーズ、豚肉、コンビーフ            | トマト、たまねぎ、ブロッコリー、トマトジュース、キャベツ、ミニトマト、にんじん、セロリ、エリンギ、ピーマン、ニンニク、あおのり         | コンソメ、食塩、食塩、パセリ粉、こしょう                   | 牛乳              | 牛乳、豆腐入り焼ナゲット             |
| 12金 | ご飯、おかつ汁、豚肉の香味焼き、スナップエンドウ、かぼちゃマヨサラダ、バナナ        | 711.7(639.8)<br>29.7(27.1)<br>22.3(21.7)<br>1.6(1.4) | 米、白玉粉、強力粉、マヨネーズ、オリーブ油、ごま油                 | 牛乳、豚肉、とうふ、鶏肉、粉チーズ、おから、みそ、高野豆腐            | かぼちゃ、バナナ、きゅうり、えのきたけ、ミニトマト、たまねぎ、スナップエンドウ、コーン、ねぎ、あおのり、ニンニク、わかめ            | だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩                     | 牛乳              | 牛乳、豆腐ボンデケーキ              |
| 15月 | ご飯、かき玉汁、生揚げとキャベツのみそ炒め、いんげんの胡麻和え、夏みかん          | 616.7(546.9)<br>23.4(21.3)<br>20.0(19.0)<br>1.1(1.0) | 米、小麦粉、オートミール、バター、砂糖、砂糖、ごま油、ごま、片栗粉         | 牛乳、生揚げ、豚肉、卵、みそ、干しえび                      | なつみかん、たまねぎ、さやいんげん、キャベツ、にんじん、えのきたけ、ピーマン、にら、干ししいたけ                        | だし汁、しょうゆ、食塩                            | 牛乳              | 牛乳、オートミールクッキー            |
| 16火 | ご飯、みそ汁、すごもり卵、レバーの唐揚げ、きな粉ヨーグルト                 | 648.1(572.1)<br>26.1(23.5)<br>19.9(19.0)<br>1.8(1.5) | 米、片栗粉、砂糖、油、マヨネーズ、オリーブ油、ごま油、ごま             | 牛乳、ヨーグルト、豚肉、卵、ベーコン、しらす干し、みそ、きな粉、油揚げ、削り節  | たまねぎ、キャベツ、なす、にんじん、ねぎ、しめじ、ピーマン、わかめ、しょうが                                  | だし汁、しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、食塩              | 牛乳              | 牛乳、じゃこねぎごはん              |
| 17水 | 手作りのりかけごはん、きのこのスープ、鶏のから揚げ(たれ)、切干大根のサラダ、フチゼリー  | 580.9(518.3)<br>25.3(22.9)<br>14.8(14.9)<br>1.4(1.2) | 米、フチゼリー、カステラ、油、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、小麦粉、チョコチップ、ごま | 牛乳、ヨーグルト、鶏肉、ハム、卵、しらす干し、みそ、削り節            | しめじ、きゅうり、えのきたけ、にんじん、季節の果物、こまつな、切り干しだいこん、トウモロコシ、刻みこんぶ、あおのり               | だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩                     | 牛乳              | 牛乳、お誕生日パフェ               |
| 18木 | 冷やし中華、シュウマイ、トマトの和え物、ぶどうゼリー                    | 602.0(549.0)<br>23.2(21.9)<br>14.2(15.1)<br>1.9(1.6) | 中華めん、米、小麦粉、砂糖、油、ごま油                       | 牛乳、卵、大豆、ハム、ツナ、鶏肉、豚肉、油揚げ                  | ぶどうジュース、きゅうり、トマト、もやし、にんじん、たまねぎ、粉かんでん、刻みこんぶ                              | 酢、しょうゆ、酒、中華だし、食塩                       | 牛乳              | 牛乳、炊き込みごはん               |
| 19金 | ご飯、トマトスープ、タンドリーチキン、アスパラガスと人参のソテー、オレシ          | 589.6(540.3)<br>25.4(23.7)<br>17.4(17.7)<br>1.6(1.4) | 米、クラッカー、油                                 | 牛乳、鶏肉、ソーセージ、ヨーグルト、ツナ、クリームチーズ             | たまねぎ、アスパラガス、オレシ、ブルーベリージャム、キャベツ、トマト、にんじん、しめじ、ニンニク、しょうが                   | カレー粉、しょうゆ、コンソメ、食塩、パセリ粉、こしょう            | 牛乳              | 牛乳、クラッカーサンド(チーズクリーム・ジャム) |
| 22月 | ご飯、にら卵スープ、野菜たっぷりマーボー、はるさめサラダ、ゴールドキウイ          | 626.6(568.2)<br>22.9(21.6)<br>22.2(21.6)<br>1.4(1.3) | 米、ビーフン、はるさめ、砂糖、片栗粉、油、ごま油                  | 牛乳、とうふ、合びき肉(牛・豚)、豚肉、卵、かにかまぼこ、みそ、干しえび     | キウイフルーツ、きゅうり、なす、たまねぎ、にんじん、にら、ピーマン、干ししいたけ、ニンニク、しょうが                      | 酢、酒、しょうゆ、中華だし、コンソメ、食塩、こしょう             | 牛乳              | 牛乳、ビーフン                  |
| 23火 | ご飯、おくらスープ、鶏肉のピザ焼き、ほうれん草のナムル、オレシ               | 496.4(465.7)<br>20.6(19.8)<br>17.4(17.7)<br>1.4(1.2) | 米、ホットケーキ粉、油、ごま、砂糖、オリーブ油、ごま油               | 牛乳、鶏肉、ウインナー、卵、チーズ                        | ほうれん草、もやし、オレシ、たまねぎ、にんじん、トマト、おくら、えのきたけ、コーン、黄ピーマン、ピーマン、わかめ                | ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩、パセリ粉、こしょう        | 牛乳              | 牛乳、アメリカンドッグミニ            |
| 24水 | ご飯、みそ汁、さわらのごま照り焼き、そら豆とささみのサラダ、バナナ             | 587.4(538.7)<br>28.4(25.9)<br>17.4(17.7)<br>1.8(1.5) | 米、食パン、ごま、マヨネーズ、砂糖                         | 牛乳、さわら、とうふ、鶏肉、ツナ、みそ                      | バナナ、きゅうり、トマト、そら豆、こまつな、なめこ、コーン、わかめ                                       | だし汁、しょうゆ、本みりん、酒                        | 牛乳              | 牛乳、ツナきゅうりサンド             |
| 25木 | ご飯、そうめん汁、魚と野菜の甘酢煮、おくらとちくわの海苔あえ、オレシ            | 563.2(517.5)<br>23.3(22.0)<br>11.6(13.1)<br>1.7(1.5) | 米、じゃがいも、ホットケーキ粉、片栗粉、干しそうめん、砂糖、油、無塩バター     | 牛乳、たら、鶏肉、卵、ちくわ、チーズ                       | オレシ、おくら、にんじん、たまねぎ、しいたけ、ほうれん草、ピーマン、ねぎ、干ししいたけ、焼のり、しょうが                    | だし汁、ケチャップ、酢、しょうゆ、食塩                    | 牛乳              | 牛乳、チーズスクップケーキ            |
| 26金 | ご飯、チキンスープ、ポークチャップ、ブロッコリーのミモザサラダ、バナナ           | 578.0(532.8)<br>22.9(21.6)<br>21.1(20.7)<br>0.9(0.8) | 米、片栗粉、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、油                      | 牛乳、豚肉、豆乳、卵、ハム、鶏肉、きな粉                     | ブロッコリー、たまねぎ、バナナ、キャベツ、にんじん、しめじ、ピーマン                                      | ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩                  | 牛乳              | 牛乳、豆乳もち                  |
| 29月 | ご飯、小松菜と卵のスープ、揚げ豆腐、キャベツとほうれん草の磯和え、オレシ          | 544.0(497.0)<br>24.5(22.3)<br>18.4(18.0)<br>1.7(1.5) | 米、マカロニ、油、砂糖、片栗粉                           | 牛乳、とうふ、卵、鶏肉、ソーセージ                        | キャベツ、ほうれん草、たまねぎ、オレシ、こまつな、にんじん、ピーマン、えのきたけ、しいたけ、グリーンピース、ひじき、焼のり           | だし汁、しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、食塩、パイヨン         | 牛乳              | 牛乳、マカロニボリタン              |
| 30火 | レバー入りミートスパゲティ、野菜スープ、きゅうりと卵のサラダ、ヨーグルト          | 651.0(587.8)<br>28.5(26.1)<br>19.5(19.4)<br>1.5(1.3) | マカロニ、米、マヨネーズ、油、米粉、砂糖                      | 牛乳、ヨーグルト、牛肉、豚肉、豚レバー、うずら卵水煮、ツナ、しらす干し、粉チーズ | たまねぎ、にんじん、きゅうり、こまつな、えのきたけ、コーン、だいこん、もやし、ピーマン、しめじ、焼のり                     | ケチャップ、酒、ウスターソース、コンソメ、食塩、パセリ粉、こしょう      | 牛乳              | 牛乳、おさかなごはん               |

\* 福島県産コシヒカリを使用しております。

\* 献立変更の可能性がります。ご了承ください。

★保育園で初めて食べる食材が無いようご家庭で練習してきてください

|       | 以上児       |           |
|-------|-----------|-----------|
|       | 目標量/平均栄養価 | 目標量/平均栄養価 |
| 熱量    | 601/603   | 523/552   |
| タンパク質 | 24.1/25.0 | 20.9/23.2 |
| 脂質    | 16.7/19.0 | 14.5/19.2 |
| 食塩相当量 | 2.0/1.5   | 1.8/1.3   |

