

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (は未満児)	材 料 名				10時おやつ	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 水	ご飯、はるさめスープ、白身魚の野菜あんかけ、もやしの中華風和え物、バナナ	603.2(553.0) 22.4(21.3) 14.3(15.3) 1.5(1.3)	米、米粉、片栗粉、はるさめ、油、砂糖、ごま、ごま油	豆乳、メルルーサ、チーズ、干しえび、牛乳	たまねぎ、もやし、にんじん、バナナ、チンゲンサイ、えのきたけ、しめじ、ピーマン、しょうが、カットわかめ、ニンニク	酢、しょうゆ、酒、コンソメ、中華だし、食塩	牛乳	牛乳、米粉チーズ蒸しパン
02 木	ご飯、かぼちゃのミルクスープ、鶏肉の野菜煮込み、きゅうりとハムのサラダ、メロン	622.7(565.2) 25.4(23.6) 20.7(20.4) 1.7(1.4)	米、焼そばめん、じゃがいも、油、米粉、ごま油	鶏肉、牛乳、豚肉、ハム、ベーコン、干しえび、牛乳	メロン、たまねぎ、にんじん、ホールトマト、きゅうり、キャベツ、こまつな、かぼちゃ、もやし、コーン、りんご、しいたけ、ピーマン、干ししいたけ、しょうが、あおの	ウスターソース、しょうゆ、酢、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳	牛乳、栄養いっぱい焼きそば
03 金	ご飯、なめこのみそ汁、豚肉のしょうが焼き、ひじきと枝豆のサラダ、オレンジ	643.8(583.0) 24.5(22.9) 21.9(21.4) 1.2(1.0)	米、白玉粉、強力粉、油、オリーブ油、砂糖	豚肉、牛乳、豆腐、油揚げ、チーズ、みそ	オレンジ、ミニトマト、コーン、にんじん、たまねぎ、えだまめ、なめこ、ひじき、しょうが、あおのり、カットわかめ	だし汁、酒、しょうゆ、酢、食塩	牛乳	牛乳、豆腐ボンデケーキ
06 月	ご飯、麩のすまし汁、親子煮、チンゲンサイとツナのごま和え、バナナ	604.7(550.8) 22.3(21.1) 22.2(21.6) 0.9(0.9)	米、米粉、オリーブ油、片栗粉、砂糖、ごま、麩	鶏肉、卵、きな粉、豆乳、ツナ、牛乳	バナナ、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ほうれんそう、さやえんどう、干ししいたけ	だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳	牛乳、米粉のきな粉クッキー
07 火	七夕冷やし中華、中華スープ、ジュウマイ、おくらとツナのサラダ、オレンジ	639.1(579.4) 23.9(22.4) 26.0(24.6) 2.5(2.1)	中華めん、小麦粉、バター、砂糖、ごま油、油	卵、ツナ、卵、ハム、鶏肉、かにかまぼこ、牛乳	おくら、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、きゅうり、オレンジ、もやし、えのきたけ	酢、しょうゆ、中華だし、食塩	牛乳	牛乳、七夕タルト
08 水	ご飯、チキンスープ、カレイのチーズ焼き、プロックリーと卵のサラダ、きな粉ヨーグルト	600.2(547.1) 33.2(29.9) 21.8(21.2) 1.4(1.2)	米、マヨネーズ、砂糖	ヨーグルト、かれい、卵、ハム、チーズ、鶏肉、きな粉、牛乳	どうもろこし、プロックリー、えだまめ、キャベツ、ミニトマト、たまねぎ、えのきたけ、にんじん	コンソメ、食塩、こしょう	牛乳	牛乳、ゆでどうもろこし、塩ゆで枝豆、キャンディチーズ
09 木	ゆかりごはん、五目汁、豆腐のつくね焼き、小松菜ともやしのあえ物、バナナ	531.7(495.8) 23.0(21.8) 17.1(17.5) 1.8(1.5)	米、ホットケーキ粉、片栗粉、油、砂糖、バター、ごま	鶏肉、豆腐、チーズ、卵、はんぺん、しらす干し、牛乳	バナナ、とうがん、こまつな、もやし、にんじん、えのきたけ、ほうれんそう、ねぎ、干ししいたけ	だし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳	牛乳、チーズカップケーキ
10 金	夏野菜カレー、ズッキーニのスープ、切干大根のサラダ、ピンクグレープフルーツ	542.3(500.8) 23.4(22.0) 21.1(20.7) 1.5(1.3)	米、上新粉、オリーブ油、マヨネーズ、油、砂糖、ごま	豚肉、鶏肉、豆乳、ハム、白みそ、牛乳	グレープフルーツ、たまねぎ、なす、ズッキーニ、かぼちゃ、にんじん、ホールトマト、きゅうり、しめじ、切り干しだいこん、おくら、トウモロコシ	カレールー、コンソメ、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳	牛乳、ささみフリット
13 月	ご飯、玉ねぎとえびのスープ、ホークチャップ、きゅうりとコーンの豆サラダ、オレンジ	672.4(606.1) 21.9(20.9) 27.3(25.7) 1.4(1.2)	米、コーンフレーク、油、片栗粉、砂糖	豚肉、ヨーグルト、生クリーム、ハム、大豆、ベーコン、ゼラチン、干しえび、牛乳	たまねぎ、オレンジジュース、オレンジ、にんじん、きゅうり、オレンジ、コーン、えのきたけ、ピーマン	ケチャップ、酢、ウスターソース、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳	牛乳、ムース
14 火	どうもろこしご飯、小松菜のすまし汁、鶏団子の照り煮、トマトとモロヘイヤの和え物、バナナ	620.7(563.5) 24.4(22.8) 22.8(22.0) 1.5(1.3)	米、ビーフン、砂糖、油、片栗粉、ごま油	鶏肉、豚肉、ツナ、油揚げ、干しえび、かつお節、牛乳	バナナ、トマト、モロヘイヤ、こまつな、たまねぎ、コーン、にんじん、えだまめ、えのきたけ、たけのこ、ねぎ、ピーマン、しいたけ、干ししいたけ	だし汁、しょうゆ、酒、酢、コンソメ、食塩	牛乳	牛乳、ビーフン
15 水	ご飯、お豆のスープ、さけのコーンマヨネーズ焼き、スパイン風オムレツ、プチゼリー	638.4(577.7) 33.2(29.8) 19.7(19.5) 1.6(1.4)	米、食パン、ひとくちゼリー、マヨネーズ、小麦粉、油	卵、さけ、大豆、ツナ、鶏肉、コンビーフ、チーズ、牛乳	たまねぎ、プロックリー、トマト、えのきたけ、きゅうり、ピーマン、クリームコーン、エリンギ	食塩、コンソメ、こしょう	牛乳	牛乳、ツナきゅうりサンド
16 木	ヒビン麺、豆腐スープ、おくらとちくわの海苔あえ、果物のヨーグルトあえ	582.0(529.2) 28.0(25.5) 17.2(17.6) 2.6(1.9)	中華めん、米、砂糖、ごま油、片栗粉、油	ヨーグルト、豚肉、豆腐、鶏肉、卵、ちくわ、しらす干し、かつお節、牛乳	おくら、赤ピーマン、にんじん、みかん、バナナ、こまつな、だいこん、えのきたけ、たまねぎ、ねぎ、ピーマン、焼のり、しょうが、ニンニク、あおのり	しょうゆ、ケチャップ、酒、鶏がらだし、中華だし、食塩	牛乳	牛乳、ケチャップライス
17 金	ご飯、きくらげの中華スープ、ピーマンと鶏肉の甘酢炒め、きゅうりとささみのごまサラダ、バナナ	534.4(498.0) 22.8(21.6) 14.6(15.5) 0.9(0.8)	米、砂糖、片栗粉、ごま油、バター	鶏肉、ゆであずき、豆乳、卵、ゼラチン、牛乳	きゅうり、ピーマン、バナナ、赤ピーマン、ねぎ、にんじん、えのきたけ、コーン、黒さくらげ、干ししいたけ	酢、しょうゆ、酒、中華だし、食塩、こしょう	牛乳	牛乳、豆乳ゼリー
20 月	ご飯、野菜スープ、タンドルーチキン、ラタトゥイユ、ぶどうゼリー	609.5(554.6) 22.5(21.3) 17.2(17.5) 0.9(0.8)	米、小麦粉、オートミール、バター、砂糖、オリーブ油	鶏肉、卵、ヨーグルト、ベーコン、干しえび、牛乳	ぶどうジュース、ズッキーニ、キャベツ、トマト、にんじん、なす、たまねぎ、えのきたけ、しめじ、干しぶどう、粉かんづかん、ニンニク	カレー粉、しょうが、しょうゆ、食塩、コンソメ、パセリ粉	牛乳	牛乳、オートミールクッキー
21 火	ロールパン、コーンスープ、おからハンバーグ、野菜炒め、梨	571.6(524.2) 23.4(22.0) 19.0(19.0) 1.7(1.5)	ロールパン、カステラ、片栗粉、チョコチップ、砂糖、油	ヨーグルト、豚肉、おから、卵、ベーコン、牛乳	なし、コーン、たまねぎ、クリームコーン、キャベツ、プロックリー、にんじん、いちご、葉ねぎ、しいたけ	ケチャップ、ウスターソース、中華だし、食塩	牛乳	牛乳、お誕生日パフェ
22 水	塩焼きそば、カレー風スープ、鶏のから揚げ、おくら、ミニトマト、バナナ	533.4(493.7) 23.4(22.0) 20.2(20.0) 1.6(1.3)	焼そばめん、砂糖、油、片栗粉	鶏肉、牛乳、豚肉、ベーコン	ミニトマト、キャベツ、もやし、みかん、にんじん、こまつな、おくら、たまねぎ、ヤングコーン、粉かてん、しょうが、ニンニク、バナナ	コンソメ、しょうゆ、酒、食塩、カレー粉、こしょう	牛乳	牛乳、夏祭りゼリー
27 月	手作りふりかけごはん、トマトスープ、すこもり卵、レバー唐揚げ、ヨーグルト	628.6(569.9) 27.8(25.6) 20.8(20.5) 1.5(1.3)	米、ホットケーキ粉、片栗粉、油、砂糖、オリーブ油、マヨネーズ、ごま	ヨーグルト、豚レバー、ツナ、卵、鶏肉、ベーコン、しらす干し、削り節、牛乳	キャベツ、たまねぎ、ホールトマト、にんじん、しめじ、セロリ、えのきたけ、たまねぎ、刻みこんぶ、しょうが、あおのり	しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、本みりん、コンソメ、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳	牛乳、ツナパン
28 火	冷やしたたんどうどん、にらたまスープ、もやしとわかめのナムル、ピンクグレープフルーツ	611.5(556.2) 22.6(21.4) 16.5(17.0) 1.2(1.1)	ゆでうどん、米、片栗粉、油、砂糖、ごま、ごま油	豚肉、卵、えび、ベーコン、ツナ、みそ、干しえび、牛乳	グレープフルーツ、もやし、たまねぎ、にんじん、コーン、トマト、えのきたけ、ピーマン、にら、きゅうり、干ししいたけ、カットわかめ	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
29 水	ご飯、おくらスープ、フィアペース、ほうれん草とベーコンのソテー、オレンジ	544.7(502.8) 24.8(23.1) 18.1(18.3) 0.9(0.8)	米、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖	メルルーサ、鶏肉、おから、ベーコン、あさり、牛乳	オレンジ、たまねぎ、ほうれんそう、ホールトマト、にんじん、たまねぎ、おくら、コーン、セロリ、しめじ、ねぎ、ニンニク、しょうが	食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳	牛乳、焼きおからナゲット
30 木	ご飯、豆腐すまし汁、ピーマンと豚肉の細切り炒め、プロックリーツナサラダ、梨	592.1(540.7) 28.2(25.8) 19.1(19.0) 2.4(2.0)	米、食パン、マヨネーズ、はるさめ、和風ドレッシング、砂糖	豚肉、豆腐、しらす干し、チーズ、ツナ、牛乳	なし、プロックリー、にんじん、ピーマン、こまつな、黄ピーマン、あおのり	だし汁、しょうゆ、酒、中華だし、食塩	牛乳	牛乳、のりじゃこトースト
31 金	ご飯、とうがんスープ、中華風ロースチキン、きゅうりとえのきたけの酢の物、すいか	546.3(504.1) 26.9(24.9) 14.7(15.6) 1.1(1.0)	米、はるさめ、砂糖、ごま油	鶏肉、牛乳、卵、しらす干し、生クリーム、干しえび	すいか、とうがん、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、干ししいたけ、ニンニク、しょうが、カットわかめ、ミニトマト	酢、酒、しょうゆ、本みりん、中華だし、食塩、こしょう	牛乳	牛乳、プリンアラモード

\* 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あります。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		未満児	
	目標量/平均栄養価	目標量/平均栄養価	目標量/平均栄養価	目標量/平均栄養価
熱量	601/595	543/523		
タンパク質	24.1/25.1	20.9/23.9		
脂質	16.7/19.6	14.5/19.5		
食塩相当量	1.6/1.5	1.4/1.3		

