

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分	材 料 名				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木	ご飯、きゃべつのスープ、鶏肉のピカタ、ラタトゥイユ、バナナ	550(497) 24(22) 20(19) 1.1(1.0)	米、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖、米粉	牛乳、鶏肉、卵、おから、ベーコン、粉チーズ	バナナ、たまねぎ、なす、ズッキーニ、トマト、キャベツ、ピーマン、にんじん	しょうゆ、食塩、鶏がらだし、コンソメ	牛乳、みだらし芋もち
02金	ご飯、なすのみそ汁、豚肉のしょうが焼き、ブロッコリーの白あえ、オレンジ	543(489) 24(22) 17(16) 1.9(1.6)	米、干しとうもろこし、ごま、砂糖、油	牛乳、豚肉、とうもろこし、卵、なすと、油揚げ、みそ	なす、オレンジ、パプリカ、ブロッコリー、たまねぎ、コーン、にんじん、ねぎ、葉ねぎ、わかめ、しょうが	だし汁(かつお・昆布)、酒、本みりん、しょうゆ、めんつゆ、食塩	牛乳、おやつそうめん
05月	◆鉄分強化day◆ ご飯、豆腐すまし汁、すこもり風オムレツ、レバー唐揚げ、バナナ	605(487) 26(21) 17(13) 1.3(1.1)	米、米粉、油、砂糖、三温糖、バター	牛乳、豚肉レバー、卵、さば、とうもろこし、ベーコン	トマト、バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、ピーマン、えのきだけ、ねぎ、しょうが	だし汁(かつお・昆布)、カレールウ、ウスターソース、しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうが、食塩、ケチャップ、ウスター	牛乳、鯖力レー
06火	ご飯、みそ汁、あじの梅しほ焼き、干草焼き、オレンジ	538(485) 29(26) 19(18) 1.3(1.1)	米、片栗粉、油、砂糖	牛乳、卵、あじ、鶏肉、大豆、みそ	パプリカ、たまねぎ、オレンジ、こまつな、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、うめびしお、干しいたけ、しそ、わかめ、ニンニク、しょうが	だし汁(かつお・昆布)、酒、ケチャップ、本みりん、しょうゆ、食塩	牛乳、大豆焼きナゲット
07水	七夕冷やし中華、お星さまスープ、シューマイ、ポイルブロッコリー、ヨーグルト	550(493) 23(21) 14(14) 2.2(1.8)	中華めん、砂糖、ごま油、油	牛乳、ヨーグルト、卵、ハム、鶏肉、かにかまぼこ	もも、みかん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ブロッコリー、チンゲンサイ、すいか、パイナップル、えのきだけ、かんでん	酢、しょうゆ、中華だし、食塩、カルピス	牛乳、きらきらフルーツポンチ
08木	ご飯、みそ汁、チキン南蛮風、小松菜のサラダ、オレンジ	587(525) 23(21) 24(22) 1.7(1.5)	米、ホットケーキ粉、米粉、無塩バター、マヨネーズ、和風ドレッシング、砂糖	牛乳、鶏肉、チーズ、卵、とうもろこし、しらす干し、卵、みそ	こまつな、オレンジ、コーン、しめじ、わかめ	だし汁(かつお・昆布)、酢、しょうゆ、食塩、パセリ粉	牛乳、チーズまんじゅう
09金	夏野菜カレー、ズッキーニのスープ、切干大根のサラダ、すいか	524(472) 19(18) 18(18) 1.4(1.2)	米、ビーフン、マヨネーズ、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、鶏肉、ハム、みそ、干しえび	すいか、たまねぎ、かぼちゃ、トマト、なす、ズッキーニ、こまつな、きゅうり、たまねぎ、切り干しだいこん、にんじん、おくら、しめじ、干しいたけ	カレールウ、酒、コンソメ、しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳、野菜たっぷりビーフン
12月	ご飯、キャベツの中華スープ、なすと豚肉のみそ炒め、小松菜ともやしナムル、オレンジ	512(465) 22(20) 15(15) 0.8(0.7)	米、砂糖、片栗粉、ごま、ごま油	牛乳、豚肉、豆乳、ベーコン、ハム、きな粉、みそ	こまつな、なす、キャベツ、オレンジ、もやし、ピーマン、ねぎ、にんじん	酒、酢、しょうゆ、食塩、鶏がらだし	牛乳、牛乳もち
13火	ご飯、みそ汁、さばの竜田揚げ、厚揚げのそぼろ煮、バナナ	596(534) 28(25) 23(22) 1.3(1.1)	米、米粉、片栗粉、砂糖、油	牛乳、さば、生揚げ、豆乳、卵、おから、豚肉、ベーコン、チーズ、みそ、高野豆腐	バナナ、たまねぎ、にんじん、もやし、パプリカ、しいたけ、えのきだけ、グリーンピース、しょうが	だし汁(かつお・昆布)、酒、しょうゆ、パセリ粉	牛乳、おからキッシュ
14水	ご飯、野菜スープ、ポークビーンズ、コールスローサラダ、ピンクグレープフルーツ	563(504) 19(17) 19(19) 0.9(0.8)	米、じゃがいも、米粉、砂糖、油	牛乳、豚肉、大豆、卵、ハム	グレープフルーツ、トマト、きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、バナナ、さやいんげん、ニンニク	酢、ココア、ケチャップ、食塩、鶏がらだし、パセリ粉	牛乳、すくすくココアバナナケーキ
15木	ご飯、なめこのみそ汁、親子煮、ブロッコリーののりマヨ和え、メロン	561(502) 24(21) 22(20) 1.6(1.3)	米、ホットケーキ粉、油、砂糖、マヨネーズ	牛乳、卵、鶏肉、ウインナー、とうもろこし、しらす干し、卵、みそ	メロン、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、こまつな、なめこ、グリーンピース、干しいたけ、刻みのり	だし汁(かつお・昆布)、しょうゆ、食塩	牛乳、アメリカンドッグミニ
16金	◆鉄分強化day◆ レバー入りミートスパゲティ、きのこのスープ、ブロッコリーの三色サラダ、すいか	564(504) 27(24) 15(15) 1.4(1.2)	マカロニ、米、米粉、砂糖、油、ごま	牛乳、豚レバー、牛肉、豚肉、ツナ、しらす干し、ベーコン	すいか、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、えのきだけ、えだまめ、コーン、ピーマン、にんじん、しめじ、さやえんどう	ケチャップ、ウスターソース、酢、食塩、鶏がらだし	牛乳、枝豆とじゃこのご飯
19月	ご飯、なら卵スープ、中華風ローストチキン、小松菜のナムル、バナナ	573(515) 27(24) 21(20) 1.9(1.6)	米、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、鶏肉、チーズ、卵	どうもろこし、こまつな、えだまめ、バナナ、にんじん、もやし、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、ニンニク、しょうが	しょうゆ、本みりん、食塩、中華だし、酢、鶏がらだし、食塩	牛乳、キャンディチーズ、塩ゆで枝豆、ゆでとうもろこし
20火	ご飯、豆スープ、シシ・ケバブ、チョパンサラダ、オレンジ	576(516) 22(20) 24(22) 1.7(1.4)	米、米粉、マヨネーズ、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏肉、豚肉、大豆、チーズ、ベーコン、ハム	きゅうり、トマト、オレンジ、たまねぎ、キャベツ、黄ピーマン、コーン、しょうが	ケチャップ、酢、酢、中華だし、ウスターソース、食塩、カレー粉、パセリ粉	牛乳、ピテ
21水	ご飯、コーンスープ、カレイのチーズ焼き、おから入りポテトサラダ、ぶどうゼリー	677(595) 23(21) 23(22) 1.5(1.3)	米、じゃがいも、米粉、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、かれい、ホイップクリーム、おから、豆乳、チーズ、ハム、卵	ぶどうジュース、コーン、パプリカ、ブロッコリー、もも缶、みかん、にんじん、ブルーベリー、きゅうり、葉ねぎ、粉かんでん	食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳、お誕生日ドライフルケーキ
26月	ご飯、エビの中華スープ、夏野菜たっぷりマーボー、ブロッコリーの中華和え、ピンクグレープフルーツ	604(536) 25(22) 22(20) 2.1(1.8)	米、食パン、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、とうもろこし、牛肉・豚肉、チーズ、ちくわ、しらす干し、みそ、干しえび	グレープフルーツ、ブロッコリー、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、なす、ピーマン、干しいたけ、ニンニク、しょうが、あおのり	酒、しょうゆ、酢、中華だし、食塩、鶏がらだし	牛乳、のりじゃこトースト
27火	ご飯、チキンスープ、さけのカレームニエル、スペイン風オムレツ、オレンジ	495(450) 30(27) 15(15) 1.1(0.9)	米、コーンフレーク、油、米粉、無塩バター、砂糖	牛乳、さけ、卵、鶏肉、ツナ、チーズ	たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、オレンジ、ほうれんそう、トマト、にんじん、えのきだけ	食塩、コンソメ、カレー粉	牛乳、鶏むねのコーンフレーク焼き
28水	牛肉みそ丼、とうがんのすまし汁、豆腐のココロサラダ、バナナ	740(649) 27(24) 28(26) 1.7(1.4)	米、白玉粉、強力粉、油、オリーブ油、砂糖	牛乳、牛肉、とうもろこし、チーズ、ハム、みそ	とうがん、バナナ、たまねぎ、こまつな、にんじん、えのきだけ、トマト、きゅうり、赤ピーマン、ねぎ、グリーンピース、あおのり、しょうが	だし汁(かつお・昆布)、酢、本みりん、酒、食塩、しょうゆ	牛乳、豆腐ボンテケージョ
29木	ご飯、わかめスープ、肉団子の酢豚風、枝豆のサラダ、オレンジ	605(538) 22(20) 23(21) 1.3(1.1)	米、片栗粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト、豚肉、とうもろこし、生クリーム、しらす干し、ゼラチン、干しえび、削り節	たまねぎ、パイナップル、キャベツ、にんじん、オレンジ、オレンジジュース、えだまめ、ピーマン、ねぎ、しいたけ、わかめ	しょうゆ、酢、コンソメ、中華だし、鶏がらだし	牛乳、パイナップルムース
30金	塩焼きそば、カレー風スープ、鶏のから揚げ、ポイルブロッコリー、バナナ	570(513) 27(25) 23(22) 2.2(1.8)	焼きそばめん、片栗粉、米粉、油、米粉、マヨネーズ、砂糖、マヨネーズ	牛乳、鶏肉、豚肉、おから、ウインナー、チーズ、ベーコン	バナナ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、こまつな、たまねぎ、しょうが、ニンニク、あおのり	中濃ソース、鶏がらだし、しょうゆ、酒、コンソメ、食塩、カレー粉、こしょう	牛乳、たこ焼き風

*千葉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 目標量/平均栄養価	未満児 目標量/平均栄養価
熱量	630/577	530/514
タンパク質	26/25	26/22
脂質	18/20	14/19
食塩相当量	1.6/1.5	1.7/1.3

