

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				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	
04月	チキンカレー、ほうれん草のスープ、ブロッコリーとコーンのソテー、プチゼリー	495.5(463.4) 20.9(20.0) 14.3(15.3) 1.6(1.4)	米、プチゼリー、じゃがいも、せんべい、砂糖、三温糖、バター、油	牛乳、鶏肉、チーズ、アーモンドフィッシュ	にんじん、ホールトマト、ブロッコリー、たまねぎ、ほうれん草、ホールコーン	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、コンソメ	牛乳、せんべい、小魚(アーモンド)、キャンディチーズ
05火	ご飯☆、具だくさんおみそ汁、松風焼き、三色なます、みかん	571.6(524.3) 25.8(23.9) 21.7(21.2) 1.5(1.3)	米、片栗粉、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、鶏肉、豆腐、豆乳、卵、おから、豚肉、ベーコン、米みそ、ハム、チーズ、高野豆腐、牛乳	みかん、だいこん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、あおのり	だし汁、酢、本みりん、酒、食塩、パセリ粉	牛乳、おからキッシュ
06水	ご飯、チキンスープ(キャベツ)、カレイのチーズ焼き、スペイン風オムレツ、みかん	580.8(531.7) 28.3(25.9) 19.5(19.4) 1.7(1.5)	米、ゆでうどん、油、ごま油	牛乳、かかれい、卵、チーズ、豚肉、鶏肉、	みかん、ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、トマト、エリンギ、えのきたけ、ピーマン、にんじん、セロリ、あおのり	ウスターソース、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳、焼きうどん
07木	ご飯、七草汁、生揚げとキャベツのみそ炒め、れんごんの梅マヨあえ、バナナ	527.9(492.8) 19.4(18.9) 14.7(15.6) 1.2(1.0)	米、じゃがいも、米粉、マヨネーズ、砂糖、油、ごま油、片栗粉	牛乳、生揚げ、豚肉、鶏肉、米みそ	れんごん、たまねぎ、バナナ、キャベツ、にんじん、ピーマン、えのきたけ、ホールコーン、干しいたけ、なすな、せり、うめぼし	だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳、みだらし芋もち
08金	レバー入りミートスパゲティ、ほうれん草のミルクスープ、キャベツとハムのサラダ、オレンジ	614.3(560.7) 26.3(24.4) 21.4(20.9) 1.3(1.2)	マカロニ、米、フレンチドレッシング、米粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、牛肉、豚肉、ハム、レバー	たまねぎ、キャベツ、ほうれん草、にんじん、きゅうり、オレンジ、ホールコーン、ピーマン、あおのり	ケチャップ、ウスターソース、酒、しょうゆ、食塩、コンソメ、パセリ粉	牛乳、チャーハン
12火	ご飯、野菜のコンソメスープ、ポークビーンズ、切干大根のサラダ、バナナ	562.5(523.4) 20.1(19.5) 20.0(19.8) 1.3(1.1)	米、じゃがいも、油、砂糖、マヨネーズ、無塩バター、ごま	牛乳、豚肉、大豆、ベーコン、ハム、チーズ、白みそ	たまねぎ、ホールトマト、バナナ、にんじん、ほくさい、きゅうり、切り干しだいこん、トウモロコシ、ニンニク	ケチャップ、酒、コンソメ、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳、じゃがベーコンのチーズ焼き
13水	ご飯、小松菜のみそ汁、さばの竜田揚げ、ミニがんと煮、みかん	626.1(567.9) 25.8(23.9) 23.7(22.7) 1.6(1.4)	米、ビーフン、さといも、片栗粉、油、砂糖、ごま油	牛乳さば、がんもどき、豚肉、米みそ	みかん、たまねぎ、ごまつな、にんじん、だいこん、ミニトマト、ピーマン、ねぎ、グリーンピース、干しいたけ、しょうが、カットわかめ	だし汁、つしょうゆ、酒、本みりん、コンソメ	牛乳、ビーフンおやつ
14木	ロールパン、かぶのスープ、豆腐のミートグラタン、ブロッコリーツナサラダ、りんご	608.1(553.5) 23.5(22.1) 24.5(23.4) 1.3(1.2)	ロールパン、ホットケーキ粉、小麦粉、油、バター、パン粉、オリーブ油、和風ドレッシング	牛乳、とうふ、豚肉、ウインナー、鶏肉、ツナ、卵、チーズ	りんご、ブロッコリー、かぶ、にんじん、きゅうり、ミニトマト、たまねぎ、えのきたけ、かぶ(葉)、ニンニク	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、アメリカンドッグミニ
15金	ご飯、豆腐すまし汁、筑前煮、小松菜とじゃこのお浸し、ピンクグレープフルーツ	557.2(512.8) 24.7(23.1) 15.5(16.2) 1.3(1.1)	米、さといも、米粉、オリーブ油、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏肉、とうふ、しらす干し、きな粉、豆乳	グレープフルーツ(赤)、ごまつな、にんじん、ほうれん草、えのきたけ、れんごん、たけのこ、こんにゃく、ごぼう、グリーンピース	だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	牛乳、米粉のきな粉クッキー
18月	ご飯、みそ汁、親子煮、白菜とさばのごま和え、オレンジ	641.8(581.6) 28.2(25.9) 26.0(24.6) 2.7(2.2)	米、食パン、マヨネーズ、砂糖、ごま	牛乳、卵、鶏肉、とうふ、チーズ、しらす干し、さば、米みそ	はくさい、たまねぎ、にんじん、オレンジ、グリーンピース、干しいたけ、カットわかめ、あおのり	だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳、のりじゃこトースト
19火	ご飯、中華スープ、肉団子の酢豚風、キャベツの中華風和え、バナナ	674.1(609.7) 22.2(21.1) 24.1(23.1) 1.6(1.4)	米、コーンフレーク、砂糖、片栗粉、油、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、ヨーグルト、生クリーム、鶏肉、しらす干し、ゼラチン	たまねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、オレンジジュース、バナナ、にんじん、オレンジ、きゅうり、しいたけ、ピーマン、ねぎ、カットわかめ、しょうが	酢、しょうゆ、酒、中華だし、コンソメ、食塩	牛乳、ムース
20水	ご飯、コーンスープ、鶏のから揚げ、ブロッコリーのマヨネーズあえ、みかん	577.8(515.8) 24.8(22.5) 25.2(23.2) 1.9(1.6)	米、小麦粉、砂糖、油、マヨネーズ、片栗粉、バター	牛乳、鶏肉、卵、生クリーム、ツナ	みかん、クリームコーン、ブロッコリー、ホールコーン、にんじん、トマト、葉ねぎ、しょうが、ニンニク	しょうゆ、酒、中華だし、食塩	牛乳、お誕生日ケーキ
21木	ご飯、けんちん汁(鶏肉)、たらのおろし煮、干草焼き、オレンジ	519.8(482.9) 33.6(30.2) 14.1(15.1) 1.7(1.4)	米、米粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、たら、卵、鶏肉、鶏肉、豆腐、高野豆腐、油揚げ	オレンジ、だいこん、にんじん、ほうれん草、ねぎ、ごぼう、干しいたけ、しょうが	だし汁、しょうゆ、酒、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳、ささみフリット
22金	ご飯、いら卵スープ、中華風ローストチキン、もやしのごま酢あえ、バナナ	559.8(518.3) 22.5(21.3) 19.9(19.7) 1.1(1.0)	米、ホットケーキ粉、砂糖、ごま、無塩バター、油、ごま油	牛乳、鶏肉、卵、チーズ	もやし、バナナ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、きゅうり、ほうれん草、いら、ニンニク、しょうが、ミニトマト	酢、しょうゆ、本みりん、中華だし、食塩、鶏がらだし、こしょう	牛乳、カップケーキ・チーズ
25月	肉みそもやしラーメン、春巻き、小松菜とわかめのナムル、みかん	888.3(782.9) 32.0(29.0) 30.5(28.2) 1.8(1.7)	中華めん、米、春巻の皮、油、片栗粉、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、豚肉、えび、ベーコン、米みそ、なると	みかん、もやし、にんじん、ごまつな、たまねぎ、ホールコーン、キャベツ、干しいたけ、カットわかめ	だし汁、酒、しょうゆ、酢、コンソメ、中華だし、食塩、パセリ粉	牛乳、ツナきゅうりサンド
26火	ご飯、キャベツのスープ、鶏肉の野菜煮込み、ブロッコリーツナサラダ、りんご	561.7(516.4) 25.7(23.9) 13.8(14.8) 1.4(1.3)	米、食パン、じゃがいも、和風ドレッシング、マヨネーズ、油、米粉	牛乳、鶏肉、ツナ	りんご、ホールトマト、ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、にんじん、エリンギ、きゅうり、しょうが、ニンニク	しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳、ピラフ
27水	ご飯☆、きくらげのスープ、魚の野菜あんかけ、もやしのナムル、オレンジ	508.3(473.7) 24.0(22.5) 15.2(16.0) 1.1(1.0)	米、片栗粉、油、ごま、砂糖、ごま油	牛乳、あかうお、鶏肉、おから、ハム	オレンジ、にんじん、もやし、たまねぎ、えのきたけ、しめじ、ピーマン、鼻くらげ、ニンニク、しょうが、あおのり	酢、しょうゆ、酒、コンソメ、中華だし、食塩、こしょう	牛乳、焼きナゲット
28木	ご飯、豆腐ときのこのスープ、すごもり卵、レバー唐揚げ、ヨーグルト	457.0(432.6) 25.0(23.3) 21.2(20.8) 1.1(1.0)	米粉、片栗粉、油、オリーブ油、マヨネーズ	牛乳、ヨーグルト、レバー、卵、木綿豆腐、生クリーム、ベーコン	キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、しいたけ、しょうが	しょうゆ、中華だし、ケチャップ、ウスターソース、食塩	牛乳、プリンアラモード
29金	ご飯、じゃがいものスープ、ピザバーグ、コールスローサラダ、バナナ	623.2(569.0) 18.6(18.2) 21.3(20.8) 1.1(1.0)	さつまいも、米、じゃがいも、片栗粉、油、ごま、砂糖	牛乳、牛肉、豚肉、チーズ、おから、ハム	たまねぎ、きゅうり、バナナ、キャベツ、ホールトマト、ホールコーン、にんじん、ピーマン	酢、しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳、大学芋

*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
熱量	630/587	530/538
タンパク質	26/25	26/23
脂質	17/20	14/20
食塩相当量	1.6/1.5	1.8/1.3

