

日付	献立	エネルギーたんぱく質塩分	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	
06木	★こどもの日お楽しみメニュー★ケチャップライス、コンソメスープ、ミニハンバーグ、えびフライ、ブロッコリーサラダ、フチゼリー	654(590) 27(25) 19(19) 1.6(1.4)	米、食パン、ゼリー、パン粉、油、小麦粉、片栗粉、和風ドレッシング、マヨネーズ、砂糖	牛乳、えび、牛肉、豚肉、ツナ、鶏肉、卵、おから	ブロッコリー、キャベツ、ミニトマト、トマト、にんじん、たまねぎ、きゅうり	ケチャップ、ウスターソース、食塩、コンソメ	牛乳、ツナきゅうりサンド
07金	ご飯、みそ汁、親子煮、キャベツとちくわののりマヨ和え、オレンジ	556(513) 26(24) 22(21) 1.7(1.5)	米、砂糖、マヨネーズ、ごま	牛乳、卵、鶏肉、とうふ、豆乳、卵、おから、ちくわ、ベーコン、チーズ、みそ	キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、オレンジ、なめこ、グリーンピース、干しいたけ、わかめ、のり	だし汁、しょうゆ、酢、食塩、パセリ粉	牛乳、おからキッシュ
10月	ご飯、中華卵スープ、回鍋肉、こまつなのナムル、パナナ	609(557) 19(19) 21(20) 1.2(1.1)	米、米粉、さつまいも、油、片栗粉、ごま、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、卵、豆乳、とうふ、赤みそ	キャベツ、こまつな、もやし、パナナ、にんじん、にら、コーン、ピーマン、しいたけ、干しぶどう	本みりん、酒、鶏がら、しょうゆ、酢、中華だし、食塩、こしょう	牛乳、すすく米粉のいがぐりボール
11火	ロールパン、ブロッコリーのスープ、ヨーギキ(ロシア風肉団子)、オリヴィエサラダ、オレンジ	691(621) 25(24) 29(27) 2.1(1.7)	ロールパン、じゃがいも、片栗粉、米粉、油、米、マヨネーズ、砂糖	牛乳、牛肉、豚肉、卵、ハム、チーズ	トマト、たまねぎ、ブロッコリー、オレンジ、しめじ、黄ピーマン、にんじん、きゅうり、いちごジャム	ケチャップ、コンソメ、酢、食塩	牛乳、ロシアソックキー
12水	ご飯、わかめスープ、中華風ローストチキン、きゅうりの華風サラダ、パナナ	648(589) 26(24) 27(25) 2.2(1.9)	米、食パン、マヨネーズ、しらす干し、砂糖、ごま、油、ごま油	牛乳、鶏肉、チーズ、しらす干し、ハム、さくらえび	キャベツ、もやし、パナナ、たまねぎ、きゅうり、ブロッコリー、にんじん、わかめ、ニンニク、しょうが、あおのり	しょうゆ、酢、本みりん、中華だし、食塩、こしょう	牛乳、のりじゃこトースト
13木	ご飯、みそ汁、さばの竜田揚げ、ミニがんも煮、ピンクグレープフルーツ	606(552) 25(23) 22(21) 1.5(1.3)	米、さといも、ピーファン、片栗粉、油、砂糖	牛乳、さば、がんもどき、豚肉、みそ	グレープフルーツ、かぶ、にんじん、もやし、こまつな、ミニトマト、にら、たまねぎ、グリーンピース、かぶの葉、干しいたけ、しょうが	だし汁、酒、しょうゆ、本みりん、中華だし、食塩	牛乳、焼きピーファン
14金	ご飯、ミルクスープ、鶏肉の野菜煮込み、ブロッコリーの三色サラダ、夏みかん	677(608) 28(26) 19(19) 1.6(1.4)	米、じゃがいも、油、米粉、三温糖、バター	牛乳、鶏肉、さば、ベーコン	なつみかん、トマト、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、トマト、にんじん、キャベツ、コーン、ピーマン、エリンギ、しょうが、ニンニク	カレールウ、ウスターソース、しょうゆ、酢、食塩、コンソメ、にんにく、しょうが、パセリ粉、こしょう	牛乳、鯖カレー
17月	ご飯、ポパイスープ、豆腐のミートグラタン、ブロッコリーと卵のサラダ、オレンジ	681(613) 27(25) 29(27) 1.6(1.4)	米、砂糖、小麦粉、マヨネーズ、バター、パン粉、オリーブ油	牛乳、とうふ、卵、豚肉、牛乳、ハム、チーズ、生クリーム	ブロッコリー、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、オレンジ、ミニトマト、ニンニク	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食塩、パイオン、パセリ粉、こしょう	牛乳、プリンアラモード
18火	ご飯、中華風コーンスープ、魚の野菜あんかけ、パンサンデー、パナナ	560(518) 25(24) 17(17) 1.4(1.2)	米、はるさめ、油、コーンフレーク、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、さわら、鶏肉、卵、ハム	コーン、きゅうり、パナナ、たまねぎ、にんじん、しめじ、グリーンピース、葉ねぎ、ピーマン、干しいたけ、しょうが、ニンニク	酢、しょうゆ、酒、中華だし、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
19水	◆鉄分強化day◆ ご飯、みそ汁、すくもり風オムレツ、レバー唐揚げ、ピンクグレープフルーツ	617(560) 22(20) 20(20) 1.2(1.1)	米、砂糖、米粉、油、オリーブ油、マヨネーズ	牛乳、豚レバー、ヨーグルト、卵、生クリーム、ベーコン、みそ、油揚げ、ゼラチン	グレープフルーツ、たまねぎ、キャベツ、いちご、にんじん、ミニトマト、しめじ、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、いちごムース
20木	ご飯、エビの中華スープ、八宝菜、きゅうりとわかめのサラダ、ピンクグレープフルーツ	537(496) 20(19) 17(17) 1.2(1.1)	米、米粉、しらす干し、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、うすら卵、卵、さくらえび	グレープフルーツ、はくさい、チンゲンサイ、きゅうり、もやし、たまねぎ、にんじん、パナナ、ねぎ、たけのこ、しいたけ、黒きくらげ、しょうが、ニンニクわかめ	しょうゆ、酢、ココア、中華だし、食塩、こしょう	牛乳、すすくココアバナナケーキ
21金	チキンカレー、トマトスープ、シーザーサラダ、ぶどうゼリー	587(538) 26(24) 22(21) 1.0(0.9)	米、ぶどうゼリーの素、じゃが芋、砂糖、ロールケーキ、オリーブ油、バター、小麦粉	鶏肉、ベーコン、卵、牛乳、粉チーズ、生クリーム	玉ねぎ、人参、にんにく、しょうが、トマト、えのき、しめじ、きゅうり、レタス、パナナ、桃	カレールウ、ケチャップ、ウスターソース、塩、コンソメ、パセリ粉、ココア	牛乳、お誕生日くまちゃんケーキ
24月	ご飯、田舎スープ、すすくコロッケ、小松菜とじゃこのお浸し、ヨーグルト	703(629) 25(23) 23(22) 1.2(1.1)	米、じゃがいも、米粉、パン粉、オリーブ油、小麦粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、ヨーグルト、豚肉、牛肉、しらす干し、卵、きな粉、豆乳	こまつな、たまねぎ、にんじん、トマト、ブロッコリー、セロリ	だし汁、中濃ソース、しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳、米粉のきな粉クッキー
25火	ご飯、みそ汁、あじの梅しほ焼き、キャベツのマヨぼんサラダ、オレンジ	538(499) 22(21) 22(21) 1.7(1.5)	米、ホットケーキ粉、油、マヨネーズ	牛乳、あじ、ウイナー、生揚げ、かにかまぼこ、卵、みそ	キャベツ、もやし、オレンジ、にんじん、ブロッコリー、うめびしお、わかめ、しそ	だし汁、酒、ボン酢、本みりん、糖ミニ	牛乳、アメリカンドッグミニ
26水	ハヤシライス、野菜スープ、切干大根のさっぱり和え、パナナ	580(535) 21(20) 17(17) 1.7(1.5)	米、じゃがいも、片栗粉、ごま、油、砂糖、オリーブ油	牛乳、牛肉、鶏肉、おから	たまねぎ、にんじん、パナナ、トマト、キャベツ、えのきたけ、切り干しだいごん、マッシュルーム、きゅうり、あおのり	ハヤシシルウ、ケチャップ、しょうゆ、酢、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳、みたらし芋もち
27木	五目うどん、とり天、ブロッコリーのごまあえ、ピンクグレープフルーツ	643(582) 26(24) 16(17) 1.6(1.4)	ゆでうどん、米、米粉、油、ごま、砂糖	牛乳、鶏肉、ベーコン、豆乳、油揚げ、なるど	グレープフルーツ、ブロッコリー、にんじん、だいごん、たまねぎ、ほうれんそう、コーン、にんじん、しめじ、ねぎ、コーン、あおのり	だし汁、本みりん、しょうゆ、酒、食塩、コンソメ、和風だし、パセリ粉	牛乳、ベーコンピラフ
28金	ご飯、コンソメスープ、ポークビーンズ、ベーコンアスパラソテー、オレンジ	634(578) 19(19) 25(24) 0.9(0.8)	米、じゃがいも、米粉、砂糖、油	牛乳、豚肉、大豆、ベーコン、卵、さくらえび	たまねぎ、にんじん、グリーンアスパラガス、トマト、こまつな、オレンジ、マーマレード、コーン、オレンジ、ニンニク	ケチャップ、酒、コンソメ、食塩、パセリ粉	牛乳、すすく米粉のママレードケーキ
31月	ご飯、キャベツの中華スープ、野菜たっぷりマーボー、チンゲン菜の中華和え、ピンクグレープフルーツ	667(601) 26(24) 27(25) 2.2(1.8)	米、米粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油、はるさめ、マヨネーズ	牛乳、とうふ、牛肉、豚ひき肉、チーズ、しらす干し、卵、ツナ、ベーコン、みそ	グレープフルーツ、チンゲンサイ、キャベツ、なす、たまねぎ、もやし、にんじん、ピーマン、にら、ニンニク、しょうが	しょうゆ、酒、酢、中華だし、食塩、こしょう	牛乳、すすくツナマヨパン

\*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食材の確認をお願い致します

	以上児	未満児
	目標量/平均栄養価	目標量/平均栄養価
熱量	630/622	530/566
タンパク質	26/24	26/23
脂質	16/22	14/21
食塩相当量	1.6/1.5	1.7/1.3