

日付	献立名	3時	材料名	3歳以上児/3歳未満児の栄養価											
				エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	塩分						
3(月)	ごはん、油淋鶏、トマト、おから入りポテトサラダ、味噌汁、ヨーグルト	麦茶、そうめん	精白米、押麦/鶏もも、薄力粉、サラダ油、ねぎ、しょうが、ごま油、砂糖、オイスターソース、しょうゆ/トマト/じゃがいも、おから、豆乳、酢、塩、にんじん、きゅうり、とうもろこし、マヨネーズ、塩、こしょう、脱脂粉乳/はくさい、油揚げ、みそ/ヨーグルト/麦茶、そうめん(乾)、カットわかめ、卵、めんつゆ、鶏もも、なると、葉ねぎ	591	473	28.3	22.7	15.4	12.3	229	183	2	1.6	2.3	1.8
4(火)	牛丼、すまし汁、酢の物、みかん	牛乳、お豆腐ポンテケージョ	牛乳、お豆腐ポンテケージョ	733	587	23.2	18.5	30.8	24.6	282	225	2.2	1.7	1.7	1.4
5(水)	ごはん、すまし汁、鮭のちゃんちゃん焼き、高野豆腐と挽肉の煮物、りんご	牛乳、オートミールクッキー	精白米、押麦/そうめん、ねぎ、わかめ(乾)、だし(かつお・昆布)/さけ、こしょう、キャベツ、しめじ、ごま油、みそ、みりん、酒/高野豆腐、鶏ひき肉、にんじん、しいたけ、黒きくらげ、かたくり粉、塩、こまつな、だし汁、しょうゆ、みりん、三温糖/りんご/牛乳、オートミール、薄力粉、ベーキングパウダー、シナモン、無塩バター、砂糖、鶏卵、レーズン	708	567	33.6	26.9	20.7	16.5	304	243	3.5	2.8	2.0	1.6
6(木)	うどん、鶏肉の照り焼き、ブロッコリー、オレンジ	牛乳、チキンライス	干しうどん、ごぼう、大根、鶏ひき肉、里芋、砂糖、塩/鶏もも、ねぎ、ごま、しょうゆ、みりん/ブロッコリー/オレンジ/牛乳、精白米、鶏もも、にんじん、たまねぎ、グリーンピース(冷凍)、ケチャップ、バター、固形コンソメ	551	441	20.8	16.7	15.1	12.1	189	151	1.3	1.1	2.6	2.3
7(金)	ごはん、ハンバーグのトマト煮、粉吹き手、フレンチサラダ、わかめスープ、プチゼリー	牛乳、おからりんごケーキ	精白米、押麦/牛ひき肉、豚ひき肉、豆腐、たまねぎ、パン粉、酒、サラダ油、ケチャップ、ソース/じゃがいも、パセリ乾/キャベツ、きゅうり、セロリ、にんじん、ハム、サラダ油、酢、塩、こしょう/カットわかめ、ねぎ、ごま、パイオン、しょうゆ、塩、こしょう/プチゼリー/牛乳、おから、ホットケーキミックス、りんご、砂糖、豆乳、サラダ油、鶏卵、脱脂粉乳	684	547	25.6	20.5	25.1	20.1	261	208	2.5	2.0	1.9	1.5
10(月)	ごはん、スープ、タンドリーチキン、ひじきのマリネ、トマト、バナナ	牛乳、のりじゃこトースト	精白米、押麦/ごまつな、さくらえび、たまねぎ、パイオン、しょうゆ/鶏もも、にんにく、たまねぎ、カレー粉、ヨーグルト、じゃがいも、塩、パセリ乾/ひじき(干)、みりん、しょうゆ、きゅうり、ハム、すりごま、ごま油、しょうゆ、酢、サラダ油、上白糖/トマト/バナナ/牛乳、食パン、しらす干し、チーズ、あおのり、マヨネーズ	613	490	26.2	21.0	18.5	14.8	291	232	4.4	3.5	2.4	1.9
11(火)	ごはん、わかめスープ、八宝菜、切干大根のサラダ、バナナ	牛乳、蒸しパンココア	精白米、押麦/カットわかめ、はるさめ、ねぎ、ごま、パイオン、しょうゆ、塩、こしょう/豚肩ロース、えび、うすろ卵(水煮)、かまぼこ、はくさい、ねぎ、にんじん、しめじ、ごま油、中華だし、しょうゆ、オイスターソース/切り干し大根、にんじん、きゅうり、白ゴマ、ごま油、酢、しょうゆ、三温糖/バナナ/牛乳、ホットケーキミックス、ココア、豆乳、三温糖	592	474	20.7	16.5	18.3	14.6	253	202	2.5	2.0	2.0	1.6
12(水)	塩ラーメン、千草焼き、ブロッコリー、オレンジ、シューマイ	牛乳、炊き込みご飯	中華めん、カットわかめ、豚ばら、豚もも、えのきたけ、もやし、にら、さくらえび、かまぼこ、中華だし、しょうゆ、みりん、とりからだし/卵、鶏ひき肉、にんじん、しいたけ、ピーマン、砂糖/ブロッコリー/オレンジ/豚ひき肉、たまねぎ、サラダ油、塩、こしょう/しょうゆ、しょうが汁、全卵、かたくり粉、グリーンピース/牛乳、精白米、しめじ、にんじん、油あげ、さくらえび、ツナ缶、しょうゆ、塩、みりん	700	560	34.5	27.6	25.0	20.0	305	244	2.6	2.1	2.3	1.9
13(木)	ごはん、カレイのチーズ焼き、青菜とコーンおえ物、スープ、グレープフルーツピンク	牛乳、ちんすこう	精白米、押麦/かかれい、チーズ、バター、ミニトマト、ブロッコリー、じゃがいも、パセリ乾/ごまつな、とうもろこし、みりん/ベーコン、たまねぎ、キャベツ、パイオン、しょうゆ、塩/グレープフルーツ/牛乳、薄力粉、黒砂糖、サラダ油、ラード	588	470	23.0	18.4	18.0	14.4	296	237	2.4	1.9	1.2	0.9
14(金)	ターメリックライス、ハヤシライス、スープ、フレンチサラダ、みかん	麦茶、牛豆乳くすもろ	精白米、ターメリック、ターメリック、牛肉肩ロース、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、トマト缶、ハヤシルー、オリーブ油、しめじ/卵、カットわかめ、ねぎ、パイオン、しょうゆ、塩/キャベツ、きゅうり、セロリ、にんじん、ハム、サラダ油、酢、塩、こしょう/みかん/麦茶、豆乳、牛乳、てんぷら、砂糖、きな粉、鉄りエース	714	572	19.8	15.9	18.5	14.8	202	162	5.2	4.2	2.4	1.9
17(月)	ごはん、スープ、回鍋肉、ナムル、りんご	大豆力カリ、牛乳	精白米、押麦/ごまつな、さくらえび、たまねぎ、パイオン、塩/豚肩ロース、豚ばら、キャベツ、ピーマン、ねぎ、にんじん、酒、オイスターソース、みそ、こしょう、きゅうり、カットわかめ、ごま油、中華だし/りんご/大豆(国産)、オリーブ油、しょうゆ、みりん、上白糖、ごま、塩、牛乳	617	494	23.0	18.4	24.2	19.4	257	205	2.0	1.6	1.3	1.0
18(火)	わかめごはん、味噌汁、筑前煮、はくさいときゅうりのゆかりあえ、キウイフルーツ	牛乳、ピザトースト	精白米、押麦、わかめ(乾)、ごま豆腐(絹ごし)、みそ、だし汁、なめこ/鶏もも、れんこん、ごぼう、にんじん、たけのこ(ゆで)、こんにゃく(板)、さやいんげん、だし汁、しょうゆ、三温糖、みりん、酒/はくさい、きゅうり、しらす干し、塩、削り節、ゆかり/キウイフルーツ/牛乳、食パン、ケチャップ、ハム、たまねぎ、オリーブ油、ピーマン、とうもろこし、チーズ	574	459	24.3	19.5	15.3	12.3	273	219	2.6	2.1	2.4	1.9
19(水)	ロールパン、コーンポタージュ、豆腐のミートグラタン、ブロッコリーツナサラダ、みかん	麦茶、ごろごろピラフ	ロールパン/とうもろこし(クリーム状)乳、固形コンソメ/豆腐(木綿)、にんにく、オリーブ油、上白糖、豚ひき肉、塩、こしょう、薄力粉、ケチャップ、ソース、バター、薄力粉、牛乳、塩、パン粉、チーズ、ミニトマト、パセリ乾/ブロッコリー、きゅうり、ツナ缶、ドレッシング(和風)/みかん/麦茶、精白米、ウインナー、卵、にんじん、グリーンピース、とうもろこし、たまねぎ、バター、パイオン、サラダ油、塩、パセリ乾	657	525	24.8	19.8	21.0	16.8	176	141	3.3	2.6	2.9	2.6
20(木)	ごはん、すまし汁、生揚げとキャベツの味噌炒め、レバーの甘辛煮、りんご	牛乳、お好み焼き豚肉入り	精白米、押麦/はんぺん、チンゲンサイ、だし汁、しょうゆ/生揚げ、豚もも、にんじん、たまねぎ、ピーマン、しいたけ上白糖、みそ/レバー、しょうが、酒、みりん、しょうゆ、酒、三温糖、かたくり粉/りんご/牛乳、豚肩、薄力粉、高野豆腐、卵、塩、キャベツ、干しえび、かつお節、ごま油、あおのり、ソース、マヨネーズ	600	480	31.3	25.0	19.9	15.9	378	303	5.6	4.5	1.8	1.4
21(金)	ふりかけごはん、魚のおろし煮、アボカドサラダ、すまし汁、ヨーグルト	麦茶、焼きうどん	精白米、押麦、かつお節、ごま、さくらえび、ふりかけ/たら、上白糖、みりん、だし、大根、ごまつな/アボカド、トマト、ブロッコリー、きゅうり、パプリカ黄、ツナ缶、マヨネーズ、こしょう、レモン(果汁)/えのきたけ、カットわかめ、しょうゆ、塩/ヨーグルト/麦茶、うどん、キャベツ、ピーマン、もやし、にんじん、豚肩、めんつゆ、あおのり、かつお節、ごま油	477	382	26.2	21.0	8.2	6.6	236	189	2.2	1.8	1.6	1.3
25(火)	☆クリスマスハイキング☆	牛乳、クリスマスゼリー、いちごケーキ	精白米、ウインナー、カレー粉、バター、パイオン、塩、オリーブ油/鶏もも、しょうが、にんにく、みりん、薄力粉、かたくり粉、サラダ油/豚ひき肉、パン粉、こしょう、サラダ油、ケチャップ、ソース/卵、豚ひき肉、たまねぎ、酒、バター、ケチャップ/じゃがいも、きゅうり、にんじん、プロセスチーズ、酢、塩、こしょう、マヨネーズ/ブロッコリー/ミニトマト/牛乳、クリスマスゼリー、カステラ、生クリーム、いちご	775	620	31.6	25.3	36.0	28.8	262	210	3.1	2.5	2.2	1.8
26(水)	ごはん、麻婆豆腐、茄子入り、切干大根のサラダ、かき玉スープ、バナナ	牛乳、ささみフリット	精白米、押麦/豆腐(木綿)、豚ひき肉、なす、しいたけ(生)、ピーマン、にんにく、しょうが、ごま油、みりん、砂糖、みそ/切り干し大根、にんじん、きゅうり、白ゴマ、ごま油、サラダ油、酢/卵、かたくり粉、パイオン、しょうゆ、塩、こしょう、あさつき/バナナ/牛乳、鶏ささ身、三温糖、こしょう、小麦粉、コーングリツ、ベーキングパウダー、パセリ乾、塩、豆乳、オリーブ油	613	490	28.4	22.7	21.7	17.4	271	217	2.6	2.1	1.9	1.5
27(木)	ごはん、鯖のアクアパッツァ、青菜とコーンおえ物、ポイカほちや、スープ、バナナ	牛乳、豆腐入りドーナツ	精白米、押麦/さば、ワイン(白)、にんにく、さやいんげん、パプリカ、オリーブ油、トマト(缶)、ケチャップ、砂糖、こしょう、パセリ乾/ごまつな、とうもろこし、しょうゆ、みりん/かぼちゃ/鶏もも、たまねぎ、にんじん、パイオン、しょうゆ、塩/バナナ/牛乳、ベーキングパウダー、卵、脱脂粉乳、砂糖、豆腐(絹ごし)、レーズン	644	515	26.5	21.2	16.1	12.9	304	243	4.0	3.2	1.5	1.2
28(金)	ごはん、鶏肉のゴマみそ焼き、ハンサンスー、味噌汁、オレンジ	ヨーグルト、クッキー	精白米、押麦/鶏もも、みそ、しょうゆ、みりん、白ゴマ/はるさめ、にんじん、きゅうり、ハム、卵、砂糖、ごま油、酢、しょうゆ、塩/高野豆腐、ごまつな、みそ、だし汁/オレンジ/ヨーグルト、クッキー	544	435	26.9	21.5	10.8	8.6	280	224	3.0	2.4	1.8	1.5
* 埼玉県産彩のきずなを使用しております				3歳以上児平均栄養価	630	26.2	19.9	266	3	1.9					
* 献立変更の可能性がります。ご了承ください				3歳以上児目標栄養価	580	21.2	16	270	2.5	2.0	未満				
				3歳未満児平均栄養価	504	21	15.9	213	2.4	1.5					
★ 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★				3歳未満児目標栄養価	510	18.7	13.8	200	2.3	1.7	未満				

