

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (kcal/g)	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水	ご飯、豆腐の中華スープ、回鍋肉、枝豆のサラダ、ピンクグレープフルーツ	608(540) 26.0(23.4) 15.0(15.0) 1.3(1.1)	米、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、さげ、とうふ、ツナ、みそ	グレープフルーツ、キャベツ、たまねぎ、えだまめ、にんじん、コーン、ピーマン、しいたけ、こまつな、葉ねぎ、干しいたけ	しょうゆ、酢、鶏がらだし、酒、食塩	牛乳、鮭の混ぜ込みご飯
02木	ご飯、なめこのみそ汁、親子煮、小松菜とじゃこの和え物、オレンジ	549(493) 22.4(20.6) 17.7(17.2) 1.7(1.4)	米、ホットケーキ粉、砂糖、油	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、卵、しらす干し、みそ	こまつな、にんじん、たまねぎ、オレンジ、ほうれん草、ねぎ、なめこのきだけ、グリーンピース、干しいたけ、わかめ	だし汁、しょうゆ、酢、食塩	牛乳、ヨーグルトケーキ
03金	ご飯、中華スープ、赤魚の野菜あんかけ、鶏肉とチンゲンサイの炒め物、バナナ	546(494) 32.2(28.4) 16.2(16.0) 1.3(1.1)	米、米粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳、あかうお、鶏肉、豚肉、豆乳、チーズ	バナナ、チンゲンサイ、もやし、にんじん、たまねぎ、コーン、ねぎ、ピーマン、干しいたけ、しょうが	酒、酢、しょうゆ、鶏がらだし、食塩	牛乳、鶏肉のオープン焼き
06月	五目あんかけ焼きそば、お豆の中華スープ、春巻き、ポイルブロッコリー、バナナヨーグルト	737(643) 37.0(32.2) 21.0(19.8) 1.8(1.5)	中華めん、米、春巻の皮、片栗粉、三温糖、バター、ごま油、砂糖	牛乳、ヨーグルト、豚肉、さば、大豆、鶏肉	キャベツ、バナナ、もやし、トマト、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、だいこん、しめじ、ピーマン、しょうが、ニンニク	カレールウ、酒、ウスターソース、しょうゆ、鶏がらだし	牛乳、鯖カレー
07火	ご飯、トマトスープ、タンドリーチキン、ブロッコリーのソテー、オレンジ	526(478) 18.9(17.8) 18.7(18.0) 1.3(1.2)	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏肉、ハム、ベーコン	ブロッコリー、オレンジ、トマト、たまねぎ、キャベツ、しめじ、こまつな、しょうが	ケチャップ、鶏がらだし、食塩、カレー粉、ココア	牛乳、カエルケーキ
08水	◆鉄分強化DAY◆ ご飯、みそ汁、野菜と鶏肉の炒め物、レバー唐揚げ、ピンクグレープフルーツ	558(500) 29.2(26.0) 17.8(17.3) 1.4(1.2)	米、ビーフン、米粉、油、砂糖	牛乳、鶏肉、豚レバー、豚肉、生揚げ、みそ、干しえび	グレープフルーツ、キャベツ、こまつな、トマト、たまねぎ、にんじん、ねぎ、えのきだけ、コーン、干しいたけ、しょうが	だし汁、酒、しょうゆ、鶏がらだし	牛乳、焼きビーフン
09木	ご飯、青菜のスープ、中華風ローストチキン、パンサンサー、バナナ	573(516) 22.8(21.0) 21.9(20.6) 1.4(1.2)	米、米粉、はるさめ、油、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、鶏肉、ハム、卵、おから、ホイップクリーム	バナナ、こまつな、たまねぎ、きゅうり、ブルーベリージャム、もやし、ブルーベリー、ニンニク、しょうが	しょうゆ、酢、鶏がらだし、みりん、食塩	牛乳、すすく米粉のブルーベリーケーキ
10金	ご飯、高野豆腐のみそ汁、あじのかばやき、切干し大根と里芋の旨煮、オレンジ	583(520) 27.1(24.3) 20.3(19.3) 1.8(1.5)	米、さといも、ホットケーキ粉、砂糖、米粉、片栗粉、油	牛乳、あじ、ウインナー、鶏肉、卵、高野豆腐、油揚げ、みそ	オレンジ、ブロッコリー、ごぼう、切り干しだいこん、グリーンピース	だし汁、しょうゆ、みりん、酒	牛乳、ミニアメリカンドッグ
13月	ご飯、はるさめスープ、チーズダッカルビ風、チンゲンサイのナムル、バナナ	580(521) 25.1(22.8) 20.0(19.0) 1.5(1.3)	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、はるさめ、ごま油、ごま	牛乳、鶏肉、卵、豆腐、ハム、チーズ、きな粉、みそ、ヨーグルト	バナナ、もやし、チンゲンサイ、キャベツ、たまねぎ、えのきだけ、わかめ、ニンニク、しょうが、もも、にんじん	しょうゆ、酢、ケチャップ、鶏がらだし、食塩	牛乳、もものムース
14火	ご飯、ブロッコリースープ、ポークビーンズ、ほうれん草のソテー、オレンジ	629(557) 21.6(19.9) 23.7(22.0) 1.6(1.3)	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、バター、砂糖、グラーニュー糖	牛乳、豚肉、鶏肉、大豆、ベーコン	たまねぎ、トマト、ほうれん草、オレンジ、ブロッコリー、にんじん、しめじ、ニンニク	ケチャップ、鶏がらだし、食塩	牛乳、メロンパンスコーン
15水	ご飯、みそ汁、鶏肉のマーマレード焼き、ブロッコリーと卵のサラダ、バナナ	547(495) 26.4(23.8) 18.2(17.6) 1.7(1.5)	米、米粉、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、鶏肉、卵、豚肉、ハム、ベーコン、チーズ、みそ	ブロッコリー、バナナ、チンゲンサイ、たまねぎ、だいこん、黄ピーマン、コーン、ピーマン、マーマレード	だし汁、しょうゆ、ケチャップ、酢	牛乳、すすくピザ
16木	◆世界の料理(韓国)◆ ビビンバ、わかめスープ、ケランマリ、ヨーグルト	654(577) 30.1(26.7) 23.3(21.7) 2.1(1.8)	米、米粉、油、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、ヨーグルト、豚肉、卵、とうふ、チーズ、かにかまぼこ、みそ	にんじん、こまつな、もやし、ねぎ、にら、わかめ、しょうが、ニンニク	鶏がらだし、しょうゆ、食塩	牛乳、チーズボール
17金	わかめご飯、玉ねぎのみそ汁、さばの竜田揚げ、ミニがんも煮、オレンジ	655(578) 29.3(26.1) 24.6(22.8) 1.8(1.5)	米、食パン、さといも、片栗粉、バター、砂糖、油	牛乳、さば、がんもどき、豚肉、高野豆腐、みそ、きな粉	オレンジ、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、わかめ、干しいたけ、しょうが	だし汁、しょうゆ、酒、みりん	牛乳、きなこラスク
20月	ご飯、みそ汁、鶏のから揚げ、おから入りポテトサラダ、ピンクグレープフルーツ	605(541) 24.9(22.6) 21.5(20.2) 1.4(1.2)	米、じゃがいも、米粉、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、鶏肉、生揚げ、豆腐、卵、ハム、おから、みそ	グレープフルーツ、ブロッコリー、にんじん、しめじ、きゅうり、えのきだけ、コーン、しょうが、ニンニク	だし汁、しょうゆ、ココア、酒	牛乳、すすくココアバナナケーキ
21火	ご飯、中華スープ、マーボー豆腐、青菜の和え物、オレンジ	543(501) 24.6(23.0) 19.0(19.0) 1.5(1.3)	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、牛肉、豚肉、とうふ、鶏肉、ハム、チーズ、おから、みそ	もやし、たまねぎ、オレンジ、こまつな、ねぎ、にんじん、えのきだけ、ピーマン、干しいたけ、しょうが	ケチャップ、酒、しょうゆ、酢、鶏がらだし、食塩	牛乳、チーズ芋もち
22水	ご飯、みそ汁、豚肉の香味焼き、春きゃべつと鯖の和え物、バナナ	540(489) 22.0(20.3) 17.8(17.3) 1.3(1.1)	米、米粉、油、砂糖、ごま	牛乳、豚肉、豚肉、鶏肉、さば、豆乳、みそ、きな粉	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ミニトマト、ほうれん草、ごぼう、葉ねぎ、ニンニク	だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳、米粉のきなこスコーン
23木	◆お誕生日献立◆ ロールパン、たまごスープ、ハンバーグ、ブロッコリーツナサラダ、ぶどうゼリー	751(660) 27.2(24.4) 30.1(27.4) 1.4(1.2)	ロールパン、米粉、油、砂糖、片栗粉	牛乳、牛肉、豚肉、ツナ、おから、ホイップクリーム	ぶどうジュース、トマト、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、コーン、いちご、みかん、かんてん、ニンニク、パセリ	ケチャップ、中濃ソース、酢、鶏がらだし、食塩	牛乳、お誕生日ケーキ
24金	にんじんご飯、みそ汁、カレイのタルタル焼き、きゅうりとコーンのツナサラダ、オレンジ	496(450) 30.9(27.4) 15.6(15.5) 1.4(1.2)	米、マヨネーズ、コーンフレーク、砂糖	牛乳、鶏肉、かれい、卵、豚肉、ツナ、チーズ	きゅうり、オレンジ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、コーン、パセリ	だし汁、酢、食塩、カレー粉	牛乳、鶏むねのコーンフレーク焼き
27月	ご飯、みそ汁、じゃぶ煮風、にんじんしりしり、バナナ	538(484) 22.8(20.9) 18.5(17.8) 1.4(1.2)	米、米粉、油、砂糖	牛乳、鶏肉、とうふ、豚肉、ツナ、卵、みそ、削り節	にんじん、こまつな、もやし、だいこん、マーマレード、ねぎ、バナナ、グリーンピース、わかめ	だし汁、しょうゆ、酒	牛乳、すすく米粉のマーマレードケーキ
28火	カレーライス、コーンスープ、切干大根のごま和え、メロン	677(595) 22.7(20.8) 25.5(23.4) 2.0(1.6)	米、じゃがいも、米粉、オリーブ油、砂糖、片栗粉、ごま	牛乳、豚肉、卵、ハム、きな粉、豆乳	メロン、コーン、たまねぎ、にんじん、トマト、きゅうり、切り干しだいこん、グリーンピース、葉ねぎ	カレールウ、酢、鶏がらだし、食塩	牛乳、米粉のきな粉クッキー
29水	◆鉄分強化DAY◆ レバー入りミートスパゲティ、野菜スープ、ブロッコリーの三色サラダ、バナナ	586(526) 29.0(25.9) 18.2(17.6) 1.7(1.4)	マカロニ、米、じゃがいも、マヨネーズ、米粉、砂糖	牛乳、牛肉、豚レバー、豚肉、大豆、鶏肉、ツナ、チーズ	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、コーン、ピーマン、にんじん	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、鶏がらだし、酒、食塩	牛乳、大豆ごはん
30木	ご飯、みそ汁、肉じゃが、枝豆の白和え、オレンジ	554(497) 21.9(20.1) 16.1(15.9) 1.2(1.0)	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、しらたき、砂糖、油、ごま	牛乳、豚肉、とうふ、みそ	オレンジ、にんじん、たまねぎ、えだまめ、こまつな、干しぶどう、コーン、えのきだけ、グリーンピース	だし汁、しょうゆ、みりん、酒	牛乳、キャロットリースケーキ

*埼玉県産産卵のきすなを使用しております。

*献立変更の可能性がります。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	630/593	530/530
タンパク質	26.0/26.1	26.0/23.6
脂質	16.7/20.0	14.0/19.1
食塩相当量	1.6/1.5	1.3/1.3