

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (1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	
01月	ご飯、なめこのみそ汁、親子煮、小松菜ともやしとの和え物、梨	483(435) 23.3(21.3) 15.0(15.0) 1.5(1.3)	米、片栗粉、砂糖	牛乳、卵、とうふ、鶏肉、おから、みそ、かつお節	なし、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、こまつな、なめこ、グリーンピース、干しいたけ、わかめ、あおのり	だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳、かぼちゃ団子
02火	ご飯、中華スープ、回鍋肉、枝豆の中華サラダ、オレンジ	544(484) 23.3(21.3) 20.4(19.4) 1.3(1.2)	米、ホットケーキ粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉、ヨーグルト、卵、鶏肉、ツナ、みそ	オレンジ、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、えだまめ、コーン、ピーマン、にんじん、しいたけ、えのきたけ、葉ねぎ	しょうゆ、酢、鶏がらだし、酒、食塩	牛乳、ヨーグルトケーキ
03水	ご飯、かぼちゃミルクスープ、タンドリーチキン、ブロッコリーのソテー、バナナ	664(584) 25.7(23.3) 29.5(26.7) 1.4(1.2)	米、米粉、油、片栗粉、砂糖、マヨネーズ	牛乳、鶏肉、ベーコン、ハム、チーズ、豆乳、とうふ	ブロッコリー、バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、しめじ、しょうが	みりん、ケチャップ、鶏がらだし、食塩、カレー粉	牛乳、すくすく米粉のいがりボール
04木	◆郷土料理(岩手)◆ じゃじゃ麺、トマトと卵の中華スープ、キャベツともよしのナムル、ピンクグレープフルーツ	538(479) 24.7(22.4) 22.3(20.8) 2.1(1.7)	うどん、黒砂糖、米粉、小麦粉、ごま油、片栗粉、砂糖、ごま	牛乳、豚肉、ツナ、卵、ベーコン、みそ	グレープフルーツ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、もやし、トマト、しいたけ、ニンニク、しょうが、わかめ	酢、しょうゆ、鶏がらだし、食塩	牛乳、がんづき
05金	ご飯、スッキーニのスープ、白身魚のアクアパッツァ風、オムレツ、オレンジ	495(445) 32.6(28.7) 15.7(15.6) 1.5(1.3)	米、米粉、油、砂糖	牛乳、鶏肉、たら、卵、豆乳、鶏肉、ハム、あさり、チーズ	オレンジ、たまねぎ、トマト、ズッキーニ、にんじん、コーン、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、ニンニク、パセリ	酒、鶏がらだし、食塩	牛乳、鶏肉のオープン焼き
08月	ご飯、おくらのスープ、チーズダッカルビ、チンゲンサイの和え物、梨	562(499) 26.3(23.6) 21.0(19.9) 1.3(1.1)	米、片栗粉、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、鶏肉、とうふ、豚肉、豆乳、ハム、チーズ、きな粉、みそ	なし、チンゲンサイ、キャベツ、もやし、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、しいたけ、おくら、ニンニク、しょうが	酢、ケチャップ、鶏がらだし、しょうゆ、食塩	牛乳、牛乳もち
09火	ご飯、みそ汁、あじの梅しほ焼き、高野豆腐とひじきの煮物、オレンジ	468(424) 25.5(23.1) 11.7(12.4) 1.5(1.3)	米、そうめん、砂糖	牛乳、あじ、卵、鶏肉、凍り豆腐、なると、みそ、はんぺん	トマト、オレンジ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、ごぼう、しめじ、えのきたけ、葉ねぎ、グリーンピース、うめひしお、ひじき、しそ	だし汁、みりん、酒、めんつゆ、しょうゆ	牛乳、おやつそうめん
10水	ご飯、わかめスープ、夏野菜たっぷりマーボー、きゅうりの華風サラダ、すいか	556(497) 22.4(20.6) 18.3(17.9) 1.2(1.1)	米、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、ヨーグルト、牛肉、豚肉、とうふ、鶏肉、ハム、みそ、ゼラチン	すいか、きゅうり、とうがん、にんじん、もやし、トマト、なす、たまねぎ、ピーマン、干しいたけ、わかめ、しょうが、いちご	酒、しょうゆ、酢、鶏がらだし、食塩	牛乳、いちごのムース
12金	鶏肉の照り焼き丼、みそ汁、切干し大根の旨煮、オレンジ	547(486) 28.5(25.4) 18.7(18.0) 1.5(1.3)	米、小麦粉、砂糖、ごま油、食パン、バター、油	牛乳、鶏肉、豚肉、とうふ、卵、高野豆腐、みそ、きな粉	たまねぎ、オレンジ、キャベツ、なす、トマト、切り干しだいこん、にら、ねぎ、グリーンピース	だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳、きな粉トースト
15月	冷しゃぶサラダうどん、シュウマイ、ポイルブロッコリー、フチゼリー	587(514) 21.5(20.3) 25.0(22.9) 1.5(1.3)	うどん、小麦粉、バター、せんべい、砂糖、ごま、フチゼリー	牛乳、豚肉、卵	キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、コーン、にんじん	だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳、せんべい、クッキー
16火	ご飯、キャベツのスープ、ポークチャップ、ブロッコリーツナサラダ、フチゼリー	551(500) 23.7(22.2) 19.3(19.2) 1.5(1.3)	米、砂糖、油、小麦粉、バター、せんべい、フチゼリー	牛乳、豚肉、大豆、鶏肉、ツナ、卵	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、コーン、ピーマン、しめじ	ケチャップ、ウスターソース、酢、鶏がらだし、食塩	牛乳、せんべい、クッキー
17水	ご飯、みそ汁、揚げ豆腐、きょうとと鯖の和え物、梨	526(469) 21.8(20.1) 18.4(17.8) 1.4(1.2)	米、米粉、油、砂糖、ごま	牛乳、とうふ、豚肉、鶏肉、さば、卵、みそ	なし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、バナナ、しいたけ、グリーンピース、ひじき	だし汁、しょうゆ、みりん、ココア、酢、食塩	牛乳、すくすくココアバナナケーキ
18木	にんじんご飯、みそ汁、カレイのタルタル焼き、ほうれん草とコーンのソテー、オレンジ	489(439) 32.1(28.2) 17.9(17.4) 1.3(1.1)	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、生揚げ、チーズ、みそ	ほうれん草、オレンジ、トマト、とうがん、たまねぎ、コーン、にんじん、しめじ、パセリ	だし汁、食塩、カレー粉	牛乳、鶏むねのコーンフレーク焼き
19金	◆世界の料理(中国)◆ ご飯、わかめと卵のスープ、鶏チリ、ジャンパンソース、ヨーグルト	551(483) 25.4(22.5) 16.3(16.1) 1.5(1.3)	米、はるさめ、米粉、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、ヨーグルト、鶏肉、卵、ハム	ももジュース、みかん、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ねぎ、コーン、かんでん、わかめ、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、酒、鶏がらだし、酢	牛乳、フルーツポンチ
22月	◆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、梨	558(495) 27.3(24.5) 21.8(20.5) 1.4(1.2)	米、米粉、油	牛乳、鶏肉、鶏レバー、チーズ、卵、おから、高野豆腐、みそ	なし、キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、こまつな、にんじん、ほうれん草、えのきたけ、コーン、しょうが	だし汁、しょうゆ、鶏がらだし	牛乳、すくすく米粉のポパイケーキ
23火	ご飯、野菜スープ、豆腐のミートグラタン、ブロッコリーと卵のサラダ、バナナ	660(593) 29.7(27.1) 25.4(24.1) 1.9(1.6)	米、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、パン粉、三温糖、バター	牛乳、とうふ、豚肉、さば、卵、ハム、チーズ	バナナ、トマト、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、えだまめ、ピーマン、ニンニク、しょうが、パセリ	ケチャップ、カレールウ、ウスターソース、鶏がらだし、食塩	牛乳、鯖カレー
24水	ご飯、スッキーニのスープ、ポークビーンズ、きゅうりとコーンのツナサラダ、バナナヨーグルト	562(499) 22.6(20.7) 18.6(17.9) 1.3(1.1)	米、じゃがいも、米粉、油、砂糖	牛乳、ヨーグルト、豚肉、大豆、鶏肉、ツナ、卵	たまねぎ、トマト、バナナ、きゅうり、にんじん、ズッキーニ、ママーレード、コーン、オレンジ、ニンニク	ケチャップ、鶏がらだし、酢、食塩	牛乳、すくすく米粉のママーレードケーキ
25木	◆お誕生日献立◆ ハンバーガー、トマトスープ、コールスローサラダ、すいか	609(534) 24.9(22.6) 25.8(23.6) 1.5(1.3)	ロールパン、じゃがいも、米粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、牛肉、豚肉、アイスクリーム、鶏肉、ツナ、おから、卵	すいか、にんじん、キャベツ、トマト、バナナ、たまねぎ、みかん、コーン、ニンニク	ケチャップ、中濃ソース、酢、鶏がらだし、食塩	牛乳、お誕生日パフェアイス
26金	ご飯、みそ汁、魚の南蛮漬け、千草焼き、オレンジ	504(453) 31.8(28.1) 16.7(16.4) 1.6(1.4)	米、片栗粉、砂糖、米粉	牛乳、たら、卵、大豆、鶏肉、高野豆腐、みそ	にんじん、とうがん、オレンジ、ほうれん草、ねぎ、ピーマン、たまねぎ、干しいたけ、ニンニク、しょうが	だし汁、しょうゆ、酢、酒、ケチャップ	牛乳、大豆焼きナゲット
29月	ご飯、コーンスープ、すくすくロック、きゅうりの酢の物、梨	614(552) 21.2(20.3) 21.9(21.3) 1.4(1.2)	米、じゃがいも、米粉、パン粉、砂糖、小麦粉、油	牛乳、卵、豚肉、牛肉、ツナ	なし、きゅうり、にんじん、たまねぎ、パイナップル、コーン、葉ねぎ	酢、ウスターソース、鶏がらだし、食塩	牛乳、パイナップルケーキ
30火	◆鉄分強化DAY◆ レバー入りミートスパゲティ、ほうれん草のスープ、おから入りかぼちゃサラダ、バナナ	548(491) 29.3(26.1) 17.6(17.1) 1.8(1.5)	スパゲティ、米、米粉、砂糖、マヨネーズ	牛乳、牛肉、豚レバー、豚肉、大豆、鶏肉、ハム、豆乳、おから、みそ、チーズ	バナナ、かぼちゃ、ほうれん草、たまねぎ、トマト、ピーマン、にんじん、しめじ、きゅうり、コーン	だし汁、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、酒、食塩	牛乳、大豆ごはん
31水	夏野菜カレー、とうがんスープ、切干大根のごま和え、オレンジ	562(498) 25.5(23.0) 21.0(19.8) 2.2(1.8)	食パン、米、マヨネーズ、砂糖、ごま	牛乳、豚肉、ツナ、鶏肉、ハム	かぼちゃ、オレンジ、とうがん、たまねぎ、トマト、なす、にんじん、きゅうり、おくら、えのきたけ、切り干しいたけ	カレールウ、酢、鶏がらだし、食塩	牛乳、ツナきゅうサンド

*埼玉県産彩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	630/554	530/494
タンパク質	26.0/25.9	20.0/23.4
脂質	16.7/19.9	14.0/19.1
食塩相当量	1.6/1.5	1.3/1.3

日本食品標準成分表2020年版(八訂)で献立の栄養計算をしたため見かけ上、献立のエネルギーが低く示されています。献立のエネルギーが変わるのは、八訂での成分分析や計算方法の変更によるものです。献立自体は今までの内容と変わっておりませんので、実際に摂取しているエネルギー量が減ったわけではありません。準備が整い次第、日本食品標準成分表2020年版(八訂)に準拠した栄養目標量を定める予定です。