

| 日付 | 献立 | エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満値 | 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、さけ、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、ほうれんそう、ねぎ、なめこ、えのきたけ、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、卵 | 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、イチゴジャム | 酒、酢、しょうゆ、鶏がらだし、食塩 | 牛乳、すくすく米粉のイチゴケーキ |
| 06月 | 五目あんかけ焼きそば、お豆の中華スープ、シューマイ、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、シューマイの皮、片栗粉、三温糖、バター、ごま油、砂糖 | 牛乳、豚肉、鶏肉、さば | キャベツ、バナナ、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、食塩 | 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、バナナ | 526(478) 18.9(17.8) 18.7(18.0) 1.3(1.2) | 米、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、バナナ、トマト、たまねぎ、キャベツ、しめじ、こまつな、しょうが、ぶどうジュース、りんごジュース、ピーチジュース、カルピス、かんてん | ケチャップ、鶏がらだし、食塩、カレー粉、 | 牛乳、あじさいゼリー |
| 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、食パン、米粉、油、砂糖、マヨネーズ、チーズ | 牛乳、鶏肉、鶏レバー、豚肉、生揚げ、みそ、しらす干し | グレープフルーツ、キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、ねぎ、えのきたけ、コーン、しょうが | だし汁、酒、しょうゆ、鶏がらだし | 牛乳、のりじゃこトースト |
| 09木 | ご飯、青菜のスープ、中華風ローストチキン、パンサンデー、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、ごま油 | 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、ブロッコリー、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、すく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、にんじん | 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、さつまいも、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 | バナナ、もやし、チンゲンサイ、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、わかめ、ニンニク、しょうが | しょうゆ、酢、ケチャップ、鶏がらだし、食塩 | 牛乳、牛乳もち |
| 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、ほうれんそう、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、すくすくピザ |
| 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、パプリカ | 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、バナナ | 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 | バナナ、ブロッコリー、にんじん、しめじ、きゅうり、えのきたけ、コーン、しょうが、ニンニク | だし汁、しょうゆ、ココア、酒 | 牛乳、すく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、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま | 牛乳、牛肉、豚肉、とうふ、鶏肉、ハム、みそ、セラチン、ヨーグルト | もやし、たまねぎ、オレンジ、こまつな、ねぎ、にんじん、えのきたけ、ピーマン、干しいたけ、しょうが、いちご | ケチャップ、酒、しょうゆ、酢、鶏がらだし、食塩 | 牛乳、イチゴスムース |
| 22水 | 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、みそ | 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 |
| 23木 | ご飯、みそ汁、豚肉の香味焼き、きゃべつとツナの和え物、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、ツナ、豆腐、みそ、きな粉 | バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、パプリカ、ほうれんそう、ごぼう、葉ねぎ、ニンニク | だし汁、しょうゆ、みりん、酒、酢、食塩 | 牛乳、米粉のきなこスコーン |
| 24金 | ◆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、卵、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 |
| 27月 | 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 |
| 28火 | ご飯、みそ汁、じゃぶ煮風、にんじんしりしり、オレンジ | 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、オレンジ、グリーンピース、わかめ | だし汁、しょうゆ、酒 | 牛乳、すくすく米粉のマーマレードケーキ |
| 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、えのきたけ、グリーンピース | だし汁、しょうゆ、みりん、酒 | 牛乳、キャロットレーズンケーキ |

* 国産コシヒカリ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 | | 20.0/23.6 | |
| 脂質 | 16.7/20.0 | | 14.0/19.1 | |
| 食塩相当量 | 1.6/1.5 | | 1.3/1.3 | |