

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、オレング、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、サワラの野菜あんかけ、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、サワラ、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、ポイルブロックリー、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、ブロックリー、だいこん、しめじ、ピーマン、しょうが、ニンニク	カレールーウ、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、バナナ	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、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	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、鶏レバー、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、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、ねぎ、えのきたけ、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、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	だし汁、しょうゆ、みりん、酒	牛乳、ミニアメリカンドック
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、豆乳、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、かんもどき、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、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、豆乳、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、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、えのきたけ、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	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、ブロッコリー、えのきたけ、キャベツ、もやし、いちご、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、イチゴケーキ
23木	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	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
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	カレールーウ、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	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、しらす、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、キャロットレースンケーキ

* 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