

日付	献立	エネルギーたんぱく質塩分	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	
06木	★こどもの日お楽しみメニュー★ケチャップライス、コンソメスープ、ミニハンバーグ、えびフライ、ブロッコリーサラダ、フチゼリー	654(590) 27(25) 19(19) 1.6(1.4)	米、食パン、ゼリー、パン粉、油、小麦粉、片栗粉、和風ドレッシング、マヨネーズ、砂糖	牛乳、えび、牛肉、豚肉、ツナ、鶏肉、卵、おから	ブロッコリー、キャベツ、ミニトマト、トマト、にんじん、たまねぎ、きゅうり	ケチャップ、ウスターソース、食塩、コンソメ	牛乳、ツナきゅうりサンド
07金	ご飯、みそ汁、親子煮、キャベツとちくわののりマヨ和え、オレンジ	556(513) 26(24) 22(21) 1.7(1.5)	米、砂糖、マヨネーズ、ごま	牛乳、卵、鶏肉、とうふ、豆乳、卵、おから、ちくわ、ベーコン、チーズ、みそ	キャベツ、たまねぎ、ごまつな、にんじん、オレンジ、なめこ、グリーンピース、干しいたけ、わかめ、のり	だし汁、しょうゆ、酢、食塩、パセリ粉	牛乳、おからキッシュ
10月	ご飯、中華卵スープ、回鍋肉、ごまつなのナムル、バナナ	609(557) 19(19) 21(20) 1.2(1.1)	米、米粉、さつまいも、油、片栗粉、ごま、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、卵、豆乳、とうふ、赤みそ	キャベツ、ごまつな、もやし、バナナ、にんじん、にら、コーン、ピーマン、しいたけ、干しぶどう	本みりん、酒、鶏がら、しょうゆ、酢、中華だし、食塩、こしょう	牛乳、すすく米粉のいがぐりボール
11火	ロールパン、ブロッコリーのスープ、ヨーヅキ(ロシア風肉団子)、オリヴィエサラダ、オレンジ	691(621) 25(24) 29(27) 2.1(1.7)	ロールパン、じゃがいも、片栗粉、米粉、油、米、マヨネーズ、砂糖	牛乳、牛肉、豚肉、卵、ハム、チーズ	トマト、たまねぎ、ブロッコリー、オレンジ、しめじ、黄ピーマン、にんじん、きゅうり、いちごジャム	ケチャップ、コンソメ、酢、食塩	牛乳、ロシアソックキー
12水	ご飯、わかめスープ、中華風ロースチキン、きゅうりの華風サラダ、バナナ	648(589) 26(24) 27(25) 2.2(1.9)	米、食パン、マヨネーズ、しらす干し、砂糖、ごま、油、ごま油	牛乳、鶏肉、チーズ、しらす干し、ハム、さくらえび	キャベツ、もやし、バナナ、たまねぎ、きゅうり、ブロッコリー、にんじん、わかめ、ニンニク、しょうが、あおのり	しょうゆ、酢、本みりん、中華だし、食塩、こしょう	牛乳、のりじゃこトースト
13木	ご飯、みそ汁、さばの竜田揚げ、ミニがんも煮、ピンクグレープフルーツ	606(552) 25(23) 22(21) 1.5(1.3)	米、さといも、ピーン、片栗粉、油、砂糖	牛乳、さば、がんもどき、豚肉、みそ	グレープフルーツ、かぶ、にんじん、もやし、ごまつな、ミニトマト、にら、たまねぎ、グリーンピース、かぶの葉、干しいたけ、しょうが	だし汁、酒、しょうゆ、本みりん、中華だし、食塩	牛乳、焼きピーン
14金	ご飯、ミルクスープ、鶏肉の野菜煮込み、ブロッコリーの三色サラダ、オレンジ	677(608) 28(26) 19(19) 1.6(1.4)	米、じゃがいも、油、米粉、三温糖、バター	牛乳、鶏肉、さば、ベーコン	オレンジ、トマト、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、トマト、にんじん、キャベツ、コーン、ピーマン、エリンギ、しょうが、ニンニク	カレールウ、ウスターソース、しょうゆ、酢、食塩、コンソメ、にんにく、しょうが、パセリ粉、こしょう	牛乳、鯖カレー
17月	ご飯、ポパイスープ、豆腐のミートグラタン、ブロッコリーと卵のサラダ、オレンジ	681(613) 27(25) 29(27) 1.6(1.4)	米、砂糖、小麦粉、マヨネーズ、バター、パン粉、オリーブ油	牛乳、とうふ、卵、豚肉、牛乳、ハム、チーズ、生クリーム	ブロッコリー、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、オレンジ、ミニトマト、ニンニク	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食塩、フイヨン、パセリ粉、こしょう	牛乳、プリンアラモード
18火	ご飯、中華風コーンスープ、魚の野菜あんかけ、マヨネーズ和え、バナナ	560(518) 25(24) 17(17) 1.4(1.2)	米、はるさめ、油、コーンフレーク、片栗粉、砂糖、ごま油、マヨネーズ	牛乳、さくら、鶏肉、卵、ハム	コーン、きゅうり、バナナ、たまねぎ、にんじん、しめじ、グリーンピース、葉ねぎ、ピーマン、干しいたけ、しょうが、ニンニク	しょうゆ、酒、中華だし、食塩、コンソメ、カレー粉	牛乳、鶏むねのコーンフレーク焼き
19水	◆鉄分強化day◆ ご飯、みそ汁、すごもり風オムレツ、レバー唐揚げ、オレンジ	617(560) 22(20) 20(20) 1.2(1.1)	米、砂糖、米粉、油、オリーブ油、マヨネーズ	牛乳、鶏レバー、ヨーグルト、卵、生クリーム、ベーコン、みそ、油揚げ、ゼラチン	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、いちご、にんじん、ミニトマト、しめじ、わかめ、しょうが	だし汁、しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、食塩	牛乳、いちごムース
20木	ご飯、エビの中華スープ、八宝菜、きゅうりとわかめのサラダ、ピンクグレープフルーツ	537(496) 20(19) 17(17) 1.2(1.1)	米、米粉、しらす干し、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、うすら卵、卵、さくらえび	グレープフルーツ、はくさい、チンゲンサイ、きゅうり、もやし、たまねぎ、にんじん、バナナ、ねぎ、だけのこ、しいたけ、黒きくらげ、しょうが、ニンニクわかめ	しょうゆ、酢、ココア、中華だし、食塩、こしょう	牛乳、すすくココアバナナケーキ
21金	ご飯、みそ汁、あじの梅しほ焼き、キャベツのマヨ和え、オレンジ	538(499) 22(21) 22(21) 1.7(1.5)	米、ホットケーキ粉、油、マヨネーズ	牛乳、あじ、ウインナー、生揚げ、かにかまぼこ、卵、みそ	キャベツ、もやし、オレンジ、にんじん、ブロッコリー、うめびしお、わかめ、しそ	だし汁、酒、本みりん	牛乳、アメリカンドッグミニ
24月	ご飯、田舎スープ、木の葉焼き、小松菜とじゃこのお浸し、ヨーグルト	703(629) 25(23) 23(22) 1.2(1.1)	米、じゃがいも、米粉、パン粉、オリーブ油、小麦粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、ヨーグルト、豚肉、牛肉、しらす干し、きな粉、豆乳、大豆	ごまつな、たまねぎ、にんじん、トマト、ブロッコリー、セロリ、キャベツ	だし汁、中濃ソース、しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳、米粉のきな粉クッキー
25火	◆鉄分強化day◆ レバー入りミートスパゲティ、きのこのスープ、ブロッコリーツナサラダ、オレンジ	587(538) 26(24) 22(21) 1.0(0.9)	マカロニ、小麦粉、砂糖、油、米粉、バター	牛乳、豚レバー、牛肉、卵、豚肉、生クリーム、ツナ	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、オレンジ、もも、えのきたけ、コーン、ピーマン、しめじ、さやえんどう	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、酢、食塩、コンソメ、ココア、こしょう	牛乳、お誕生日ケーキ
26水	ハヤシライス、野菜スープ、切干大根のさっぱり和え、バナナ	580(535) 21(20) 17(17) 1.7(1.5)	米、じゃがいも、片栗粉、ごま、油、砂糖、オリーブ油	牛乳、牛肉、鶏肉、おから	たまねぎ、にんじん、バナナ、トマト、キャベツ、えのきたけ、切り干しだいごん、マッシュルーム、きゅうり、あおのり	ハヤシシルウ、ケチャップ、しょうゆ、酢、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳、みたらし芋もち
27木	五目うどん、とり天、ブロッコリーのごまあえ、ピンクグレープフルーツ	643(582) 26(24) 16(17) 1.6(1.4)	ゆでうどん、米、米粉、油、ごま、砂糖	牛乳、鶏肉、ベーコン、豆乳、油揚げ、なるど	グレープフルーツ、ブロッコリー、にんじん、だいごん、たまねぎ、ほうれんそう、コーン、にんじん、しめじ、ねぎ、コーン、あおのり	だし汁、本みりん、しょうゆ、酒、食塩、コンソメ、和風だし、パセリ粉	牛乳、ベーコンピラフ
28金	ご飯、コンソメスープ、ポークビーンズ、ベーコンアスパラソテー、オレンジ	634(578) 19(19) 25(24) 0.9(0.8)	米、じゃがいも、米粉、砂糖、油	牛乳、豚肉、大豆、ベーコン、卵、さくらえび	たまねぎ、にんじん、グリーンアスパラガス、トマト、ごまつな、オレンジ、マーマレード、コーン、オレンジ、ニンニク	ケチャップ、酒、コンソメ、食塩、パセリ粉	牛乳、すすく米粉のママレードケーキ
31月	ご飯、キャベツの中華スープ、野菜たっぷりマーボー、チンゲン菜の中華和え、ピンクグレープフルーツ	667(601) 26(24) 27(25) 2.2(1.8)	米、米粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油、はるさめ、マヨネーズ	牛乳、とうふ、牛肉、豚ひき肉、チーズ、しらす干し、卵、ツナ、ベーコン、みそ	グレープフルーツ、チンゲンサイ、キャベツ、なす、たまねぎ、もやし、にんじん、ピーマン、にら、ニンニク、しょうが	しょうゆ、酒、酢、中華だし、食塩、こしょう	牛乳、すすくツナマヨパン

*千葉県産コシヒカリを使用しております。

*献立変更の可能性が有ります。ご了承ください。

★保育園で初めて食べる食材が無いよう食材の確認をお願い致します

	以上児	未満児
	目標量/平均栄養価	目標量/平均栄養価
熱量	630/622	530/566
タンパク質	26/24	26/23
脂質	16/22	14/21
食塩相当量	1.6/1.5	1.7/1.3