

| 日付 | 献立 | エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()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 | ◆鉄分強化DAY◆ きのご飯、みそ汁、野菜と豚肉の炒め物、レバー唐揚げ、柿 | 552(495) 23.8(21.7) 16.4(16.2) 1.7(1.4) | 米、米粉、油、砂糖 | 牛乳、鶏肉、豚肉、とうふ、豆乳、油揚げ、みそ、きな粉 | かき、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、ねぎ、しめじ、しいたけ、えのきたけ、バナナ、コーン、しょうが | だし汁、しょうゆ、鶏がらだし、酒、食塩 | 牛乳、米粉のきなこスコーン |
| 02火 | ご飯、チキンスープ、カレイのチーズ焼き、ラタトゥイユ、オレンジゼリー | 521(470) 28.9(25.7) 14.0(14.2) 1.3(1.2) | 米、コーンフレーク、砂糖 | 牛乳、鶏肉、かれい、鶏肉、ベーコン、チーズ | ぶどう、たまねぎ、なす、トマト、ブロッコリー、ピーマン、にんじん、えのきたけ、かんてん、パセリ | 鶏がらだし、食塩 | 牛乳、鶏むねのコーンフレーク焼き |
| 04木 | ご飯、なめこのみそ汁、親子煮、ブロッコリーの白和え、バナナ | 634(567) 25.1(22.8) 22.7(21.5) 1.4(1.2) | 米、砂糖、ごま | 牛乳、卵、鶏肉、とうふ、生クリーム、油揚げ、みそ | かき、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、ごまつな、だいこん、コーン、しめじ、グリーンピース、しいたけ | だし汁、しょうゆ | 牛乳、プリンアラモード |
| 05金 | カレーライス、ほうれん草のスープ、かみかみサラダ、オレンジ | 635(561) 22.1(20.3) 24.8(22.8) 1.9(1.6) | 米、じゃがいも、米粉、砂糖、油、ごま | 牛乳、豚肉、鶏肉、チーズ、卵、ハム | たまねぎ、オレンジ、かぼちゃ、にんじん、トマト、ほうれん草、きゅうり、切り干しだいこん、グリーンピース | カレールウ、酢、鶏がらだし、食塩 | 牛乳、すすく米粉のかぼちゃケーキ |
| 08月 | ご飯、わかめスープ、中華風ローストチキン、パンサンスー、りんご | 615(545) 26.1(23.5) 20.5(19.4) 1.5(1.3) | 米、はるさめ、マヨネーズ、ごま油、砂糖、ごま | 牛乳、鶏肉、卵、豚肉、ツナ、ハム、干しえび、生クリーム、ゼラチン | りんご、ブロッコリー、たまねぎ、だいこん、きゅうり、ねぎ、しいたけ、ニンニク、しょうが、わかめ | しょうゆ、酢、中華だし、みりん、食塩 | 牛乳、いちごのムース |
| 09火 | ご飯、白菜のみそ汁、さばの竜田揚げ、高野豆腐とひじきの煮物、ヨーグルト | 686(603) 25.8(23.3) 22.8(21.3) 1.6(1.4) | 米、米粉、さつまいも、油、片栗粉、砂糖 | 牛乳、ヨーグルト、さば、豆乳、とうふ、凍り豆腐、みそ | バナナ、はくさい、にんじん、ミニトマト、葉ねぎ、グリーンピース、ぶどう、ひじき、しょうが | だし汁、みりん、しょうゆ、酒 | 牛乳、すすく米粉のいがりボール |
| 10水 | ◆鉄分強化DAY◆ レバー入りミートスパゲティ、キャベツのスープ、みかん、ブロッコリーの三色サラダ | 604(537) 26.7(24.0) 19.1(18.3) 1.6(1.4) | マカロニ、米、米粉、砂糖、油 | 牛乳、牛肉、豚肉、大豆、ベーコン、鶏肉、ツナ、油揚げ | みかん、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、コーン、ピーマン、にんじん | ケチャップ、ウスターソース、みりん、酒、しょうゆ、鶏がらだし、酢、食塩 | 牛乳、大豆ごはん |
| 11木 | ご飯、大根としめじのスープ、油淋鶏、小松菜の中華風和え物、柿 | 620(549) 21.5(19.8) 24.7(22.8) 1.6(1.4) | 米、米粉、砂糖、油、ごま油、ごま | 牛乳、鶏肉、焼豚、ベーコン、卵 | かき、ごまつな、もやし、にんじん、だいこん、バナナ、ねぎ、しめじ、ニンニク、しょうが | 酢、しょうゆ、酒、ココア、鶏がらだし、食塩 | 牛乳、すすくバナナケーキ |
| 12金 | ご飯、厚揚げのみそ汁、肉じゃが、ほうれん草と白菜の磯あえ、バナナ | 576(517) 21.1(19.6) 23.5(21.9) 1.6(1.3) | 米、じゃがいも、ホットケーキ粉、しらたき、油、砂糖 | 牛乳、豚肉、ウインナー、生揚げ、卵、みそ | ほうれん草、バナナ、はくさい、たまねぎ、キャベツ、にんじん、グリーンピース、焼のり | だし汁、しょうゆ、みりん、酒、鶏がらだし、食塩 | 牛乳、ミニアメリカンドッグ |
| 15月 | ご飯、ミルクスープ、ポークビーンズ、コールスローサラダ、りんご | 711(623) 21.9(20.2) 27.5(25.0) 1.3(1.1) | 米、食パン、砂糖、じゃがいも、油 | 牛乳、ヨーグルト、豚肉、大豆、ベーコン | りんご、たまねぎ、キャベツ、トマト、にんじん、コーン、グリーンピース、ニンニク、パセリ | ケチャップ、鶏がらだし、酢、食塩 | 牛乳、ツナきゅうサンド |
| 16火 | ご飯、中華風コーンスープ、魚の野菜あんかけ、ほうれん草と卵の和え物、バナナ | 553(499) 27.5(24.7) 18.6(17.9) 1.8(1.5) | 米、油、米粉、片栗粉、砂糖 | 牛乳、鶏肉、さわか、卵、とうふ、ツナ | コーン、バナナ、にんじん、たまねぎ、ほうれん草、葉ねぎ、ピーマン、しいたけ、しょうが、ニンニク | しょうゆ、酒、酢、中華だし、鶏がらだし、食塩、カレー粉 | 牛乳、カレー風味から揚げ |
| 17水 | 鶏そぼろ丼、高野豆腐のみそ汁、きゅうりの酢の物、みかん | 518(468) 21.2(19.6) 17.1(16.7) 1.3(1.2) | 米、ホットケーキ粉、油、砂糖、ごま油、ごま | 牛乳、鶏肉、卵、おかか、しらす干し、米みそ、高野豆腐 | りんご、きゅうり、ごまつな、にんじん、えのきたけ、しいたけ、しょうが、わかめ | だし汁、しょうゆ、酒、酢、和風だし、鶏がらだし | 牛乳、マーブルケーキ |
| 18木 | ◆世界の料理◆ ご飯、チーススープ、ミティティ、サルマーレ風キャベツのトマト煮込み、ヨーグルト | 607(539) 22.7(20.8) 21.1(19.9) 1.3(1.1) | 米、米粉、砂糖、油、片栗粉 | 牛乳、ヨーグルト、牛肉、豚肉、卵、チーズ、ウインナー、チーズ | キャベツ、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、トマト、かぼちゃ、ニンニク | 鶏がらだし、ケチャップ、食塩、カレー粉 | 牛乳、バナナシ |
| 19金 | ご飯、さつまいものみそ汁、じゃぶ煮魚、小松菜とじゃこの和え物、バナナ | 528(480) 21.8(20.1) 13.9(14.1) 1.3(1.1) | 米、さつまいも、片栗粉、砂糖 | 牛乳、鶏肉、とうふ、豆乳、しらす干し、きな粉、みそ | ごまつな、バナナ、にんじん、たまねぎ、だいこん、ねぎ、ごぼう、グリーンピース | だし汁、しょうゆ、酒、酢、食塩 | 牛乳、ミルクゼリー |
| 22月 | ご飯、中華卵スープ、回鍋肉、チンゲン菜のナムル、オレンジ | 555(498) 20.0(18.6) 21.6(20.3) 1.4(1.2) | 米、ホットケーキ粉、バター、砂糖、ごま油、ごま | 牛乳、豚肉、卵、チーズ、ツナ、みそ | りんご、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、ごまつな、ピーマン、コーン、しいたけ | しょうゆ、酢、鶏がらだし、酒、食塩 | 牛乳、チーズまんじゅう |
| 24水 | ◆誕生日メニュー◆ ロールパン、かぼちゃコロッケ、きゃべつとハムのサラダ、かぼちゃシチュー、ぶどうゼリー | 690(606) 29.3(26.0) 24.7(22.8) 1.6(1.3) | ロールパン、米、米粉、ごま油、油、砂糖 | 牛乳、鶏肉、豚肉、ハム | かぼちゃ、オレンジ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン、ピーマン、にんじん、しめじ、グリーンピース、あおのり | 酒、しょうゆ、酢、コンソメ、中華だし、食塩 | 牛乳、お誕生日ケーキ |
| 25木 | ご飯、みそ汁、豚肉のしょうが焼き、ツナ入り厚焼き卵、りんご | 647(571) 25.6(23.1) 26.8(24.5) 1.4(1.2) | 米、米粉、砂糖、油 | 牛乳、卵、豚肉、ツナ、ホイップクリーム、みそ | りんご、ミニトマト、にんじん、たまねぎ、だいこん、ごまつな、みかん、えのきたけ、しょうが | だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩 | 牛乳、すすくみそコーンパン |
| 26金 | ご飯、みそ汁、メルルーサのおろし煮、豆腐と青菜のチャンプルー、バナナ | 511(466) 27.4(24.6) 14.0(14.3) 1.7(1.4) | 米、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、ごま油 | 牛乳、メルルーサ、豚肉、卵、とうふ、油揚げ、みそ、えび、削り節 | だいこん、バナナ、チンゲンサイ、キャベツ、ほうれん草、ブロッコリー、しめじ、ごぼう、えのきたけ、にら、ねぎ、しょうが | だし汁、酒、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、鶏がらだし、食塩 | 牛乳、お好み焼き |
| 29月 | ご飯、かぶのスープ、鶏肉の野菜煮込み、ブロッコリーと卵のサラダ、オレンジ | 580(517) 24.9(22.6) 16.4(16.2) 1.5(1.3) | 米、ホットケーキ粉、じゃがいも、さつまいも、砂糖、バター、マヨネーズ、米粉 | 牛乳、鶏肉、卵、ハム | かき、トマト、ブロッコリー、かぶ、りんご、たまねぎ、ごまつな、にんじん、しめじ、しょうが、ニンニク | 鶏がらだし、しょうゆ、食塩 | 牛乳、りんごとしめじのケーキ |
| 30火 | 野菜いっぱいみそラーメン、春巻き、ポイロブロッコリー、お米のパパリア | 724(633) 35.3(30.8) 21.4(20.2) 1.6(1.4) | 中華めん、米、春巻の皮、油、片栗粉、三温糖、バター | 牛乳、ヨーグルト、豚肉、みそ | もやし、トマト、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、ピーマン、コーン、しょうが、ニンニク | 酒、ウスターソース、鶏がらだし、しょうゆ | 牛乳、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ります。ご了承ください。

★こども園で初めて食べる食材が無いようご家庭で練習してください。

| | 以上児 | 未満児 |
|-------|-----------|-----------|
| | 目標量/平均栄養価 | 目標量/平均栄養価 |
| 熱量 | 630/603 | 530/537 |
| たんぱく質 | 26.0/24.6 | 20.0/22.3 |
| 脂質 | 16.7/20.7 | 14.0/19.6 |
| 食塩相当量 | 1.6/1.5 | 1.3/1.3 |

