

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (1日は未満児)	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金	ご飯、はるさめスープ、油淋鶏、小松菜の中華風和え物、柿	590(526) 20.9(19.4) 18.4(17.8) 1.5(1.3)	米、ホットケーキ粉、米粉、砂糖、はるさめ、バター、ごま油、油、ごま	牛乳、鶏肉、卵、焼豚、干しえび	かき、こまつな、りんご、もやし、にんじん、ねぎ、ぶどう、えのきたけ、ニンニク、しょうが	酢、しょうゆ、酒、鶏がらだし、食塩	牛乳、りんごのケーキ
04月	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	660(582) 26.5(23.8) 23.8(22.1) 1.5(1.3)	米、砂糖、ごま、ウエハース	牛乳、卵、鶏肉、絹ごし豆腐、油揚げ、みそ、ホイップクリーム、白みそ	バナナ、たまねぎ、にんじん、だいこん、かぼちゃ、ブロッコリー、こまつな、なめこ、コーン、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火	ご飯、かぶのスープ、カレイのマヨコーン焼き、スペイン風オムレツ、りんご	497(454) 32.7(28.9) 14.7(14.8) 1.3(1.1)	米、コーンフレーク、マヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏肉、かれい、卵、ツナ、チーズ	りんご、かぶ、ブロッコリー、トマト、たまねぎ、コーン、ピーマン、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
06水	ご飯、中華卵スープ、回鍋肉、ほうれん草のナムル、柿	559(500) 20.4(19.0) 21.7(20.4) 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	かき、キャベツ、ほうれん草、にんじん、こまつな、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
07木	◆鉄分強化DAY◆ ご飯、みそ汁、すこもり風オムレツ、レバー唐揚げ、オレンジ	631(559) 24.2(22.0) 23.3(21.7) 1.3(1.1)	米、米粉、オリーブ油、砂糖、片栗粉、油	牛乳、卵、豚肉、絹ごし豆腐、ベーコン、きな粉、豆乳、油揚げ、みそ	オレンジ、キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、しめじ、ねぎ、にんじん、しょうが	だし汁、しょうゆ、ケチャップ、ソース	牛乳、米粉のきな粉クッキー
08金	ご飯、豆腐と大根のスープ、えびフライ、ブロッコリーと卵のサラダ、バナナ	543(491) 23.4(21.4) 17.8(17.3) 1.6(1.3)	米、パン粉、米粉、砂糖、油、小麦粉、マヨネーズ	牛乳、えび、卵、絹ごし豆腐、ハム、おから、チーズ	バナナ、ほうれん草、ブロッコリー、だいこん、葉ねぎ	ソース、鶏がらだし、食塩	牛乳、すすく米粉のポパイケーキ
11月	◆鉄分強化DAY◆ レバー入りミートスパゲティ、野菜スープ、ブロッコリーツナサラダ、オレンジ	582(519) 29.5(26.2) 17.7(17.2) 2.0(1.7)	マカロニ、米、米粉、砂糖、三温糖、バター	牛乳、さば、牛肉、卵、豚肉、ツナ	トマト、たまねぎ、オレンジ、ほうれん草、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、ピーマン、えのきたけ、にんにく、しょうが	ケチャップ、カレールウ、ソース、酢、鶏がらだし、食塩	牛乳、鯖カレー
12火	ご飯、みそ汁、擬製豆腐、にんじんサラダ、フチゼリー	552(495) 21.0(19.4) 18.0(17.5) 1.4(1.2)	米、米粉、油、砂糖、ごま油、フチゼリー	牛乳、木綿、卵、豚肉、鶏肉、ツナ、みそ、削り節	にんじん、たまねぎ、なす、ママーレード、もやし、しいたけ、オレンジ、グリーンピース、ひじき	だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳、すすく米粉のママーレードケーキ
13水	◆リクエスト献立◆ チキンライス、カレースープ、鮭のパン粉焼き、春雨サラダ、ぶどうゼリー	625(553) 23.3(21.3) 26.0(23.8) 1.7(1.4)	米、はるさめ、砂糖、ホットケーキ粉、油、じゃがいも、パン粉、マヨネーズ	牛乳、鶏肉、さけ、ハム、チーズ	ぶどう、ブロッコリー、きゅうり、たまねぎ、コーン、にんじん、しめじ、パセリ	ケチャップ、酢、鶏がらだし、食塩、ココア	牛乳、くまちゃんカップケーキ
14木	◆世界の料理◆ キーマカレー、ほうれん草のスープ、豆のサラダ、バナナ	504(456) 20.4(19.0) 16.7(16.4) 1.1(1.0)	米、砂糖、油	牛乳、豚肉、ヨーグルト、大豆、鶏肉、生クリーム、ゼラチン	バナナ、たまねぎ、トマト、ほうれん草、だいこん、きゅうり、もも、にんじん、赤ピーマン、しょうが	みりん、ケチャップ、鶏がらだし、酢、食塩、カレー粉、	牛乳、ヨーグルトゼリー
15金	ご飯、みそ汁、さばの竜田揚げ、ミニがんも煮、オレンジ	642(570) 27.1(24.3) 21.7(20.4) 1.6(1.3)	米、食パン、さといも、砂糖、片栗粉、油	牛乳、さば、卵、がんもどき、みそ	オレンジ、かぶ、こまつな、りんご、ミニトマト、にんじん、ぶどう、グリーンピース、しいたけ、しょうが	だし汁、しょうゆ、酒、みりん	牛乳、フレンチトースト
18月	ロールパン、秋のかぼちゃシチュー、きゃべつとハムのサラダ、バナナ	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、バナナ、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、チャーハン
19火	ご飯、とうがンスープ、白身魚のアクアパッツァ風、ほうれん草とベーコンのソテー、オレンジ	495(453) 27.2(24.5) 15.3(15.3) 1.5(1.3)	米、片栗粉	牛乳、たら、鶏肉、大豆、ベーコン、あさり	ほうれん草、オレンジ、とうがね、たまねぎ、トマト、葉ねぎ、ピーマン、ニンニク、しょうが、パセリ	酒、鶏がらだし、食塩	牛乳、大豆焼きナゲット
20水	ご飯、みそ汁、豚肉のBBQソース、コールスローサラダ、ヨーグルト	651(574) 21.7(20.0) 22.9(21.4) 1.3(1.1)	米、砂糖、三温糖、油、ウエハース	牛乳、ヨーグルト、豚肉、生揚げ、生クリーム、みそ、ゼラチン	キャベツ、もも、にんじん、たまねぎ、こまつな、ピーマン、コーン、ねぎ、しょうが、にんにく	だし汁、ケチャップ、酢、しょうゆ、食塩	牛乳、いちごのムース
21木	ご飯、ミルクスープ、ポークビーンズ、ブロッコリーの三色サラダ、バナナ	656(579) 23.5(21.5) 25.0(23.0) 1.5(1.3)	米、じゃがいも、砂糖、油、食パン、マヨネーズ	牛乳、豚肉、ヨーグルト、大豆、ベーコン、ツナ、チーズ、しらす干し	バナナ、たまねぎ、トマト、みかん、ブロッコリー、にんじん、コーン、しめじ、グリーンピース、レモン、ニンニク、あおのり、パセリ	ケチャップ、鶏がらだし、酢、食塩	牛乳、のりじゃこトースト
22金	ご飯、きのこのもりもりスープ、じゃぶ煮風、小松菜とじゃこの和え物、りんご	582(469) 20.9(16.7) 18.1(14.5) 1.3(1.1)	米、米粉、さつまいも、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏肉、豆腐、豆乳、大豆、しらす干し	こまつな、りんご、にんじん、たまねぎ、だいこん、ねぎ、しめじ、えのきたけ、ぶどう、しいたけ、グリーンピース	だし汁、みりん、しょうゆ、酒、鶏がらだし、酢、食塩	牛乳、すすく米粉のいがくりボール
25月	ご飯、エビの中華スープ、野菜たっぷりマーボー、きゅうりの華風サラダ、バナナ	591(526) 21.1(19.5) 27.2(24.8) 2.0(1.7)	米、ホットケーキ粉、油、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、牛肉・豚肉、豆腐、ウインナー、卵、ベーコン、みそ、さくらえび	たまねぎ、きゅうり、バナナ、チンゲンサイ、なす、もやし、にんじん、ピーマン、しいたけ、しょうが	酒、しょうゆ、鶏がらだし、酢、食塩	牛乳、ミニアメリカンドッグ
26火	ご飯、すまし汁、鮭のちゃんちゃん焼き、かぼちゃのそばろあん、オレンジ	551(494) 26.9(24.2) 16.7(16.4) 1.4(1.2)	米、砂糖、バター、片栗粉、ビスケット	牛乳、さけ、卵、鶏肉、みそ、ヨーグルト、チーズ、ゼラチン	かぼちゃ、こまつな、キャベツ、オレンジ、にんじん、ブロッコリー、しめじ、えのきたけ	だし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳、レアチーズケーキ
27水	ロールパン、コーンスープ、鶏肉のチーズ焼き、ベーコンとほうれん草のオムレツ、柿	690(552) 31.2(25.0) 24.8(19.8) 1.8(1.5)	ロールパン、砂糖、米粉、油	牛乳、鶏肉、卵、ベーコン、チーズ	かき、コーン、ミニトマト、ほうれん草、たまねぎ、葉ねぎ、粉かんでん、ピーマン、パセリ	ケチャップ、鶏がらだし、食塩	牛乳、すすくピザまん風
28木	野菜あんかけラーメン、春巻き、ポイルブロッコリー、ヨーグルト	689(551) 32.5(26.0) 18.4(14.7) 1.4(1.1)	中華めん、米、春巻の皮、片栗粉、油、ごま油、砂糖	牛乳、ヨーグルト、豚肉、さけ、なると	もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、しめじ、しいたけ	酒、しょうゆ、中華だし、食塩	牛乳、鮭ときのこの炊き込みご飯
29金	◆ハロウィンメニュー◆ ご飯、マカロニスープ、おぼけパーク、ハロウィンサラダ、バナナ	632(563) 21.5(19.9) 22.0(20.7) 1.5(1.3)	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、マカロニ、片栗粉、砂糖、油、バター、グラニュー糖	牛乳、牛肉・豚肉、おから、鶏肉、ハム、ホイップクリーム、卵	バナナ、キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、かぼちゃ、ほうれん草、コーン	ケチャップ、酢、鶏がらだし、食塩	牛乳、おぼけカップケーキ

*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	630/601		530/528	
タンパク質	26.0/25.0		20.0/22.3	
脂質	16.7/20.7		14.0/19.2	
食塩相当量	1.6/1.5		1.3/1.3	