

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (1人1日)	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 木	ご飯、卵の中華スープ、鶏チリ、きゅうりの華風サラダ、梨	550(489) 22.2(20.4) 21.0(19.8) 1.2(1.0)	米、ホットケーキ粉、油、砂糖、片栗粉、ごま、ごま油	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、とうふ、卵、ハム、みそ	なし、きゅうり、もやし、にんじん、ニンニク	酒、ケチャップ、酢、鶏がらだし、みりん、しょうゆ、食塩	牛乳、ヨーグルトケーキ
02 金	ご飯、みそ汁、カレイのタルタル焼き、野菜と鶏肉の炒め物、バナナ	557(498) 33.0(29.1) 20.2(19.2) 1.3(1.1)	米、さつまいも、米粉、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、かれい、鶏肉、卵、豚肉、豆乳、チーズ、みそ	バナナ、キャベツ、トマト、たまねぎ、ねぎ、コーン、にんじん、パセリ	だし汁、食塩、鶏がらだし	牛乳、鶏肉のオーブン焼き
05 月	◆郷土料理(宮崎)◆ ご飯、ざぶ汁、チキン南蛮、ほうれん草のよこし、オレンジ	589(520) 23.4(21.3) 20.3(19.2) 1.2(1.0)	米、さつまいも、砂糖、米粉、マヨネーズ、ごま、油	牛乳、鶏肉、生揚げ、とうふ、卵、きな粉	にんじん、オレンジ、ほうれんそう、トマト、しめじ、だいこん、ごぼう、ねぎ、きゅうり	だし汁、しょうゆ、酢、みりん、ケチャップ	牛乳、乳酸菌アイス
06 火	ご飯、みそ汁、サーモンのポテト焼き、コールスローサラダ、バナナ	555(495) 28.2(25.2) 19.4(18.5) 2.0(1.6)	米、焼そばめん、じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、さけ、豚肉、鶏肉、ハム、みそ、チーズ、干しえび	バナナ、キャベツ、こまつな、にんじん、もやし、しめじ、コーン、ピーマン、あおのり、ニンニク	だし汁、ウスターソース、酢、食塩、鶏がらだし	牛乳、おやつ焼きそば
07 水	ご飯、豆腐のスープ、中華風ローストチキン、パンサンズ、梨	528(471) 23.3(21.3) 18.0(17.4) 1.2(1.1)	米、片栗粉、はるさめ、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、鶏肉、とうふ、卵、豆乳、ハム、きな粉	なし、ブロッコリー、たまねぎ、きゅうり、えのきだけ、わかめ、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、牛乳もち
08 木	ご飯、みそ汁、揚げ豆腐、きゃべつと鯖の和え物、オレンジ	529(478) 25.1(22.8) 17.0(16.9) 1.3(1.2)	米、砂糖、ごま	牛乳、ヨーグルト、とうふ、卵、鶏肉、さば、みそ、高野豆腐、ゼラチン	キャベツ、オレンジ、にんじん、ほうれんそう、トマト、しいたけ、グリーンピース、ひじき	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩	牛乳、フルーツのムース
09 金	◆お月見献立◆ ご飯、うさぎのハンバーグ、チキンスープ、ブロッコリーの三色サラダ、バナナ	564(503) 21.1(19.6) 24.0(22.3) 1.6(1.4)	米、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉、鶏肉、ツナ	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、かぼちゃ、コーン、えのきだけ、グリーンピース	カレールウ、鶏がらだし、食塩	牛乳、十五夜デザート
12 月	ご飯、かぼちゃミルクスープ、ボークビーンズ、きゅうりとコーンのツナサラダ、オレンジ	588(519) 23.2(21.2) 22.0(20.7) 1.6(1.4)	米、食パン、じゃがいも、バター、砂糖、油	牛乳、豚肉、大豆、ベーコン、ツナ、きな粉	たまねぎ、トマト、きゅうり、かぼちゃ、オレンジ、にんじん、コーン、しめじ、ニンニク	ケチャップ、鶏がらだし、酢、食塩	牛乳、きなこトースト
13 火	ご飯、かきたま汁、鮭のちゃんちゃん焼き、かぼちゃのごまマヨサラダ、バナナ	485(441) 31.3(27.7) 13.9(14.2) 1.3(1.2)	米、コーンフレーク、マヨネーズ、砂糖、ごま	牛乳、鶏肉、さけ、卵、とうふ、ハム、みそ	かぼちゃ、バナナ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、コーン、しめじ	だし汁、酒、しょうゆ、食塩、カレー粉	牛乳、鶏むねのコーンフレーク焼き
14 水	◆世界の料理(タイ)◆ カオソイ、カイチャオ、ボイルブロッコリー、ヨーグルト	629(545) 30.2(26.4) 20.0(19.0) 2.5(2.0)	中華めん、ホットケーキ粉、じゃがいも、砂糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト、卵、鶏肉、豚肉、ホイップクリーム、えび、豆乳	バナナ、チンゲンサイ、キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、ミニトマト、オイスターソース、葉ねぎ、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、しょうが、ニンニク	しょうゆ、ケチャップ、オイスターソース、鶏がらだし、食塩、カレー粉	牛乳、バナナホットケーキ
15 木	ご飯、みそ汁、豚肉のしょうが焼き、キャベツナサラダ、オレンジ	487(439) 27.0(24.2) 15.6(15.5) 1.4(1.2)	米、じゃがいも、砂糖	牛乳、豚肉、鶏肉、ツナ、みそ、ゼラチン	キャベツ、オレンジ、トマト、たまねぎ、にんじん、えのきだけ、干しいたけ、しょうが、ぶどう	だし汁、みりん、酒、酢、しょうゆ、食塩、鶏がらだし	牛乳、ぶどうゼリー
16 金	にんじんご飯、コーンスープ、鶏のから揚げ、おから入りポテトサラダ、バナナ	593(527) 23.9(21.8) 20.0(19.0) 1.5(1.3)	米、じゃがいも、さつまいも、砂糖、マヨネーズ、米粉、油	牛乳、鶏肉、卵、豆乳、ハム、おから	バナナ、にんじん、ブロッコリー、コーン、きゅうり、葉ねぎ、干しぶどう、しょうが、ニンニク	だし汁、しょうゆ、鶏がらだし、酒、食塩	牛乳、すくすく米粉のさつまいもケーキ
20 火	ご飯、みそ汁、豚肉の香味焼き、もやしと小松菜のナムル、梨	574(508) 24.3(22.1) 21.2(20.0) 1.1(0.9)	米、米粉、オリーブ油、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、生揚げ、ツナ、豆乳、みそ	なし、もやし、たまねぎ、ミニトマト、こまつな、にんじん、干しいたけ、しめじ、葉ねぎ、ニンニク	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、酢、鶏がらだし	牛乳、いちこのケーキ
21 水	◆鉄分強化DAY◆ ご飯、みそ汁、スペイン風オムレツ、レバー唐揚げ、バナナ	521(469) 23.2(21.3) 17.1(16.7) 1.3(1.1)	米、さつまいも、米粉、油、砂糖	牛乳、卵、鶏肉、ツナ、おから、みそ	バナナ、りんご、ブロッコリー、トマト、ねぎ、たまねぎ、干しぶどう、ピーマン、しょうが	だし汁、しょうゆ	牛乳、すくすく米粉のりんごケーキ
22 木	ロールパン、きのこスープ、豆腐のミートグラタン、ブロッコリーとツナのサラダ、オレンジ	690(613) 33.7(30.3) 33.4(30.5) 2.4(2.0)	ロールパン、米、小麦粉、バター、マヨネーズ、パン粉、三温糖	牛乳、とうふ、豚肉、卵、チーズ、さば、ベーコン、ツナ	ブロッコリー、オレンジ、トマト、たまねぎ、にんじん、えのきだけ、ピーマン、しめじ、ニンニク、しょうが、パセリ	ケチャップ、カレールウ、ウスターソース、鶏がらだし、食塩	牛乳、アメリカンドッグ
26 月	◆鉄分強化DAY◆ レバー入りミートスパゲティ、ほうれん草のみそ汁、ブロッコリーと卵のサラダ、バナナ	558(499) 30.6(27.2) 20.3(19.3) 1.8(1.5)	スパゲティ、米、米粉、マヨネーズ、砂糖	牛乳、牛肉、卵、豚レバー、豚肉、大豆、鶏肉、ハム、みそ、チーズ	バナナ、ほうれんそう、たまねぎ、ブロッコリー、ピーマン、にんじん、しいたけ	だし汁、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、酒、食塩	牛乳、大豆ごはん
27 火	ご飯、みそ汁、鶏肉のマーマレード焼き、枝豆の白和え、梨	560(497) 22.8(20.9) 16.3(16.1) 1.3(1.1)	米、米粉、さといも、さつまいも、油、片栗粉、砂糖、ごま	牛乳、鶏肉、豆乳、とうふ、みそ	なし、キャベツ、えだまめ、にんじん、たまねぎ、コーン、干しぶどう、マーマレード、わかめ	だし汁、みりん、しょうゆ	牛乳、すくすく米粉のいがぐりボール
28 水	◆お誕生日献立◆ ご飯、にんじんスープ、チーズハンバーグ、マセドアンサラダ、オレンジ	586(517) 21.4(19.7) 23.5(21.8) 1.3(1.1)	米、じゃがいも、米粉、砂糖、マヨネーズ、クッキー、油、片栗粉	牛乳、牛肉、豚肉、ハム、おから、卵、ホイップクリーム、チーズ	にんじん、オレンジ、トマト、きゅうり、たまねぎ、コーン、ニンニク	ケチャップ、酢、鶏がらだし、食塩	ジョア、誕生日ケーキ
29 木	ご飯、中華スープ、鶏肉と小松菜の中華煮、もやしときゅうりのごま和え、バナナ	555(496) 25.9(23.4) 18.2(17.6) 1.9(1.6)	米、食パン、片栗粉、マヨネーズ、ごま油、砂糖、ごま	牛乳、鶏肉、ツナ、豚肉、ハム	もやし、たまねぎ、こまつな、きゅうり、キャベツ、しいたけ、にんじん、ねぎ、バナナ、えのきだけ、しょうが、ニンニク	しょうゆ、鶏がらだし、酢、食塩	牛乳、ツナきゅうサンド
30 金	ご飯、高野豆腐のみそ汁、あじのかばやき、千草焼き、ピンクグレープフルーツ	542(483) 35.0(30.6) 18.7(18.0) 1.7(1.4)	米、米粉、砂糖、片栗粉	牛乳、あじ、卵、大豆、鶏肉、高野豆腐、みそ	グレープフルーツ、ほうれんそう、トマト、ねぎ、にんじん、たまねぎ、干しいたけ、わかめ、ニンニク、しょうが	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳、大豆焼きナゲット
＊国産コシヒカリを使用しております。  ＊献立変更の可能性あります。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		630/562	
				タンパク質		26.0/26.4	
				脂質		16.7/20.0	
				食塩相当量		1.6/1.5	