

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )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	ご飯、なめこのみそ汁、親子煮、小松菜とじゃこのお浸し、バナナヨーグルト	483(435) 23.3(21.3) 15.0(15.0) 1.5(1.3)	米、片栗粉、砂糖	牛乳、卵、とうふ、鶏肉、おから、しらす、みそ、かつお節、ヨーグルト	バナナ、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、こまつな、なめこ、グリーンピース、しいたけ、わかめ、あおのり	だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳、かぼちゃ団子
02火	ご飯、中華スープ、回鍋肉、枝豆の中華サラダ、オレンジ	544(484) 23.3(21.3) 20.4(19.4) 1.3(1.2)	米、ホットケーキ粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉、ヨーグルト、卵、鶏肉、ツナ、みそ	オレンジ、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、えだまめ、コーン、ピーマン、にんじん、しいたけ、えのきたけ、葉ねぎ	しょうゆ、酢、鶏がらだし、酒、食塩	牛乳、ヨーグルトケーキ
03水	ご飯、かぼちゃミルクスープ、タンドリーチキン、ブロッコリーのソテー、バナナ	664(584) 25.7(23.3) 29.5(26.7) 1.4(1.2)	米、米粉、油、片栗粉、砂糖、マヨネーズ	牛乳、鶏肉、ベーコン、ハム、チーズ、豆乳、とうふ	ブロッコリー、バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、しめじ、しょうが	みりん、ケチャップ、鶏がらだし、食塩、カレー粉	牛乳、すすく米粉のいがくりボール
04木	◆郷土料理(岩手)◆ じゃじゃ麺、トマトと卵の中華スープ、キャベツともやしのナムル、ピンクグレープフルーツ	538(479) 24.7(22.4) 22.3(20.8) 2.1(1.7)	うどん、黒砂糖、米粉、小麦粉、ごま油、片栗粉、砂糖、ごま	牛乳、豚肉、ツナ、卵、ベーコン、みそ	グレープフルーツ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、もやし、トマト、しいたけ、ニンニク、しょうが、わかめ	酢、しょうゆ、鶏がらだし、食塩	牛乳、がんづき
05金	ご飯、スッキーニのスープ、白身魚のアクアパッツァ風、オムレツ、フチゼリー	495(445) 25.7(23.3) 15.7(15.6) 1.5(1.3)	米、米粉、油、砂糖、ごま、フチゼリー	牛乳、鶏肉、メルルーサ、卵、豆乳、鶏肉、ハム、あさり、チーズ	たまねぎ、トマト、スッキーニ、にんじん、コーン、パプリカ、ピーマン、ニンニク、パセリ	酒、鶏がらだし、食塩	牛乳、鶏肉のオープン焼き
08月	ご飯、おくらのスープ、チーズダッカルビ、チンゲンサイの和え物、オレンジ	562(499) 26.3(23.6) 21.0(19.9) 1.3(1.1)	米、片栗粉、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、鶏肉、とうふ、豚肉、豆乳、ハム、チーズ、きな粉、みそ	オレンジ、チンゲンサイ、キャベツ、もやし、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、しいたけ、おくら、ニンニク、しょうが	酢、ケチャップ、鶏がらだし、しょうゆ、食塩	牛乳、牛乳もち
09火	ご飯、みそ汁、あじの梅しそ焼き、高野豆腐とひじきの煮物、バナナ	468(424) 25.5(23.1) 11.7(12.4) 1.5(1.3)	米、そうめん、砂糖	牛乳、あじ、卵、鶏肉、凍り豆腐、なるこ、みそ	ミニトマト、バナナ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、ごぼう、しめじ、えのきたけ、葉ねぎ、グリーンピース、うめびしお、ひじき、しそ	だし汁、みりん、酒、めんつゆ、しょうゆ	牛乳、おやつそうめん
10水	ご飯、わかめスープ、夏野菜たっぷりマーボー、きゅうりの華風サラダ、すいか	556(497) 22.4(20.6) 18.3(17.9) 1.2(1.1)	米、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、牛肉、豚肉、とうふ、鶏肉、ハム、みそ、セラチン	すいか、きゅうり、とうがん、にんじん、もやし、パインナップル、トマト、なす、たまねぎ、ピーマン、しいたけ、わかめ、しょうが	酒、しょうゆ、酢、鶏がらだし、食塩	牛乳、パインのムース
12金	お弁当の持参をお願いいたします。						
15月	お弁当の持参をお願いいたします。						
16火	ご飯、みそ汁、揚げ豆腐、きゃべつと鯖の和え物、梨	526(469) 21.8(20.1) 18.4(17.8) 1.4(1.2)	米、米粉、油、砂糖、ごま	牛乳、とうふ、豚肉、鶏肉、さば、卵、みそ	なし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、バナナ、しいたけ、グリーンピース、ひじき	だし汁、しょうゆ、みりん、ココア、酢、食塩	牛乳、すすくココアバナナケーキ
17水	◆お誕生日・リクエスト献立◆ 味噌ラーメン、鮭のパン粉焼き、マカロニサラダ、すいか	526(469) 21.8(20.1) 18.4(17.8) 1.4(1.2)	中華麺、パン粉、マカロニ、コーンフレーク、マヨネーズ	牛乳、豚肉、さけ、粉チーズ、かにかま、アイスクリーム、みそ	キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、コーン、パセリ、きゅうり、みかん、バナナ、もも、すいか	鶏がらだし、酒	牛乳、お誕生日パフェアイス
18木	◆世界の料理(中国)◆ ご飯、わかめと卵のスープ、鶏チリ、リャンバンサンサー、ヨーグルト	551(483) 25.4(22.5) 16.3(16.1) 1.5(1.3)	米、はるさめ、米粉、片栗粉、ごま油	牛乳、ヨーグルト、鶏肉、卵、ハム	もも、みかん、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ねぎ、コーン、かんでん、わかめ、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、酒、鶏がらだし、酢、食塩	牛乳、フルーツポンチ
19金	にんじんご飯、みそ汁、カレイのタルタル焼き、ほうれん草とコーンのソテー、オレンジ	489(439) 32.1(28.2) 17.9(17.4) 1.3(1.1)	米、マヨネーズ、砂糖、小麦粉、ごま油	牛乳、かいかい、卵、豚肉、生揚げ、チーズ、みそ、えび、かつお節、ベーコン	ほうれん草、オレンジ、トマト、とうがん、たまねぎ、コーン、にんじん、しめじ、パセリ、キャベツ、ねぎ、にら、あおのり	だし汁、食塩、ソース	牛乳、お好み焼き
22月	◆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、バナナ	558(495) 27.3(24.5) 21.8(20.5) 1.4(1.2)	米、米粉、油	牛乳、鶏肉、チーズ、卵、おから、高野豆腐、みそ	バナナ、キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、こまつな、にんじん、ほうれん草、えのきたけ、コーン、しょうが	だし汁、しょうゆ、鶏がらだし	牛乳、すすく米粉のポパイケーキ
23火	ご飯、野菜スープ、豆腐のミートグラタン、ブロッコリーと卵のサラダ、ぶどうゼリー	660(593) 29.7(27.1) 25.4(24.1) 1.9(1.6)	米、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、パン粉、砂糖、バター、ぶどう	牛乳、とうふ、豚肉、さば、卵、ハム、チーズ	トマト、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、えだまめ、ピーマン、ニンニク、しょうが、パセリ	ケチャップ、カレールウ、ソース、鶏がらだし、食塩	牛乳、鯖カレー
24水	ご飯、キャベツのスープ、ポークチャップ、ブロッコリーツナサラダ、バナナ	551(500) 23.7(22.2) 19.3(19.2) 1.5(1.3)	米、食パン、バター、砂糖、油	牛乳、豚肉、大豆、鶏肉、ツナ、きな粉	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、コーン、ピーマン、しめじ	ケチャップ、ソース、酢、鶏がらだし、食塩	牛乳、きなこトースト
25木	ハンバーガー、トマトスープ、コールスローサラダ、すいか	609(534) 24.9(22.6) 25.8(23.6) 1.5(1.3)	ロールパン、じゃがいも、米粉、砂糖、油、片栗粉、マーマレード	牛乳、牛肉、豚肉、鶏肉、ツナ、おから、卵	すいか、にんじん、キャベツ、トマト、オレンジ、たまねぎ、コーン、ニンニク	ケチャップ、ソース、酢、鶏がらだし、食塩	牛乳、すすく米粉のマムレードケーキ
26金	ご飯、みそ汁、魚の南蛮漬け、干草焼き、オレンジ	504(453) 31.8(28.1) 16.7(16.4) 1.6(1.4)	米、片栗粉、砂糖、米粉	牛乳、メルルーサ、卵、大豆、鶏肉、高野豆腐、みそ	にんじん、とうがん、オレンジ、ほうれん草、ねぎ、ピーマン、たまねぎ、しいたけ、ニンニク、しょうが	だし汁、しょうゆ、酢、酒、ケチャップ	牛乳、大豆焼きナゲット
29月	ご飯、コーンスープ、すすくコロッケ、きゅうりの酢の物、梨	614(552) 21.2(20.3) 21.9(21.3) 1.4(1.2)	米、じゃがいも、米粉、パン粉、砂糖、小麦粉、油	牛乳、卵、豚肉、牛肉、ツナ	なし、きゅうり、にんじん、たまねぎ、パインナップル、コーン、葉ねぎ	酢、ソース、鶏がらだし、食塩	牛乳、パインナップルケーキ
30火	◆鉄分強化DAY◆ レバー入りミートスパゲティ、ほうれん草のスープ、おから入りかぼちゃサラダ、バナナ	548(491) 29.3(26.1) 17.6(17.1) 1.8(1.5)	スパゲティ、米、米粉、砂糖	牛乳、牛肉、豚肉、卵、ハム、豆乳、おから、みそ、チーズ	バナナ、かぼちゃ、ほうれん草、たまねぎ、トマト、ピーマン、にんじん、しめじ、きゅうり、コーン	だし汁、ケチャップ、ソース、しょうゆ、酒、食塩	牛乳、大豆ごはん
31水	夏野菜カレー、とうがんスープ、切干大根のごま和え、オレンジ	562(498) 25.5(23.0) 21.0(19.8) 2.2(1.8)	食パン、米、マヨネーズ、砂糖、ごま	牛乳、豚肉、ツナ、鶏肉、ハム	かぼちゃ、オレンジ、とうがん、たまねぎ、トマト、なす、にんじん、きゅうり、おくら、えのきたけ、だいこん	カレールウ、酢、鶏がらだし、食塩	牛乳、ツナきゅうサンド

\*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	630/554	530/494
タンパク質	26.0/25.9	20.0/23.4
脂質	16.7/19.9	14.0/19.1
食塩相当量	1.6/1.5	1.3/1.3

日本食品標準成分表2020年版(八訂)で献立の栄養計算をしたため見かけ上、献立のエネルギーが低く示されています。献立のエネルギーが変わるのは、八訂での成分分析や計算方法の変更によるものです。献立自体は今までの内容と変わっておりませんので、実際に摂取しているエネルギー量が減ったわけではありません。準備が整い次第、日本食品標準成分表2020年版(八訂)に準拠した栄養目標量を定める予定です。