

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	
02月	わかめ卵うどん、とり天風、ヨーグルト	564(518) 28.7(26.3) 13.0(14.2) 1.8(1.5)	ゆでうどん、米、米粉、油、砂糖	牛乳、ヨーグルト、鶏肉、卵、豆乳、油揚げ、しらす干し	たまねぎ、えだまめ、にんじん、干しいたけ、わかめ、あおのり	だし汁、みりん、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 枝豆とじゃこの御飯
06金	鯖カレー、高野豆腐のスープ、かみかみサラダ、ぶどうゼリー	696(629) 21.0(20.1) 23.4(22.8) 1.8(1.5)	米、じゃがいも、小麦粉、バター、せんべい、砂糖、三温糖、油、ごま	牛乳、さば、ハム、卵、高野豆腐	ぶどうジュース、にんじん、トマト、たまねぎ、しめじ、コーン、えのきたけ、切り干しいたけ、かんてん	カレールーウ、ソース、酢、鶏がらだし、食塩、	牛乳、せんべい
09月	中華丼、わかめスープ、きゅうりの華風サラダ、オレンジ	537(483) 22.5(20.6) 17.7(17.2) 1.5(1.3)	米、米粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、とうふ、鶏肉、ハム、卵	キャベツ、きゅうり、オレンジ、もやし、もも、にんじん、ねぎ、しいたけ、カットわかめ、しょうが、ニンニク	鶏がらだし、しょうゆ、酢、食塩	牛乳 米粉のももケーキ
10火	にんじんご飯、みそ汁、カレイのタルタル焼き、きゅうりとコーンのツナサラダ、バナナ	506(461) 31.0(27.5) 15.3(15.3) 1.4(1.2)	米、じゃがいも、マヨネーズ、コーンフレーク、砂糖	牛乳、鶏肉、かれい、卵、ツナ、チーズ、みそ	バナナ、きゅうり、ごまつな、にんじん、コーン	だし汁、酢、食塩、カレー粉、パセリ粉	牛乳 鶏むねのコーンフレーク焼き
11水	◆鉄分強化DAY◆ ご飯、みそ汁、野菜と豚肉の炒め物、レバー唐揚げ、ピンクグレープフルーツ	542(487) 27.1(24.3) 14.8(14.9) 1.1(1.0)	米、片栗粉、砂糖、米粉、油	牛乳、豚肉、鶏レバー、とうふ、豆乳、きな粉、みそ	グレープフルーツ、キャベツ、ごまつな、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、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 牛乳もち
12木	ご飯、青菜のスープ、中華風ローストチキン、ハンサンスー、オレンジ	642(567) 24.9(22.6) 25.3(23.3) 1.6(1.3)	米、米粉、油、はるさめ、片栗粉、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、鶏肉、卵、豚肉、ハム、チーズ、豆乳、とうふ	オレンジ、ごまつな、ブロッコリー、たまねぎ、きゅうり、しめじ、コーン、ニンニク、しょうが	みりん、しょうゆ、酢、鶏がらだし、食塩	牛乳 すくすく米粉のいがぐりボール
13金	バターライス、コーンスープ、ミニハンバーグ、えびフライ、ブロッコリーサラダ、ヨーグルト	700(633) 30.9(28.1) 17.8(18.3) 1.9(1.7)	米、ホットケーキ粉、パン粉、小麦粉、油、片栗粉、砂糖、バター	牛乳、ヨーグルト、卵、牛肉、豚肉、おから	コーン、ブロッコリー、ミニトマト、トマト、にんじん、いちご、コーン、たまねぎ	ケチャップ、酢、ソース、鶏がらだし、しょうゆ、食塩、パセリ粉	牛乳 いちごのホットケーキ
16月	ご飯、豆腐の中華スープ、チーズダッカルビ風、小松菜の和え物、オレンジ	581(518) 25.0(22.7) 20.4(19.3) 1.4(1.2)	米、食パン、じゃがいも、バター、砂糖、油、ごま	牛乳、鶏肉、チーズ、しらす干し、きな粉、みそ、干しえび	ごまつな、オレンジ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、わかめ、ニンニク、しょうが、のり	しょうゆ、酢、ケチャップ、鶏がらだし、食塩	牛乳 きなこラスク
17火	ご飯、玉ねぎのみそ汁、さばの竜田揚げ、高野豆腐とひじきの煮物、バナナ	592(531) 29.2(26.0) 20.6(19.5) 1.6(1.3)	米、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖	牛乳、さば、鶏肉、豚肉、おから、高野豆腐、みそ	バナナ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、グリーンピース、ひじき、しょうが	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳 みたらし芋もち
18水	ご飯、ミルクスープ、ポークビーンズ、ほうれん草のソテー、ピンクグレープフルーツ	556(498) 19.6(18.3) 21.1(19.9) 1.2(1.1)	米、米粉、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豚肉、大豆、鶏肉、ベーコン、豆乳	グレープフルーツ、たまねぎ、トマト、ほうれん草、ブロッコリー、にんじん、しめじ、バナナ、ニンニク	ココア、ケチャップ、鶏がらだし、食塩	牛乳 米粉のココアスコーン
19木	◆世界の料理(シンガポール)◆ ラクサ、シュウマイ、ユージェン風サラダ、バナナヨーグルト	700(614) 32.0(28.3) 23.7(22.0) 1.3(1.1)	中華めん、米粉、シュウマイの皮、片栗粉、油、砂糖	牛乳、ヨーグルト、鶏肉、豚肉、豆乳、生揚げ、ツナ、卵、干しえび	たまねぎ、バナナ、きゅうり、もやし、だいこん、キャベツ、パイナップル、コーン、にんじん、赤ピーマン、しょうが、ニンニク	鶏がらだし、酢、酒、食塩、カレー粉	牛乳 パイナップルケーキ
20金	ご飯、なめこのみそ汁、豚肉の香味焼き、春きゃべつと鯖の和え物、オレンジ	579(517) 27.0(24.2) 18.2(17.6) 1.8(1.5)	米、焼そばめん、ごま油、砂糖、ごま	牛乳、豚肉、とうふ、さば、みそ、干しえび	たまねぎ、キャベツ、オレンジ、にんじん、チンゲンサイ、ミニトマト、キャベツ、なめこ、もやし、葉ねぎ、ピーマン、ニンニク、あおのり	だし汁、ソース、しょうゆ、みりん、酒、酢、食塩、鶏がらだし	牛乳 おやつ焼きそば
23月	ご飯、たまごスープ、マーボー豆腐、もやしとわかめのナムル、オレンジ	558(514) 21.0(20.1) 20.3(20.1) 1.6(1.4)	米、米粉、油、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、牛肉、豚肉、とうふ、焼豚、卵、みそ	もやし、たまねぎ、オレンジ、きゅうり、バナナ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、ピーマン、干しいたけ、わかめ、しょうが	酒、しょうゆ、ココア、酢、鶏がらだし、食塩	牛乳 すくすくココアバナナケーキ
24火	大豆ごはん、みそ汁、赤魚のおろし煮、小松菜と厚揚げのサッと煮、バナナヨーグルト	591(529) 36.1(31.5) 15.8(15.7) 1.8(1.5)	米、じゃがいも、米粉、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト、あかうお、鶏肉、生揚げ、豚肉、豆乳、大豆、みそ、チーズ	だいこん、バナナ、ごまつな、にんじん、キャベツ、しょうが	だし汁、酒、しょうゆ、食塩、鶏がらだし	牛乳 鶏肉のオープン焼き
25水	ホットドッグ、トマトスープ、チキンソテー、コールスローサラダ、ぶどうゼリー	816(706) 29.5(26.2) 37.9(33.4) 1.9(1.6)	ロールパン、じゃがいも、米粉、砂糖、クッキー、油	牛乳、鶏肉、ウインナー、豚肉、ハム、卵、ホイップクリーム	ぶどうジュース、トマト、キャベツ、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、みかん、コーン、かんてん	ケチャップ、酢、鶏がらだし、食塩	牛乳 みかんケーキ
26木	ご飯、みそ汁、じゃぶ煮風、にんじんしりしり、ピンクグレープフルーツ	603(536) 26.7(24.0) 18.4(17.8) 1.6(1.3)	米、ホットケーキ粉、バター、砂糖	牛乳、鶏肉、とうふ、豚肉、ツナ、卵、高野豆腐、みそ、チーズ、削り節	にんじん、もやし、だいこん、ねぎ、ごまつな、ごぼう、えのきたけ、グリーンピース	だし汁、しょうゆ、酒	牛乳 小松菜チーズビスケット
27金	ビーフストロガノフ風、キャベツのスープ、マセドアンサラダ、オレンジ	585(522) 21.6(19.9) 22.5(21.0) 1.7(1.5)	米、じゃがいも、米粉、油、マヨネーズ、砂糖	牛乳、牛肉、鶏肉、ハム、卵	たまねぎ、オレンジ、にんじん、キャベツ、トマト、きゅうり、マーマレード、しめじ、えのきたけ、オレンジ、マッシュルーム	ハヤシルウ、鶏がらだし、食塩	牛乳 すくすく米粉のママレードケーキ
30月	ご飯、厚揚げのみそ汁、肉じゃが、ブロッコリーの白和え、オレンジ	549(493) 23.0(21.0) 15.8(15.7) 1.2(1.1)	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、しらたき、砂糖、油、ごま	牛乳、豚肉、生揚げ、とうふ、みそ	ブロッコリー、オレンジ、たまねぎ、ごまつな、にんじん、にんじん、干しぶどう、コーン、えのきたけ、グリーンピース	だし汁、しょうゆ、みりん、酒	牛乳 キャロットトースンケーキ
31火	ご飯、ほうれん草のスープ、鶏肉のトマト煮込み、キャベツサラダ、バナナ	576(518) 25.7(23.3) 16.9(16.6) 1.2(1.1)	米、食パン、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏肉、豚肉、ツナ	ホールトマト、キャベツ、バナナ、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、きゅうり、しめじ、しょうが、ニンニク	鶏がらだし、しょうゆ、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	630/604	530/541
タンパク質	26.0/26.4	26.0/24.0
脂質	16.7/19.9	14.0/19.2
食塩相当量	1.6/1.5	1.3/1.3