

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (kcal/g)	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、梨	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、しらす干し、みそ、かつお節	なし、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、干しいたけ、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、ズッキーニのスープ、白身魚のアクアパッツァ風、オムレツ、オレンジ	495(445) 32.6(28.7) 15.7(15.6) 1.5(1.3)	米、米粉、油、砂糖	牛乳、鶏肉、メルルーサ、卵、豆乳、鶏肉、ハム、あさり、チーズ	オレンジ、たまねぎ、トマト、ズッキーニ、にんじん、コーン、赤ピーマン、黄ピーマン、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、梨	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	なし、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、オレンジ	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、オレンジ、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、ヨーグルト、牛肉、豚肉、とうふ、鶏肉、ハム、みそ、ゼラチン	すいか、きゅうり、とうがん、にんじん、もやし、パインアップルジュース、パインアップル、トマト、なす、たまねぎ、ピーマン、干しいたけ、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	お弁当日になります！						牛乳、せんべい、クッキー
15月	鶏肉の照り焼き丼、みそ汁、切干し大根の旨煮、オレンジ	547(486) 28.5(25.4) 18.7(18.0) 1.5(1.3)	米、砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、豚肉、とうふ、卵、高野豆腐、みそ	たまねぎ、オレンジ、なす、トマト、切り干しだいこん、にら、ねぎ、グリーンピース、	だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳、せんべい、クッキー
16火	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、すいか	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	すいか、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、コーン、赤ピーマン、しめじ	ケチャップ、ウスターソース、酢、鶏がらだし、食塩	牛乳、きなこトースト
17水	ご飯、みそ汁、擬製豆腐、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
18木	◆世界の料理(中国)◆ ご飯、わかめと卵のスープ、鶏チリ、リャンパンサンデー、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、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、ヨーグルト、鶏肉、卵、ハム	ももジュース、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、コーンフレーク、砂糖	牛乳、鶏肉、かれい、卵、豚肉、生揚げ、チーズ、みそ	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	だし汁、食塩、カレー粉	牛乳、鶏むねのコーンフレーク焼き
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、梨	558(495) 27.3(24.5) 21.8(20.5) 1.4(1.2)	米、米粉、油	牛乳、鶏肉、鶏レバー、チーズ、卵、おから、高野豆腐、みそ	なし、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、バナナ	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、三温糖、バター	牛乳、とうふ、豚肉、さば、卵、ハム、チーズ	バナナ、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、カレー粉、ウスターソース、鶏がらだし、食塩	牛乳、鯖カレー
24水	◆お誕生日献立◆ 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	牛乳、牛肉、豚肉、アイスクリーム、鶏肉、ツナ、おから、卵	すいか、にんじん、キャベツ、トマト、バナナ、たまねぎ、みかん、コーン、ニンニク	ケチャップ、中濃ソース、酢、鶏がらだし、食塩	牛乳、お誕生日パフェアイス
25木	ご飯、ズッキーニのスープ、ポークヒーンズ、きゅうりとコーンのツナサラダ、バナナヨーグルト	562(499) 22.6(20.7) 18.6(17.9) 1.3(1.1)	米、じゃがいも、米粉、油、砂糖	牛乳、ヨーグルト、豚肉、大豆、鶏肉、ツナ、卵	たまねぎ、トマト、バナナ、きゅうり、にんじん、ズッキーニ、マーマレード、コーン、オレンジ、ニンニク	ケチャップ、鶏がらだし、酢、食塩	牛乳、すすく米粉のママレードケーキ
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、干しいたけ、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、すすくココロック、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、パインアップル、コーン、葉ねぎ	酢、ウスターソース、鶏がらだし、食塩	牛乳、パインアップルケーキ
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、豚レバー、豚肉、大豆、鶏肉、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、ウスターソース、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、切り干しだいこん	カレー粉、鶏がらだし、食塩	牛乳、ツナきゅうりサンド

\*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。