

日付	献立名	3時	材料名	3歳以上児/3歳未満児の栄養価					
				エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	塩分
3(月)	ごはん,油淋鶏,トマト,おから入りポテトサラダ,味噌汁,ヨーグルト	麦茶,そうめん	精白米,押麦 /鶏もも,薄力粉,サラダ油,ねぎ,しょうが,ごま油,砂糖,オイスターソース,しょうゆ/トマト /じゃがいも,おから,豆乳,酢,塩,にんじん,きゅうり,とうもろこし,マヨネーズ,塩,こしょう,脱脂粉乳/はくさい,油揚げ,みそ / ヨーグルト/麦茶,そうめん (乾) ,カットわかめ,卵,めんつゆ,鶏もも,なると,葉ねぎ	591 473	28.3 22.7	15.4 12.3	229 183	2 1.6	2.3 1.8
4(火)	牛丼,すまし汁,酢の物,みかん	牛乳,お豆腐ポンデケージョ	牛肩ロース,牛ばら,酒,たまねぎ,しらたき,にんじん,ごま油,グリーンピース(冷凍),めんつゆ,三温糖 /精白米,押麦 /かぶ葉,かぶ,しょうゆ/きゅうり,パプリカ黄,わかめ(生),しらす干し,砂糖,酢,塩/みかん/牛乳,白玉粉,強力粉,豆腐,チーズ,塩,牛乳,オリーブ油,あおのり	733 587	23.2 18.5	30.8 24.6	282 225	2.2 1.7	1.7 1.4
5(水)	ごはん,すまし汁,鮭のちゃんちゃん焼き,高野豆腐と挽肉の煮物,りんご	牛乳,オートミールクッキー	精白米,押麦 / そうめん,ねぎ,わかめ(乾),だし(かつお・昆布) /さけ,こしょう,キャベツ,しめじ,ごま油,みそ,みりん,酒,/高野豆腐,鶏ひき肉,にんじん,しいたけ,黒さくらげ,かたくり粉,塩,こまつな,だし汁,しょうゆ,みりん,三温糖 /りんご/牛乳,オートミール,薄力粉,ベーキングパウダー,シナモン,無塩バター,砂糖,鶏卵,レーズン	708 567	33.6 26.9	20.7 16.5	304 243	3.5 2.8	2.0 1.6
6(木)	うどん,鶏肉の照り焼き,ブロッコリー,オレンジ	牛乳,チキンライス	干しうどん,ごぼう,大根,鶏ひき肉,里芋,砂糖,塩/鶏もも,ねぎ,ごま,しょうゆ,みりん/ ブロッコリー /オレンジ/牛乳,精白米,鶏もも,にんじん,たまねぎ,グリーンピース(冷凍),ケチャップ,バター,固形コンソメ	551 441	20.8 16.7	15.1 12.1	189 151	1.3 1.1	2.6 2.3
7(金)	ごはん,ハンバーグのトマト煮,粉吹き芋,フレンチサラダ,わかめスープ,プチゼリー	牛乳,おからりんごケーキ	精白米,押麦 /牛ひき肉,豚ひき肉,豆腐,たまねぎ,パン粉,酒,サラダ油,ケチャップ,ソース/じゃがいも,パセリ乾 /キャベツ,きゅうり,セロリ,にんじん,ハム,サラダ油,酢,塩,こしょう/カットわかめ,ねぎ,ごま,ブイオン,しょうゆ,塩,こしょう/プチゼリー/牛乳,おから,ホットケーキミックス,りんご,砂糖,豆乳,サラダ油,鶏卵,脱脂粉乳	684 547	25.6 20.5	25.1 20.1	261 208	2.5 2.0	1.9 1.5
10(月)	ごはん,スープ,タンドリーチキン,ひじきのマリネ,トマト,バナナ	牛乳,のりじゃこトースト	精白米,押麦 /こまつな,さくらえび,たまねぎ,ブイオン,しょうゆ/鶏もも,にんにく,たまねぎ,カレー粉,ヨーグルト,じゃがいも,塩,パセリ乾 /ひじき(干),みりん,しょうゆ,きゅうり,ハム,すりごま,ごま油,しょうゆ,酢,サラダ油,上白糖 /トマト /バナナ/牛乳,食パン,しらす干し,チーズ,あおのり,マヨネーズ	613 490	26.2 21.0	18.5 14.8	291 232	4.4 3.5	2.4 1.9
11(火)	ごはん,わかめスープ,八宝菜,切干大根のサラダ,バナナ	牛乳,蒸しパンココア	精白米,押麦 /カットわかめ,はるさめ,ねぎ,ごま,ブイオン,しょうゆ,塩,こしょう/ 豚肩ロース,えび,うずら卵(水煮),かまぼこ,はくさい,ねぎ,にんじん,しめじ,ごま油,中華だし,しょうゆ,オイスターソース /切り干し大根,にんじん,きゅうり,白ゴマ,ごま油,酢,しょうゆ,三温糖 /バナナ/牛乳,ホットケーキミックス,ココア,豆乳,三温糖	592 474	20.7 16.5	18.3 14.6	253 202	2.5 2.0	2.0 1.6
12(水)	塩ラーメン,千草焼き,ブロッコリー,オレンジ,シューマイ	牛乳,炊き込みご飯	中華めん,カットわかめ,豚ばら,豚もも,えのきたけ,もやし,にら,さくらえび,かまぼこ,中華だし,しょうゆ,みりん,とりがだし /卵,鶏ひき肉,にんじん,しいたけ,ピーマン,砂糖/ブロッコリー /オレンジ/豚ひき肉,たまねぎ,サラダ油,塩,こしょう,しょうゆ,しょうが汁,全卵,かたくり粉,グリーンピース/牛乳,精白米,しめじ,にんじん,油あげ,さくらえび,ツナ缶,しょうゆ,塩,みりん	700 560	34.5 27.6	25.0 20.0	305 244	2.6 2.1	2.3 1.9
13(木)	ごはん,カレイのチーズ焼き,青菜とコーン和え物,スープ,グレープフルーツピンク	牛乳,ちんすこう	精白米,押麦 /かれい,チーズ,バター,ミニトマト,ブロッコリー,じゃがいも,パセリ乾 /こまつな,とうもろこし,みりん/ベーコン,たまねぎ,キャベツ,ブイオン,しょうゆ,塩/グレープフルーツ/牛乳,薄力粉,黒砂糖,サラダ油,ラード	588 470	23.0 18.4	18.0 14.4	296 237	2.4 1.9	1.2 0.9
14(金)	ターメリックライス,ハヤシライス,スープ,フレンチサラダ,みかん	麦茶,牛豆乳くすもち	精白米,ターメリク ,ターメリック,牛肉肩ロース,じゃがいも,たまねぎ,にんじん,トマト缶 ,ハヤシルウ,オリーブ油,しめじ/ 卵,カットわかめ,ねぎ,ブイオン,しょうゆ,塩/キャベツ,きゅうり,セロリ,にんじん,ハム,サラダ油,酢,塩,こしょう /みかん/麦茶,豆乳,牛乳,でんぶん,砂糖,きな粉,鉄ウエハース	714 572	19.8 15.9	18.5 14.8	202 162	5.2 4.2	2.4 1.9
17(月)	ごはん,スープ,回鍋肉,ナムル,りんご	大豆カリカリ,牛乳	精白米,押麦 /こまつな,さくらえび,たまねぎ,ブイオン,塩/豚肩ロース,豚ばら,キャベツ,ピーマン,ねぎ,にんじん,酒,オイスターソース,みそ,こしょう/きゅうり,カットわかめ,ごま油,中華だし /りんご/大豆(国産) ,オリーブ油,しょうゆ,みりん,上白糖,ごま,塩,牛乳	617 494	23.0 18.4	24.2 19.4	257 205	2.0 1.6	1.3 1.0
18(火)	わかめごはん,味噌汁,筑前煮,はくさいときゅうりのゆかりあえ,キウイフルーツ	牛乳,ピザトースト	精白米,押麦,わかめ(乾),ごま/豆腐(絹ごし),みそ,だし汁,なめこ /鶏もも,れんこん,ごぼう,にんじん,たけのこ(ゆで),こんにゃく(板),さやいんげん,だし汁,しょうゆ,三温糖,みりん,酒 /はくさい,きゅうり,しらす干し,塩,削り節,ゆかり /キウイフルーツ/牛乳,食パン,ケチャップ,ハム,たまねぎ,オリーブ油,ピーマン,とうもろこし,チーズ	574 459	24.3 19.5	15.3 12.3	273 219	2.6 2.1	2.4 1.9
19(水)	ロールパン,コーンポタージュ,豆腐のミートグラタン,ブロッコリーツナサラダ,みかん	麦茶,ごろごろピラフ	ロールパン /とうもろこし(クリーム状)乳,固形コンソメ/豆腐(木綿),にんにく,オリーブ油,上白糖,豚ひき肉,塩,こしょう,薄力粉,ケチャップ,ソース,バター,薄力粉,牛乳,塩,パン粉,チーズ,ミニトマト,パセリ乾 /ブロッコリー,きゅうり,ツナ缶,ドレッシング(和風) /みかん/麦茶,精白米,ウインナー,卵,にんじん,グリーンピース,とうもろこし,たまねぎ,バター,ブイオン,サラダ油,塩,パセリ乾	657 525	24.8 19.8	21.0 16.8	176 141	3.3 2.6	2.9 2.6
20(木)	ごはん,すまし汁,生揚げとキャベツの味噌炒め,レバーの甘辛煮,りんご	牛乳,お好み焼き豚肉入り	精白米,押麦 /はんぺん,チンゲンサイ,だし汁,しょうゆ/ 生揚げ,豚もも,にんじん,たまねぎ,ピーマン,しいたけ上白糖,みそ/レバー,しょうが,酒,みりん,しょうゆ,酒,三温糖,かたくり粉 /りんご/牛乳,豚肩,薄力粉,高野豆腐,卵,塩,キャベツ,干しえび,かつお節,ごま油,あおのり,ソース,マヨネーズ	600 480	31.3 25.0	19.9 15.9	378 303	5.6 4.5	1.8 1.4
21(金)	ふりかけごはん,魚のおろし煮,アボカドサラダ,すまし汁,ヨーグルト	麦茶,焼きうどん	精白米,押麦,かつお節,ごま,さくらえび,ぶりかけ /たら,上白糖,みりん,だし,大根,こまつな /アボガド,トマト,ブロッコリー,きゅうり,パプリカ黄,ツナ缶,マヨネーズ,こしょう,レモン(果汁) /えのきたけ,カットわかめ,しょうゆ,塩 /ヨーグルト/麦茶,うどん,キャベツ,ピーマン,もやし,にんじん,豚肩,めんつゆ,あおのり,かつお節,ごま油	477 382	26.2 21.0	8.2 6.6	236 189	2.2 1.8	1.6 1.3
25(火)	☆クリスマスバイキング☆	牛乳,クリスマスゼリー,いちごケーキ	精白米,ウインナー,カレー粉,バター,ブイオン,塩,オリーブ油 /鶏もも,しょうが,にんにく,みりん,薄力粉,かたくり粉,サラダ油 /豚ひき肉,パン粉,こしょう,サラダ油,ケチャップ,ソース/卵,豚ひき肉,たまねぎ,酒,バター,ケチャップ / じゃがいも,きゅうり,にんじん,プロセスチーズ,酢,塩,こしょう,マヨネーズ/ブロッコリー/ミニトマト/牛乳,クリスマスゼリー,カステラ,生クリーム,いちご	775 620	31.6 25.3	36.0 28.8	262 210	3.1 2.5	2.2 1.8
26(水)	ごはん,麻婆豆腐茄子入り,切干大根のサラダ,かき玉スープ,バナナ	牛乳,ささみフリット	精白米,押麦 /豆腐(木綿),豚ひき肉,なす,しいたけ (生) ,ピーマン,にんにく,しょうが,ごま油,みりん,砂糖,みそ/切り干し大根,にんじん,きゅうり,白ゴマ,ごま油,サラダ油,酢/ 卵,かたくり粉,ブイオン,しょうゆ,塩,こしょう,あさつき /バナナ/牛乳,鶏ささ身,三温糖,こしょう,小麦粉,コーングリッツ,ベーキングパウダー ,パセリ乾,塩,豆乳,オリーブ油	613 490	28.4 22.7	21.7 17.4	271 217	2.6 2.1	1.9 1.5
27(木)	ごはん,鯖のアクアパッツア,青菜とコーン和え物,ボイルかぼちゃ,スープ,バナナ	牛乳,豆腐入りドーナツ	精白米,押麦 /さば,ワイン(白),にんにく,さやいんげん,パプリカ,オリーブ油,トマト(缶) ,ケチャップ,砂糖,こしょう,パセリ乾 /こまつな,とうもろこし,しょうゆ,みりん/かぼちゃ/ 鶏もも,たまねぎ,にんじん,ブイオン,しょうゆ,塩/バナナ/牛乳,ベーキングパウダー ,卵,脱脂粉乳,砂糖,豆腐(絹ごし),レーズン	644 515	26.5 21.2	16.1 12.9	304 243	4.0 3.2	1.5 1.2
28(金)	ごはん,鶏肉のゴマみそ焼き,パンサンスー,味噌汁,オレンジ	ヨーグルト,クッキー	精白米,押麦 / 鶏もも,みそ,しょうゆ,みりん,白ゴマ/ はるさめ,にんじん,きゅうり,ハム,卵,砂糖,ごま油,酢,しょうゆ,塩/高野豆腐,こまつな,みそ,だし汁 /オレンジ/ヨーグルト,クッキー	544 435	26.9 21.5	10.8 8.6	280 224	3.0 2.4	1.8 1.5
* 3歳未満児は午前中に牛乳を提供します				3歳以上児平均栄養価	630	26.2	19.9	266	3 1.9
* 千葉県産コシヒカリを使用しております				3歳以上児目標栄養価	580	21.2	16	270	2.5 2.0未満
* 献立変更の可能性があります。ご了承ください				3歳未満児平均栄養価	504	21	15.9	213	2.4 1.5
★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★				3歳未満児目標栄養価	510	18.7	13.8	200	2.3 1.7未満

