

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未測児	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、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、すすく米粉のいがりボール
04木	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、コーンフレーク、砂糖	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、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、カレー粉	牛乳、鶏むねのコーンフレーク焼き
05金	◆夏祭り献立◆ 焼きそば、カレー風スープ、鶏のから揚げ、ポイルブロッコリー、ミニトマト、バナナ	561(501) 23.9(21.8) 23.7(22.0) 1.8(1.5)	焼きそばめん、片栗粉、砂糖、油、米粉、マヨネーズ	牛乳、鶏肉、豚肉、ウィンナー、豆乳、とうふ	バナナ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、こまつな、ミニトマト、コーン、しょうが、ニンニク、あおのり	みりん、鶏がらだし、中濃ソース、しょうゆ、酒、食塩、カレー粉	牛乳、たこ焼き風
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、コーン、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、米粉、砂糖、油	牛乳、あじ、卵、鶏肉、凍り豆腐、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、グリーンピース、うめびし、えのひじき、しそ、バナナ	だし汁、みりん、酒、しょうゆ、ココア	牛乳、すすくココアバナナケーキ
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	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	お弁当の用意をお願いします。						
15月	お弁当の用意をお願いします。						
16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、ほうれん草、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
17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、砂糖、片栗粉、コーンフレーク	牛乳、豚肉、アイスクリーム、鶏肉、ツナ、おから	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
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、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、食パン、バター、砂糖、油	牛乳、ウィンナー、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	牛乳、きなこトースト
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、砂糖、ごま	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、バナナ	だし汁、しょうゆ、鶏がらだし、ココア	牛乳、すすく米粉のポパイケーキ
23火	◆郷土料理(若手)◆ 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
24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、砂糖、ごま、そうめん	牛乳、とうふ、豚肉、鶏肉、さば、卵、みそ、なると	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、葉ねぎ	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩、めんつゆ	牛乳、おやつそうめん
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、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	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、酒、食塩、鶏がらだし	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、切り干しいんげん	カレー粉、酢、鶏がらだし、食塩	牛乳、ツナきゅうりサンド

*千葉県産黒酢米を使用しております。	以上児	未測児
*献立変更の可能性がります。ご了承ください。	目標量/平均栄養価	目標量/平均栄養価
★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。	熱量	530/493
	タンパク質	26.0/23.5
	脂質	16.7/19.7
	食塩相当量	1.6/1.5

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。