

日付	献立	エネルギー たんぱく質 ( )は未満児	材 料 名				10時おやつ	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 火	ご飯、きのこのスープ、ポークビーンズ、大根とツナのサラダ、バナナ	614.3(544.2) 21.2(19.1) 23.2(20.8) 1.3(1.2)	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、マヨネーズ、砂糖、無塩バター、油	牛乳、豚肉、大豆、チーズ、卵、ツナ、ベーコン	たまねぎ、だいこん、きゅうり、ホ尔特マト、バナナ、にんじん、えのきだけ、ほうれんそう、ホールコーン、しめじ、ニンニク	ケチャップ、酒、コンソメ、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳	牛乳、カップケーキ・チーズ
02 水	ご飯、小松菜のみそ汁、さばの竜田揚げ、ミニがんも煮、みかん	626.5(568.2) 26.1(24.2) 23.7(22.8) 1.6(1.4)	米、ビーフン、さといも、片栗粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、さば、がんもどき、豚肉、米みそ	みかん、たまねぎ、こまつな、にんじん、だいこん、ブロッコリー、ピーマン、ねぎ、グリーンピース、干しいただけ、しょうが、カットわかめ	だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、コンソメ	牛乳	牛乳、ビーフン
03 木	ご飯、中華スープ、肉団子の野菜あんかけ、きゅうりの華風サラダ、ピンクグレープフルーツ	613.9(558.2) 23.6(22.2) 18.8(18.8) 1.6(1.4)	米、食パン、しらたき、片栗粉、砂糖、マヨネーズ、油、ごま油	牛乳、鶏肉、卵、ハム、ベーコン	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、もやし、チンゲンサイ、きゅうり、しめじ、しいたけ、ピーマン、ホールコーン	中華スープ、酢、しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう、パセリ粉	牛乳	牛乳、コーンマヨパン
04 金	パン、ロールパン、かぶのスープ、豆腐のミートグラタン、フロッコリーツナサラダ、りんご	524.1(486.2) 26.3(24.4) 23.9(22.9) 2.0(1.7)	ロールパン、小麦粉、バター、パン粉、オリーブ油、三温糖、バター、和風ドレッシング	牛乳、とうふ、豚肉、鶏もも肉、ツナ、ベーコン、チーズ	かぶ、りんご、ブロッコリー、ホ尔特マト、たまねぎ、にんじん、ミニトマト、かぶ菜、きゅうり、ピーマン、ニンニク	ケチャップ、カレールウ、ウスターソース、おろしにんにく、おろししょうが、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳	牛乳、チキンカレー
07 月	ご飯、豆腐すまし汁、筑前煮、和風和え、みかん	554.4(510.2) 24.8(23.2) 17.5(17.8) 1.4(1.2)	米、さといも、ホットケーキ粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、とうふ、ウインナー、卵	みかん、ほうれんそう、こまつな、もやし、にんじん、きゅうり、えのきだけ、れんこん、たけのこ、こんにゃく、ごぼう、グリーンピース	だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	牛乳	牛乳、アメリカンドッグミニ
08 火	ご飯、白菜スープ、回鍋肉、パンサンズー、りんご	546.7(504.2) 22.8(21.5) 20.4(20.1) 1.5(1.3)	米、はるさめ、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、おから、ベーコン、卵、ハム、粉チーズ、赤みそ、	りんご、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、はくさい、にんじん、えのきだけ、ピーマン、にら、しいただけ	しょうゆ、酢、酒、中華だし、コンソメ、パセリ粉	牛乳	牛乳、おからキッシュ
09 水	ご飯、トマトスープ、さけのクリームソースかけ、フロッコリーの三色サラダ、バナナ	492.7(464.2) 25.0(23.3) 16.3(16.8) 0.8(0.8)	米、ごま油、油、バター、うどん	牛乳、さけ、豚肉、鶏肉、干しえび	ほうれんそう、ブロッコリー、バナナ、たまねぎ、キャベツ、ホ尔特マト、ホールコーン、にんじん、あおのり	ウスターソース、酢、食塩、パイオン、コンソメ、こしょう	牛乳	牛乳、おやつ焼きうどん
10 木	ご飯、みそ汁、鶏肉の照り焼き、白菜の昆布和え、ピンクグレープフルーツ	611.7(556.2) 26.8(24.7) 22.0(21.4) 1.5(1.3)	米、砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、鶏肉、卵、とうふ、ツナ、生クリーム、米みそ	グレープフルーツ、はくさい、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、なめこ、こまつな、塩こんぶ、しょうが	だし汁、しょうゆ、本みりん	牛乳	牛乳、プリンアラモード
11 金	レバーのミートスパゲティ、ほうれん草のミルクスープ、キャベツのサラダ、オレンジ	651.9(590.2) 27.5(25.4) 23.9(22.9) 1.2(1.1)	マカロニ、米、フレンチドレッシング、米粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚レバー、牛肉、卵、豚肉	たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、オレンジ、きゅうり、ホールコーン、ピーマン、あおのり	ケチャップ、ウスターソース、酒、しょうゆ、食塩、コンソメ	牛乳	牛乳、チャーハン
14 月	ご飯、おかず汁、揚げ豆腐、ほうれん草とかにかまの和え物、りんご	619.0(562.2) 29.4(26.8) 21.7(21.2) 2.8(2.4)	米、食パン、マヨネーズ、砂糖、ごま油、油	牛乳、とうふ、卵、チーズ、しらす干し、かにかまぼこ、鶏肉、米みそ、かつお節	りんご、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、しいただけ、えのきだけ、グリーンピース、ひじき、あおのり	だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳	牛乳、のりじゃこトースト
15 火	ご飯、玉ねぎとベーコンのスープ、ポークチャップ、フロッコリーとコーンのソテー、バナナ	588.2(541.2) 26.5(24.6) 18.5(18.6) 1.1(1.0)	米、せんべい、油、片栗粉、砂糖	ヨーグルト、豚肉、いわし、ベーコン、アーモンド	たまねぎ、ブロッコリー、バナナ、こまつな、にんじん、ホールコーン、ピーマン	ケチャップ、ウスターソース、食塩、コンソメ、しょうゆ	牛乳	ヨーグルト、せんべい、小魚アーモンド
16 水	ご飯、きくらげのスープ、たらの野菜あんかけ、もやしのナムル、みかん	506.7(472.2) 24.4(22.8) 14.0(15.0) 1.1(1.0)	米、片栗粉、油、ごま、砂糖、ごま油	牛乳、たら、鶏肉、おから、ハム	みかん、にんじん、もやし、たまねぎ、えのきだけ、しめじ、ピーマン、黒きくらげ、ニンニク、しょうが	酢、しょうゆ、酒、コンソメ、中華だし、食塩、こしょう	牛乳	牛乳、焼きナゲット
17 木	ご飯、みそ汁、豚肉の香味焼き、かぼちゃマヨサラダ、オレンジ	602.2(549.2) 24.9(23.2) 20.7(20.4) 1.3(1.2)	米、焼そばめん、マヨネーズ、ごま油	牛乳、生揚げ、豚肉、おから、米みそ、干しえび	かぼちゃ、はくさい、キャベツ、たまねぎ、こまつな、きゅうり、オレンジ、もやし、ミニトマト、にんじん、ホールコーン、ピーマン、薬ねぎ、ニンニク、あおのり	だし汁、ウスターソース、本みりん、酒、しょうゆ	牛乳	牛乳、栄養いっぱい焼きそば
18 金	ご飯、大根としめじのスープ、鶏肉のトマトソースかけ、マゼトアンサラダ、ピンクグレープフルーツ	577.3(528.2) 22.6(21.4) 19.1(19.0) 1.2(1.1)	米、じゃがいも、米粉、オリーブ油、砂糖、片栗粉、マヨネーズ、油	牛乳、鶏肉、ハム、きな粉、豆腐、干しえび	グレープフルーツ、ホ尔特マト、だいこん、にんじん、たまねぎ、しめじ、きゅうり、トウモロコシ	コンソメ、食塩、こしょう	牛乳	牛乳、米粉のきな粉クッキー
21 月	けんちんうどん、厚揚げのそぼろ煮、小松菜とじゃこのお浸し、みかん	537.9(497.2) 21.9(20.8) 10.8(12.4) 1.5(1.3)	ゆでうどん、米、片栗粉、砂糖	牛乳、生揚げ、鶏肉、しらす干し、豚肉	みかん、こまつな、だいこん、にんじん、たまねぎ、しめじ、れんこん、ピーマン、ねぎ、グリーンピース	だし汁、本みりん、しょうゆ、酒、カレールウ、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳	牛乳、ピラフ
22 火	ご飯、中華からスープ、八宝菜、パンサンズー、バナナ	551.7(511.2) 21.7(20.7) 17.5(17.8) 1.4(1.2)	米、ホットケーキ粉、はるさめ、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、うす卵、ツナ、卵、ハム	はくさい、きゅうり、バナナ、にんじん、たまねぎ、にら、ねぎ、たけのこ、しいただけ、黒きくらげ、しょうが、ニンニク	しょうゆ、酢、中華だし、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳	牛乳、ツナパン
23 水	ご飯、クリームスープ、鶏のから揚げ、ポテトサラダおから入り、ポイルブロッコリー、バナナ	692.7(624.2) 28.9(26.4) 17.7(17.9) 1.2(1.0)	米、じゃがいも、コーンフレーク、片栗粉、マヨネーズ、油、米粉、チョコチップ	牛乳、ヨーグルト、鶏肉、豆腐、おから	ミニトマト、バナナ、ブロッコリー、にんじん、ホールコーン、たまねぎ、きゅうり、かぼちゃ、しょうが、ニンニク	酒、しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳	牛乳、お誕生日パフェ
24 木	ご飯、みそ汁、ぶり大根、干草焼き、オレンジ	533.2(494.2) 29.0(26.5) 16.8(17.3) 1.9(1.6)	米、上新粉、油、砂糖	牛乳、ぶり、卵、鶏肉、豆腐、米みそ	だいこん、かぶ、ほうれんそう、オレンジ、にんじん、かぶ菜、干しいただけ、カットわかめ、しょうが	だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳	牛乳、ささみのオープン焼き
25 金	ケチャップライス、コーンスープ、ハンバーグ、マカロニサラダ、ポイルブロッコリー、フチゼリー	669.3(602.2) 23.8(22.3) 23.6(22.7) 1.5(1.3)	米、小麦粉、砂糖、マカロニ、片栗粉、マヨネーズ、バター、油、フチゼリー	牛乳、合びき肉、卵、豚レバー、生クリーム、おから、鶏肉、ハム	クリームコーン、たまねぎ、ホ尔特マト、ホールコーン、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、しめじ、いちじく、薬ねぎ、マッシュルーム、ピーマン	ケチャップ、ウスターソース、中華だし、食塩、こしょう、コンソメ	牛乳	牛乳、ロールケーキ
28 月	ハヤシライス、野菜スープ、フロッコリーのマヨネーズあえ、オレンジ	683.6(615.2) 20.2(19.5) 26.7(25.1) 2.0(1.7)	米、じゃがいも、小麦粉、無塩バター、せんべい、砂糖、マヨネーズ、オリーブ油	牛乳、牛肉、チーズ、卵	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、オレンジ、ホ尔特マト、キャベツ、マッシュルーム、ホールコーン	ハヤシルウ、ケチャップ、コンソメ、こしょう	牛乳	牛乳、せんべい、クッキー、キャンディーズ

\* 埼玉県産彩のきすなを使用しております。

\* 献立変更の可能性があります。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	630/590	530/539
たんぱく質	26.0/24.9	26.0/23.2
脂質	16.7/19.8	14.0/19.6
食塩相当量	1.6/1.5	1.7/1.3