

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (1食未満)	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木	ご飯、卵の中華スープ、ヤンニョムチキン風、きゅうりの華風サラダ、梨	550(489) 22.2(20.4) 21.0(19.8) 1.2(1.0)	米、ホットケーキ粉、油、砂糖、片栗粉、ごま、ごま油	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、とうふ、卵、ハム、みそ	なし、きゅうり、もやし、にんじん、ニンニク	酒、ケチャップ、酢、鶏がらだし、みりん、しょうゆ、食塩	牛乳、ヨーグルトケーキ
02金	ご飯、みそ汁、カレイのタルタル焼き、野菜と鶏肉の炒め物、バナナ	557(498) 33.0(29.1) 20.2(19.2) 1.3(1.1)	米、さつまいも、米粉、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、かれい、鶏肉、卵、豚肉、豆乳、チーズ、みそ	バナナ、キャベツ、トマト、たまねぎ、ねぎ、コーン、にんじん、パセリ	だし汁、食塩、鶏がらだし	牛乳、鶏肉のオーブン焼き
05月	◆郷土料理(宮崎)◆ ご飯、さび汁、チキン南蛮、ほうれん草のよごし、オレンジ	589(520) 23.4(21.3) 20.3(19.2) 1.2(1.0)	米、さつまいも、上新粉、砂糖、米粉、マヨネーズ、ごま、油	牛乳、鶏肉、生揚げ、とうふ、卵、きな粉	にんじん、オレンジ、ほうれん草、トマト、しめじ、だいこん、ごぼう、ねぎ、きゅうり	だし汁、しょうゆ、酢、みりん、ケチャップ	牛乳、ねりくり
06火	ご飯、みそ汁、サーモンのポテト焼き、コールスローサラダ、バナナ	555(495) 28.2(25.2) 19.4(18.5) 2.0(1.6)	米、焼そばめん、じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、さけ、豚肉、鶏肉、ハム、みそ、チーズ、えび	バナナ、キャベツ、こまつな、にんじん、もやし、しめじ、コーン、ピーマン、あおのり、ニンニク	だし汁、ソース、酢、食塩、鶏がらだし	牛乳、おやつ焼きそば
07水	ご飯、豆腐のスープ、中華風ローストチキン、ハンサンスー、梨	528(471) 23.3(21.3) 18.0(17.4) 1.2(1.1)	米、片栗粉、はるさめ、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、鶏肉、とうふ、豆乳、ハム、きな粉、卵	なし、ブロッコリー、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、わかめ、ニンニク、しょうが	しょうゆ、酢、鶏がらだし、みりん、食塩	牛乳、牛乳もち
08木	ご飯、みそ汁、擬製豆腐、きゃべつと鯖の和え物、バナナ	529(478) 25.1(22.8) 17.0(16.9) 1.3(1.2)	米、砂糖、ごま	牛乳、ヨーグルト、とうふ、卵、豚肉、鶏肉、さば、みそ、高野豆腐、ゼラチン	キャベツ、バナナ、にんじん、ほうれん草、パインアップル、トマト、しいたけ、グリーンピース、ひじき	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩	牛乳、パインのムース
09金	◆お月見献立◆ お月見カレー、チキンスープ、ブロッコリーの三色サラダ、オレンジ	564(503) 21.1(19.6) 24.0(22.3) 1.6(1.4)	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、砂糖、小麦粉、マヨネーズ、油、バター	牛乳、豚肉、鶏肉、ツナ、ホイップクリーム	オレンジ、ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、かぼちゃ、コーン、えのきたけ、グリーンピース	カレールウ、鶏がらだし、食塩	牛乳、月のうさぎケーキ
12月	ご飯、かぼちゃミルクスープ、ポークビーンズ、きゅうりとコーンのツナサラダ、バナナ	588(519) 23.2(21.2) 22.0(20.7) 1.6(1.4)	米、食パン、じゃがいも、バター、砂糖、油	牛乳、豚肉、大豆、ベーコン、ツナ、きな粉	たまねぎ、トマト、きゅうり、かぼちゃ、バナナ、にんじん、コーン、しめじ、ニンニク	ケチャップ、鶏がらだし、酢、食塩	牛乳、きなこトースト
13火	◆お誕生日・お祝い献立◆ カレーパン風、豆腐となめこのスープ、鶏のから揚げ、ブロッコリーとツナのサラダ、りんご	690(613) 33.7(30.3) 33.4(30.5) 2.4(2.0)	食パン、マヨネーズ、米粉、油、砂糖、クッキー	牛乳、豚肉、ツナ、チーズ、豆腐、鶏肉、卵、ホイップクリーム	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、トマト、ピーマン、なめこ、ニンニク、しょうが、りんご、バナナ	カレールウ、ソース、鶏がらだし、食塩、しょうゆ、酒、ココア	牛乳、誕生日ココアバナナケーキ
14水	ご飯、みそ汁、豚肉の香味焼き、もやしと小松菜のナムル、プチゼリー	574(508) 24.3(22.1) 21.2(20.0) 1.1(0.9)	米、米粉、オリーブ油、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま、プチゼリー	牛乳、豚肉、生揚げ、ツナ、きな粉、豆乳、みそ	もやし、たまねぎ、ミニトマト、こまつな、にんじん、しいたけ、しめじ、葉ねぎ、ニンニク	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、酢、鶏がらだし	牛乳、米粉のきな粉クッキー
15木	ご飯、みそ汁、豚肉のしょうが焼き、キャベツサラダ、オレンジ	487(439) 27.0(24.2) 15.6(15.5) 1.4(1.2)	米、さといも、ビーフン、砂糖	牛乳、豚肉、鶏肉、ツナ、みそ、えび	キャベツ、オレンジ、こまつな、トマト、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しいたけ、しょうが	だし汁、みりん、酒、酢、しょうゆ、食塩、鶏がらだし	牛乳、焼きビーフン
16金	にんじんご飯、コーンスープ、エビフライ、おから入りポテトサラダ、梨	593(527) 23.9(21.8) 20.0(19.0) 1.5(1.3)	米、じゃがいも、さつまいも、砂糖、マヨネーズ、米粉、油	牛乳、鶏肉、卵、豆乳、ハム、おから、エビフライ	梨、にんじん、ブロッコリー、コーン、きゅうり、葉ねぎ、ぶどう	だし汁、鶏がらだし、食塩	牛乳、すくすく米粉のさつまいもケーキ
20火	ご飯、みそ汁、鶏肉のマーマレード焼き、枝豆の白和え、バナナ	560(497) 22.8(20.9) 16.3(16.1) 1.3(1.1)	米、米粉、さといも、さつまいも、油、片栗粉、砂糖、ごま	牛乳、鶏肉、豆乳、とうふ、みそ	バナナ、キャベツ、えだまめ、にんじん、たまねぎ、コーン、ぶどう、マーマレード、わかめ	だし汁、みりん、しょうゆ	牛乳、すくすく米粉のいがぐりボール
21水	◆鉄分強化DAY◆ ご飯、みそ汁、スペイン風オムレツ、レバー唐揚げ、オレンジ	521(469) 23.2(21.3) 17.1(16.7) 1.3(1.1)	米、さつまいも、米粉、油、砂糖	牛乳、卵、鶏肉、ツナ、おから、みそ	オレンジ、りんご、ブロッコリー、トマト、ねぎ、たまねぎ、ぶどう、ピーマン、しょうが	だし汁、しょうゆ	牛乳、すくすく米粉のりんごケーキ
22木	ご飯、かきたま汁、鮭のちゃんちゃん焼き、かぼちゃのごまマヨサラダ、バナナ	485(441) 31.3(27.7) 13.9(14.2) 1.3(1.2)	米、コーンフレーク、マヨネーズ、砂糖、ごま	牛乳、鶏肉、さけ、卵、とうふ、ハム、みそ	かぼちゃ、バナナ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、コーン、しめじ	だし汁、酒、しょうゆ、食塩、カレー粉	牛乳、鶏むねのコーンフレーク焼き
26月	◆鉄分強化DAY◆ レバー入りミートスパゲティ、ほうれん草のみそ汁、ブロッコリーと卵のサラダ、バナナ	558(499) 30.6(27.2) 20.3(19.3) 1.8(1.5)	スパゲティ、米、米粉、マヨネーズ、砂糖	牛乳、牛肉、卵、豚肉、大豆、鶏肉、ハム、みそ、チーズ	バナナ、ほうれん草、たまねぎ、ブロッコリー、ピーマン、にんじん、しいたけ	だし汁、ケチャップ、ソース、しょうゆ、酒、食塩	牛乳、大豆ごはん
27火	◆世界の料理(タイ)◆ パッタイ、タイカレー風スープ、カイチャオ、ヨーグルト	629(545) 30.2(26.4) 20.0(19.0) 2.5(2.0)	中華めん、ホットケーキ粉、じゃがいも、砂糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト、卵、鶏肉、豚肉、ホイップクリーム、えび、豆乳	バナナ、チンゲンサイ、キャベツ、たまねぎ、葉ねぎ、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、しょうが、ニンニク	しょうゆ、ケチャップ、オイスターソース、鶏がらだし、食塩、カレー粉	牛乳、バナナホットケーキ
28水	ご飯、にんじんスープ、チーズハンバーグ、トマトサラダ、オレンジ	586(517) 21.4(19.7) 23.5(21.8) 1.3(1.1)	米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、牛肉、豚肉、ハム、ツナ、おから、チーズ、さば	にんじん、オレンジ、トマト、きゅうり、たまねぎ、コーン、ニンニク、ピーマン、しょうが	ケチャップ、酢、鶏がらだし、食塩、カレールウ、ソース	牛乳、鯖カレー
29木	ご飯、中華スープ、鶏肉と小松菜の中華煮、もやしときゅうりのごま和え、バナナ	555(496) 25.9(23.4) 18.2(17.6) 1.9(1.6)	米、食パン、片栗粉、マヨネーズ、ごま油、砂糖、ごま	牛乳、鶏肉、ツナ、豚肉、ハム	もやし、たまねぎ、こまつな、きゅうり、キャベツ、しいたけ、にんじん、ねぎ、えのきたけ、しょうが、ニンニク	しょうゆ、鶏がらだし、酢、食塩	牛乳、ツナきゅうりサンド
30金	ご飯、高野豆腐のみそ汁、あじのかばやし、干草焼き、ピンクグレープフルーツ	542(483) 35.0(30.6) 18.7(18.0) 1.7(1.4)	米、米粉、砂糖、片栗粉	牛乳、あじ、卵、大豆、鶏肉、高野豆腐、みそ	グレープフルーツ、ほうれん草、トマト、ねぎ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、わかめ、ニンニク、しょうが	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳、大豆焼きナゲット

* 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	630/562	530/501
タンパク質	26.0/26.4	20.0/23.8
脂質	16.7/20.0	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。