

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (1は未満)	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金	ご飯、中華卵スープ、赤魚の野菜あんかけ、冷しゃぶ風サラダ、バナナ	527(474) 33.2(29.3) 16.5(16.3) 1.2(1.1)	米、米粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳、あかうお、鶏肉、豚肉、卵、豆乳、チーズ、削り節	バナナ、キャベツ、たまねぎ、もやし、コーン、ねぎ、にんじん、えのきたけ、ピーマン、干しいたけ、しょうが、にんにく	酒、酢、しょうゆ、鶏がらだし、食塩、カレー粉	牛乳、カレー風味から揚げ
04月	ご飯、なすのみそ汁、赤魚のおろし煮、ミニがんと煮、オレンジ	503(451) 31.2(27.6) 16.4(16.2) 1.6(1.4)	米、さといも、片栗粉、砂糖	牛乳、あかうお、サバ、がんとどき、豚肉、みそ	だいこん、オレンジ、にんじん、なす、たまねぎ、しめじ、グリーンピース、干しいたけ、ニンニク、しょうが	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳、鯖カレー
05火	ご飯、なめこのみそ汁、親子煮、小松菜とじゃこの和え物、オレンジ	540(481) 23.3(21.2) 19.3(18.5) 1.6(1.4)	米、ホットケーキ粉、砂糖、油	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、卵、油揚げ、しらす干し、みそ	にんじん、たまねぎ、だいこん、こまつな、オレンジ、ねぎ、なめこ、グリーンピース、干しいたけ	だし汁、しょうゆ、酢、食塩	牛乳、ヨーグルトケーキ
06水	◆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、ピンクグレープフルーツ	548(487) 25.5(23.1) 20.1(19.1) 1.2(1.1)	米、米粉、油、砂糖	牛乳、鶏肉、鶏レバー、生揚げ、卵、おから、みそ	グレープフルーツ、キャベツ、かぼちゃ、ブロッコリー、たまねぎ、ブルーベリージャム、にんじん、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、すくすく米粉のブルーベリーケーキ
07木	◆七夕献立◆ 七夕冷やし中華、お星さまスープ、シューマイ、ポイルブロッコリー、バナナ	627(551) 28.9(25.8) 18.1(17.5) 2.2(1.9)	中華めん、ゼリー(青りんご)、砂糖、油、ごま油	牛乳、ヨーグルト、卵、チーズ、鶏肉、ハム、ゼラチン	たまねぎ、きゅうり、ブロッコリー、にんじん、みかん、おくら、えのきたけ、レモン	しょうゆ、酢、鶏がらだし、食塩	牛乳、七夕チーズケーキ
08金	ご飯、カボチャのミルクスープ、ハンバーグ、ブロッコリーと卵のサラダ、バナナ	680(597) 29.9(26.6) 25.2(23.2) 1.7(1.5)	米、片栗粉、マヨネーズ、三温糖、バター	牛乳、牛肉、豚肉、大豆、卵、鶏肉、ハム、おから	トマト、バナナ、かぼちゃ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、ニンニク、しょうが	カレールウ、ケチャップ、ウスターソース、中濃ソース、鶏がらだし、	牛乳、大豆焼きナゲット
11月	ご飯、わかめスープ、夏野菜たっぷりマーボー、パンサンデー、ヨーグルト	547(487) 20.6(19.1) 18.4(17.8) 1.6(1.4)	米、食パン、はるさめ、バター、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、牛肉、豚肉、とうふ、卵、ハム、みそ、きな粉、ヨーグルト	ねぎ、トマト、きゅうり、キャベツ、にんじん、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、きなこトースト
12火	とうもろこしご飯、みそ汁、豚肉のしょうが焼き、キャベツサラダ、オレンジ	530(479) 24.3(22.1) 17.7(17.5) 1.2(1.0)	米、砂糖、マヨネーズ	牛乳、ヨーグルト、豚肉、とうふ、ツナ、みそ、ゼラチン	キャベツ、オレンジ、ブロッコリー、パイナップルジュース、パイナップル、たまねぎ、だいこん、こまつな、コーン、にんじん、しょうが	だし汁、しょうゆ、みりん、酒	牛乳、パインのムース
13水	◆世界の料理(モロッコ)◆ ロールパン、ハリラスープ、ケフタジン、モロッカンサラダ、バナナヨーグルト	652(570) 29.1(25.9) 24.9(22.9) 1.7(1.5)	ロールパン、ホットケーキ粉、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト、豚肉、鶏肉、ハム、卵、大豆	バナナ、たまねぎ、きゅうり、トマト、にんじん、しめじ、赤ピーマン、干しぶどう、黄ピーマン、セロリ、ニンニク、パセリ	ウスターソース、酢、鶏がらだし、食塩、カレー粉	牛乳、フェッカ
14木	ご飯、とうがんの中華スープ、チーズダッカルビ風、チンゲンサイの和え物、バナナ	582(518) 20.7(19.3) 20.9(19.8) 1.5(1.3)	米、米粉、油、片栗粉、砂糖、ごま	牛乳、鶏肉、チーズ、豆乳、とうふ、みそ、干しえび	バナナ、チンゲンサイ、とうがん、キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、えのきたけ、干しぶどう、わかめ、ニンニク、しょうが	みりん、しょうゆ、酢、ケチャップ、鶏がらだし	牛乳、すくすく米粉のいがりボール
15金	ご飯、みそ汁、あじの梅しそ焼き、干草焼き、オレンジ	500(450) 29.4(26.2) 17.1(16.8) 1.4(1.2)	米、米粉、片栗粉、砂糖	牛乳、あじ、卵、生揚げ、鶏肉、おから、みそ	ミニトマト、オレンジ、ほうれんそう、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、うめびしお、干しいたけ、しそ	だし汁、酒、しょうゆ、みりん	牛乳、すくすく米粉のマーマレードケーキ
19火	ご飯、コーンスープ、ポークビーンズ、コールスローサラダ、プチゼリー	516(461) 20.0(18.6) 15.8(15.7) 1.3(1.1)	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油	牛乳、豚肉、豆乳、大豆、ハム、きな粉、ゼラチン	クリームコーン、トマト、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン、葉ねぎ、ニンニク	ケチャップ、鶏がらだし、酢、食塩	牛乳、牛乳もち
20水	◆郷土料理(岐阜)◆ ご飯、すまし汁、鶏ちゃん焼き、なすの甘辛炒め、ピンクグレープフルーツ	517(462) 19.8(18.5) 15.7(15.6) 1.3(1.1)	米、ホットケーキ粉、砂糖、ごま油、油	牛乳、鶏肉、豚肉、はんぺん、くりの甘露煮、みそ	グレープフルーツ、なす、キャベツ、もやし、だいこん、こまつな、たまねぎ、干しぶどう、にんじん、にら、さやいんげん、ニンニク、しょうが	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳、栗と干しぶどうのケーキ
21木	ご飯、はるさめスープ、酢豚風、ブロッコリーとツナのサラダ、オレンジ	650(570) 30.2(26.8) 25.3(23.3) 2.1(1.8)	米、食パン、片栗粉、マヨネーズ、はるさめ、油、砂糖	牛乳、豚肉、卵、ツナ、チーズ	ブロッコリー、たまねぎ、オレンジ、にんじん、ピーマン、えのきたけ、わかめ、パセリ	しょうゆ、酢、鶏がらだし、食塩	牛乳、たまごサンド
22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、バナナ	561(501) 23.9(21.8) 23.7(22.0) 1.8(1.5)	焼そばめん、片栗粉、砂糖、油、米粉、マヨネーズ	牛乳、鶏肉、豚肉、ウインナー、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、コーン、しょうが、ニンニク、あおりの、パプリカ	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
25月	◆お誕生日献立◆ ご飯、大根のスープ、ローストチキン、えびフライ、えだまめサラダ、ヨーグルト	615(553) 29.2(26.7) 17.6(17.9) 1.5(1.3)	米、パン粉、米粉、小麦粉、油、砂糖	牛乳、ヨーグルト、えび、鶏肉、アイスクリーム、卵	えだまめ、にんじん、だいこん、もも、みかん、えのきたけ、ニンニク、キャベツ、コーン	しょうゆ、酢、鶏がらだし、みりん、食塩	牛乳、お誕生日パフェアイス
26火	ご飯、みそ汁、じゃぶ煮風、にんじんしりしり、オレンジ	520(464) 23.1(21.1) 18.8(18.1) 1.4(1.2)	米、米粉、油、砂糖	牛乳、鶏肉、とうふ、豚肉、ツナ、卵、みそ、削り節	にんじん、オレンジ、こまつな、もやし、だいこん、バナナ、ねぎ、グリーンピース、わかめ	だし汁、しょうゆ、酒、ココア	牛乳、すくすくココアバナナケーキ
27水	夏野菜カレー、ズッキーニのスープ、切干大根のごま和え、すいか	568(503) 22.1(20.3) 27.1(24.7) 2.0(1.6)	米、油、砂糖、ごま	牛乳、豚肉、鶏肉、ハム、チーズ	すいか、かぼちゃ、たまねぎ、トマト、なす、ズッキーニ、にんじん、きゅうり、しめじ、おくら、切り干しだいこん、えだまめ、とうもろこし	カレールウ、酢、鶏がらだし、食塩	牛乳、チーズ、えだまめ、ゆでとうもろこし
28木	ご飯、みそ汁、豚肉の香味焼き、もやしと小松菜のナムル、ピンクグレープフルーツ	551(489) 21.5(19.9) 20.0(19.0) 1.0(0.9)	米、米粉、オリーブ油、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、鶏肉、きな粉、豆乳、みそ	グレープフルーツ、もやし、たまねぎ、こまつな、パプリカ、なす、ごぼう、にんじん、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
29金	にんじんご飯、みそ汁、カレイのタルタル焼き、おから入りかぼちゃサラダ、オレンジ	491(442) 31.6(27.9) 16.6(16.3) 1.4(1.2)	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、おから、豆乳、ハム、チーズ、みそ	かぼちゃ、オレンジ、ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、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

* 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 目標量/平均栄養価	未満児 目標量/平均栄養価
熱量	630/562	530/500
タンパク質	26.0/25.9	20.0/23.4
脂質	16.7/19.8	14.0/18.9
食塩相当量	1.6/1.5	1.3/1.3