

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (1は未満児)	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 水	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	549(493) 22.4(20.6) 17.7(17.2) 1.7(1.4)	米、ホットケーキ粉、砂糖、油	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、卵、しらす干し、みそ	こまつな、にんじん、たまねぎ、オレンジ、ほうれんそう、ねぎ、なめこ、えのきだけ、グリーンピース、干しいたけ、わかめ	だし汁、しょうゆ、酢、食塩	牛乳 ヨーグルトケーキ
02 木	ご飯、中華スープ、赤魚の野菜あんかけ、鶏肉とチンゲンサイの炒め物、バナナ	546(494) 32.2(28.4) 16.2(16.0) 1.3(1.1)	米、米粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳、あかうお、鶏肉、豚肉、豆乳、チーズ	バナナ、チンゲンサイ、もやし、にんじん、たまねぎ、コーン、ねぎ、ピーマン、干しいたけ、しょうが	酒、酢、しょうゆ、鶏がらだし、食塩	牛乳 鶏肉のオープン焼き
03 金	五目焼きそば、春巻き、ミニトマト、ヨーグルト	737(643) 37.0(32.2) 21.0(19.8) 1.8(1.5)	焼きそば麺、米、春巻の皮、片栗粉、三温糖、バター、ごま油、砂糖	牛乳、ヨーグルト、豚肉、さば、大豆、鶏肉	キャベツ、バナナ、もやし、トマト、にんじん、ミニトマト、たまねぎ、だいこん、しめじ、ピーマン、しょうが、ニンニク	酒、ウスターソース、しょうゆ、鶏がらだし、食塩	牛乳 大豆ナゲット
06 月	ご飯、トマトスープ、タンドリーチキン、チンゲン菜のソテー、バナナ	526(478) 18.9(17.8) 18.7(18.0) 1.3(1.2)	米、食パン、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏肉、ハム、ベーコン、しらす干し	チンゲンサイ、バナナ、トマト、たまねぎ、キャベツ、しめじ、こまつな、しょうが	ケチャップ、鶏がらだし、食塩、カレー粉、ココア	牛乳 じゃこトースト
07 火	ご飯、みそ汁、野菜と鶏肉の炒め物、豆腐ハンバーグ、ピンクグレープフルーツ	558(500) 29.2(26.0) 17.8(17.3) 1.4(1.2)	米、ビーフン、米粉、油、砂糖	牛乳、鶏肉、鶏しばり、豚肉、生揚げ、みそ、干しえび	グレープフルーツ、キャベツ、こまつな、フロccoli、たまねぎ、にんじん、ねぎ、えのきだけ、コーン、干しいたけ、しょうが	だし汁、酒、しょうゆ、鶏がらだし	牛乳 焼きビーフン
08 水	ご飯、青菜のスープ、中華風ローストチキン、パンサンスー、バナナ	573(516) 22.8(21.0) 21.9(20.6) 1.4(1.2)	米、米粉、はるさめ、油、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、鶏肉、ハム、卵、おから	バナナ、こまつな、フロccoli、たまねぎ、きゅうり、もやし、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 米粉のケーキ
09 木	ご飯、高野豆腐のみそ汁、あじのかばやき、切干し大根と里芋の旨煮、オレンジ	583(520) 27.1(24.3) 20.3(19.3) 1.8(1.5)	米、さといも、ホットケーキ粉、砂糖、米粉、片栗粉、油	牛乳、あじ、ウインナー、鶏肉、卵、高野豆腐、油揚げ、みそ	オレンジ、フロccoli、ごぼう、切り干しだいこん、グリーンピース	だし汁、しょうゆ、みりん、酒	牛乳 アメリカンドッグ
10 金	ご飯、はるさめスープ、チーズダッカルビ風、チンゲンサイのナムル、バナナ	580(521) 25.1(22.8) 20.0(19.0) 1.5(1.3)	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、はるさめ、ごま油、ごま	牛乳、鶏肉、卵、豆乳、ハム、チーズ、きな粉、みそ	バナナ、もやし、チンゲンサイ、キャベツ、たまねぎ、えのきだけ、わかめ、ニンニク、しょうが	しょうゆ、酢、ケチャップ、鶏がらだし、食塩	牛乳 いちごのムース
13 月	ご飯、フロccoliスープ、ホークビーンズ、ほうれん草のソテー、オレンジ	629(557) 21.6(19.9) 23.7(22.0) 1.6(1.3)	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、バター、砂糖、グラニュー糖	牛乳、豚肉、鶏肉、大豆、ベーコン	たまねぎ、トマト、ほうれんそう、オレンジ、フロccoli、にんじん、しめじ、ニンニク	ケチャップ、鶏がらだし、食塩	牛乳 メロンパンスコーン
14 火	ご飯、みそ汁、鶏肉のマーマレード焼き、青菜とちくわのごまマヨ和え、バナナ	547(495) 26.4(23.8) 18.2(17.6) 1.7(1.5)	米、米粉、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、鶏肉、卵、豚肉、ハム、ベーコン、チーズ、みそ、ちくわ	こまつな、バナナ、チンゲンサイ、たまねぎ、だいこん、黄ピーマン、コーン、ピーマン、マーマレード	だし汁、しょうゆ、ケチャップ、酢	牛乳 すくすくピザ
15 水	わかめご飯、玉ねぎのみそ汁、さばの竜田揚げ、ミニがんと煮、あじさいゼリー	655(578) 29.3(26.1) 24.6(22.8) 1.8(1.5)	米、さといも、片栗粉、砂糖、油	牛乳、さば、がんもどき、豚肉、高野豆腐、みそ	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、わかめ、干しいたけ、しょうが	だし汁、しょうゆ、酒、みりん	牛乳 いちごのクレープ
16 木	◆世界の料理(韓国)◆ ピビンバ、わかめスープ、ケランマリ、ヨーグルト	654(577) 30.1(26.7) 23.3(21.7) 2.1(1.8)	米、米粉、油、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、ヨーグルト、豚肉、卵、とうふ、チーズ、かにかまぼこ、みそ	にんじん、こまつな、もやし、ねぎ、にら、わかめ、しょうが、ニンニク	鶏がらだし、しょうゆ、食塩	牛乳 チーズボール
17 金	ご飯、みそ汁、鶏のから揚げ、おから入りポテトサラダ、オレンジ	605(541) 24.9(22.6) 21.5(20.2) 1.4(1.2)	米、じゃがいも、米粉、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、鶏肉、生揚げ、豆乳、ハム、おから、みそ	オレンジ、フロccoli、にんじん、しめじ、きゅうり、えのきだけ、コーン、しょうが、ニンニク、ぶどう	だし汁、しょうゆ、ココア、酒	牛乳 ぶどうゼリー
20 月	ご飯、中華スープ、マーボー豆腐、青菜の和え物、バナナ	543(501) 24.6(23.0) 19.0(19.0) 1.5(1.3)	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、牛肉、豚肉、とうふ、鶏肉、ハム、チーズ、おから、みそ	もやし、たまねぎ、バナナ、こまつな、ねぎ、にんじん、えのきだけ、ピーマン、干しいたけ、しょうが	ケチャップ、酒、しょうゆ、酢、鶏がらだし、食塩	牛乳 チーズ芋もち
21 火	ご飯、みそ汁、肉じゃが、枝豆の白和え、オレンジ	554(497) 21.9(20.1) 16.1(15.9) 1.2(1.0)	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、しらたき、砂糖、油、ごま	牛乳、豚肉、とうふ、みそ	オレンジ、にんじん、たまねぎ、えだまめ、こまつな、干しぶどう、コーン、えのきだけ、グリーンピース	だし汁、しょうゆ、みりん、酒	牛乳 キャロットレースンケーキ
22 水	ご飯、みそ汁、豚肉の香味焼き、春きゃべつとハムの和え物、バナナ	540(489) 22.0(20.3) 17.8(17.3) 1.3(1.1)	米、米粉、油、砂糖、ごま	牛乳、豚肉、豚肉、鶏肉、ハム、豆乳、みそ、きな粉	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ミニトマト、ほうれんそう、ごぼう、ニンニク	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、酢、食塩	牛乳 きな粉蒸しパン
23 木	にんじんとご飯、みそ汁、カレイのチーズ焼き、きゅうりとコーンのツナサラダ、オレンジ	496(450) 30.9(27.4) 15.6(15.5) 1.4(1.2)	米、コーンフレーク、砂糖	牛乳、鶏肉、かれい、豚肉、ツナ、チーズ、みそ	きゅうり、オレンジ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、コーン、パセリ	だし汁、酢、食塩、カレー粉	牛乳 鶏むねのコーンフレーク焼き
24 金	カレーライス、コーンスープ、切干大根のごま和え、メロン	677(595) 22.7(20.8) 25.5(23.4) 2.0(1.6)	米、じゃがいも、米粉、オリーブ油、砂糖、片栗粉、ごま	牛乳、豚肉、卵、ハム、ベーコン、豆乳	メロン、コーン、たまねぎ、にんじん、トマト、きゅうり、切り干しだいこん、グリーンピース、りんご、もも、パイナップル	カレー粉、鶏がらだし、食塩	牛乳 フルーツポンチ
27 月	◆鉄分強化DAY◆ レバー入りミートスパゲティ、野菜スープ、きゅうりの華風サラダ、バナナ	586(526) 29.0(25.9) 18.2(17.6) 1.7(1.4)	マカロニ、米、じゃがいも、米粉、砂糖	牛乳、牛肉、豚しばり、豚肉、大豆、鶏肉、ハム、チーズ	バナナ、フロccoli、たまねぎ、キャベツ、コーン、ピーマン、にんじん	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、鶏がらだし、酒、食塩	牛乳 大豆ごはん
28 火	ご飯、みそ汁、じゃぶ煮風、にんじんしりしり、ぶどうゼリー	538(484) 22.8(20.9) 18.5(17.8) 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、こまつな、もやし、だいこん、マーマレード、ねぎ、グリーンピース、わかめ、かんでん	だし汁、しょうゆ、酒	牛乳 すくすく米粉のマーマレードケーキ
29 水	◆お誕生日献立◆ ロールパン、たまごスープ、ハンバーグ、コールスローサラダ、オレンジ	751(660) 27.2(24.4) 30.1(27.4) 1.4(1.2)	ロールパン、米粉、油、砂糖、片栗粉	牛乳、牛肉、豚肉、ハム、おから、卵、ホイップクリーム	キャベツ、オレンジ、トマト、にんじん、たまねぎ、コーン、みかん、ニンニク、パセリ	ケチャップ、中濃ソース、酢、鶏がらだし、食塩	牛乳 お誕生日ケーキ
30 木	ご飯、豆腐の中華スープ、回鍋肉、もやしときゅうりのナムル、ピンクグレープフルーツ	608(540) 26.0(23.4) 15.0(15.0) 1.3(1.1)	米、じゃがいも、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、さけ、とうふ、ハム、みそ	グレープフルーツ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、もやし、わかめ、ピーマン、しいたけ、こまつな、干しいたけ	しょうゆ、酢、鶏がらだし、酒、食塩	牛乳 ポテトフライ

* 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ります。ご了承ください。

★ とも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	目標量/平均栄養価
熱量	630/593	530/530
タンパク質	26.0/26.1	26.0/23.6
脂質	16.7/20.0	14.0/19.1
食塩相当量	1.6/1.5	1.3/1.3