

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質 水分 食塩相当量	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	
6 木	ご飯、みそ汁、親子煮、キャベツとちくわのりマヨ和え、オレンジ	556(513) 26(24) 22(21) 1.7(1.5)	米、砂糖、マヨネーズ、ごま	牛乳、卵、鶏肉、とうふ、豆乳、卵、おから、ちくわ、ベーコン、チーズ、みそ	キャベツ、たまねぎ、ごまつな、にんじん、オレンジ、なめこ、グリーンピース、干ししいたけ、わかめ、のり	だし汁、しょうゆ、酢、食塩、パセリ粉	牛乳、おからキッシュ
7 金	★こどもの日お楽しみメニュー★ ケチャップライス、コンソメスープ、ミニハンバーグ、えびフライ、ブロッコリーサラダ、プチゼリー	654(590) 27(25) 19(19) 1.6(1.4)	米、食パン、ゼリー、パン粉、油、小麦粉、片栗粉、和風ドレッシング、マヨネーズ、砂糖	牛乳、えび、牛肉、豚肉、ツナ、鶏肉、卵、おから	ブロッコリー、キャベツ、ミニトマト、トマト、にんじん、たまねぎ、きゅうり	ケチャップ、ウスターソース、食塩、コンソメ	牛乳、ツナきゅうりサンド
10 月	ご飯、中華卵スープ、回鍋肉、ごまつなのナムル、バナナ	609(557) 19(19) 21(20) 1.2(1.1)	米、米粉、さつまいも、油、片栗粉、ごま、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、卵、豆乳、とうふ、赤みそ	キャベツ、ごまつな、もやし、バナナ、にんじん、にら、コーン、ピーマン、しいたけ、干しぶどう	本みりん、酒、鶏がら、しょうゆ、酢、中華だし、食塩、こしょう	牛乳、すすく米粉のいがぐりボール
11 火	ロールパン、ブロッコリーのスープ、ヨーグルト(ロシア風肉団子)、オリヴィエサラダ、オレンジ	691(621) 25(24) 29(27) 2.1(1.7)	ロールパン、じゃがいも、片栗粉、米粉、油、米、マヨネーズ、砂糖	牛乳、牛肉、豚肉、卵、ハム、チーズ	トマト、たまねぎ、ブロッコリー、オレンジ、しめじ、黄ピーマン、にんじん、きゅうり、いちごジャム	ケチャップ、コンソメ、酢、食塩	牛乳、ロシアソックキー
12 水	ご飯、わかめスープ、中華風ロースチキン、きゅうりの華風サラダ、バナナ	648(589) 26(24) 27(25) 2.2(1.9)	米、食パン、マヨネーズ、しらたき、砂糖、ごま、油、ごま油	牛乳、鶏肉、チーズ、しらす干し、ハム、さくらえび	キャベツ、もやし、バナナ、たまねぎ、きゅうり、ブロッコリー、にんじん、わかめ、ニンニク、しょうが、あおのり	しょうゆ、酢、本みりん、中華だし、食塩、こしょう	牛乳、のりじゃこトースト
13 木	ご飯、みそ汁、さばの竜田揚げ、ミニがんと煮、ピンクグレープフルーツ	606(552) 25(23) 22(21) 1.5(1.3)	米、さといも、ピーマン、片栗粉、油、砂糖	牛乳、さば、がんもどき、豚肉、みそ	グレープフルーツ、かぶ、にんじん、もやし、ごまつな、ミニトマト、にら、たまねぎ、グリーンピース、かぶの葉、干ししいたけ、しょうが	だし汁、酒、しょうゆ、本みりん、中華だし、食塩	牛乳、焼きピーマン
14 金	ご飯、ミルクスープ、鶏肉の野菜煮込み、ブロッコリーの三色サラダ、夏みかん	677(608) 28(26) 19(19) 1.6(1.4)	米、じゃがいも、油、米粉、三温糖、バター	牛乳、鶏肉、さば、ベーコン	なつみかん、トマト、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、トマト、にんじん、キャベツ、コーン、ピーマン、エリンギ、しょうが、ニンニク	カレールウ、ウスターソース、しょうゆ、酢、食塩、コンソメ、にんにく、しょうが、パセリ粉、こしょう	牛乳、鯖カレー
17 月	ご飯、ポパイスープ、豆腐のミートグラタン、ブロッコリーと卵のサラダ、オレンジ	681(613) 27(25) 29(27) 1.6(1.4)	米、砂糖、小麦粉、マヨネーズ、バター、パン粉、オリーブ油	牛乳、とうふ、卵、豚肉、牛乳、ハム、チーズ、生クリーム	ブロッコリー、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、オレンジ、ミニトマト、ニンニク	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食塩、パイオン、パセリ粉、こしょう	牛乳、プリンアラモード
18 火	ご飯、中華風コーンスープ、魚の野菜あんかけ、パンサンデー、バナナ	560(518) 25(24) 17(17) 1.4(1.2)	米、はるさめ、油、コーンフレーク、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、さわら、鶏肉、卵、ハム	コーン、きゅうり、バナナ、たまねぎ、にんじん、しめじ、グリーンピース、葉ねぎ、ピーマン、干ししいたけ、しょうが、ニンニク	酢、しょうゆ、酒、中華だし、食塩、コンソメ、カレー粉	牛乳、鶏むねのコーンフレーク焼き
19 水	◆鉄分強化day◆ ご飯、みそ汁、すこもり風オムレツ、レバー唐揚げ、ピンクグレープフルーツ	617(560) 22(20) 20(20) 1.2(1.1)	米、砂糖、米粉、油、オリーブ油、マヨネーズ	牛乳、豚レバー、ヨーグルト、卵、生クリーム、ベーコン、みそ、油揚げ、ゼラチン	グレープフルーツ、たまねぎ、キャベツ、いちご、にんじん、ミニトマト、しめじ、わかめ、しょうが	だし汁、しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、食塩	牛乳、いちごムース
20 木	ご飯、エビの中華スープ、八宝菜、きゅうりとわかめのサラダ、ピンクグレープフルーツ	537(496) 20(19) 17(17) 1.2(1.1)	米、米粉、しらたき、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、うすら卵、卵、さくらえび	グレープフルーツ、はくさい、チンゲンサイ、きゅうり、もやし、たまねぎ、にんじん、バナナ、ねぎ、たけのこ、しいたけ、黒きくらげ、しょうが、ニンニクわかめ	しょうゆ、酢、ココア、中華だし、食塩、こしょう	牛乳、すすくココアバナナケーキ
21 金	◆鉄分強化day◆ レバー入りミートスパゲティ、きのこのスープ、ブロッコリーツナサラダ、オレンジ	587(538) 26(24) 22(21) 1.0(0.9)	マカロニ、小麦粉、砂糖、油、米粉、バター、ジャガイモ、片栗粉	牛乳、豚レバー、牛肉、卵、豚肉、ツナ	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、オレンジ、もも、えのきたけ、コーン、ピーマン、しめじ、さやえんどう、青のり	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、酢、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳、みたらし芋もち
24 月	ご飯、田舎スープ、すすくコロッケ、小松菜とじゃこのお浸し、ヨーグルト	703(629) 25(23) 23(22) 1.2(1.1)	米、じゃがいも、米粉、パン粉、オリーブ油、小麦粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、ヨーグルト、豚肉、牛肉、しらす干し、卵、きな粉、豆乳	ごまつな、たまねぎ、にんじん、トマト、ブロッコリー、セロリ	だし汁、中濃ソース、しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳、米粉のきな粉クッキー
25 火	ご飯、みそ汁、あじの梅しそ焼き、キャベツのマヨぼんサラダ、オレンジ	538(499) 22(21) 22(21) 1.7(1.5)	米、ホットケーキ粉、油、マヨネーズ	牛乳、あじ、ウイナー、生揚げ、かにかまぼこ、卵、みそ	キャベツ、もやし、オレンジ、にんじん、ブロッコリー、うめびしお、わかめ、しそ	だし汁、酒、ボン酢、本みりん、糖ミ	牛乳、アメリカンドッグミニ
26 水	ハヤシライス、野菜スープ、切干大根のさっぱり和え、バナナ	580(535) 21(20) 17(17) 1.7(1.5)	米、ごま、油、砂糖、オリーブ油	牛乳、牛肉、鶏肉、おから、生クリーム	たまねぎ、にんじん、バナナ、トマト、キャベツ、えのきたけ、切り干しだいこん、マッシュルーム、きゅうり	ハヤシルウ、ケチャップ、しょうゆ、酢、コンソメ、食塩、こしょう、ココア	牛乳、お誕生日くまちゃんケーキ
27 木	五目うどん、とり天、ブロッコリーのごまあえ、ピンクグレープフルーツ	643(582) 26(24) 16(17) 1.6(1.4)	ゆでうどん、米、米粉、油、ごま、砂糖	牛乳、鶏肉、ベーコン、豆乳、油揚げ、なるど	グレープフルーツ、ブロッコリー、にんじん、だいこん、たまねぎ、ほうれんそう、コーン、にんじん、しめじ、ねぎ、コーン、あおのり	だし汁、本みりん、しょうゆ、酒、食塩、コンソメ、和風だし、パセリ粉	牛乳、ベーコンピラフ
28 金	ご飯、コンソメスープ、ポークビーンズ、ベーコンアスパラソテー、オレンジ	634(578) 19(19) 25(24) 0.9(0.8)	米、じゃがいも、米粉、砂糖、油	牛乳、豚肉、大豆、ベーコン、卵、さくらえび	たまねぎ、にんじん、グリーンアスパラガス、トマト、ごまつな、オレンジ、マーマレード、コーン、オレンジ、ニンニク	ケチャップ、酒、コンソメ、食塩、パセリ粉	牛乳、すすく米粉のマーマレードケーキ
31 月	ご飯、キャベツの中華スープ、野菜たっぷりマーボー、チンゲン菜の中華和え、ピンクグレープフルーツ	667(601) 26(24) 27(25) 2.2(1.8)	米、米粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油、はるさめ、マヨネーズ	牛乳、とうふ、牛肉、豚ひき肉、チーズ、しらす干し、卵、ツナ、ベーコン、みそ	グレープフルーツ、チンゲンサイ、キャベツ、なす、たまねぎ、もやし、にんじん、ピーマン、にら、ニンニク、しょうが	しょうゆ、酒、酢、中華だし、食塩、こしょう	牛乳、すすくツナマヨパン

*千葉県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食材の確認をお願い致します

	以上児	未満児
	目標量/平均栄養価	目標量/平均栄養価
熱量	630/622	530/566
タンパク質	26/24	26/23
脂質	16/22	14/21
食塩相当量	1.6/1.5	1.7/1.3