

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )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	
03月	ご飯、卵の中華スープ、油淋鶏、もやしとわかめのナムル、りんご	577(510) 24.2(22.0) 20.7(19.6) 1.6(1.3)	米、ホットケーキ粉、米粉、砂糖、油、こま	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、卵、ハム	りんご、もやし、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、コーン、しいたけ、わかめ、ニンニク、しょうが	酢、しょうゆ、酒、鶏がらだし、食塩	牛乳、ヨーグルトケーキ
04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	533(477) 32.5(28.6) 18.4(17.8) 1.7(1.4)	米、じゃがいも、米粉、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、鶏肉、さけ、豆乳、ハム、みそ、チーズ	バナナ、キャベツ、こまつな、にんじん、しめじ、コーン、パセリ、ニンニク	だし汁、酢、食塩	牛乳、鶏肉のオープン焼き
05水	ご飯、みそ汁、豆腐のハンバーグ、切干大根のごま和え、オレンジ	533(481) 23.6(21.6) 16.3(16.4) 1.4(1.2)	米、じゃがいも、砂糖、こま	牛乳、ヨーグルト、とうふ、卵、豚肉、鶏肉、ハム、みそ	オレンジ、にんじん、いちご、トマト、たまねぎ、きゅうり、しいたけ、切り干しだいこん、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、いちごのムース
06木	ご飯、カブの中華スープ、回鍋肉、きゅうりの華風サラダ、バナナ	551(490) 24.2(22.0) 18.1(17.5) 1.3(1.1)	米、片栗粉、砂糖、こま油	牛乳、豚肉、豆乳、鶏肉、ハム、きな粉、みそ	きゅうり、バナナ、キャベツ、かぶ、もやし、にんじん、ピーマン、しいたけ	しょうゆ、酢、鶏がらだし、酒、食塩	牛乳、牛乳もち
07金	◆郷土料理(石川)◆ ご飯、めった汁、鶏の治部煮、ほうれん草のごま和え、りんご	557(494) 21.5(19.8) 17.8(17.3) 1.4(1.2)	米、さつまいも、米粉、甘納豆(あずき)、油、砂糖、焼酎、片栗粉、こま	牛乳、鶏肉、豚肉、ツナ、卵、みそ	りんご、だいこん、にんじん、ほうれん草、もやし、たまねぎ、しいたけ、ねぎ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒	牛乳、みたまケーキ
11火	ご飯、かぼちゃミルクスープ、ポークビーンズ、ブロッコリーの三色サラダ、オレンジ	581(513) 23.0(21.1) 22.0(20.6) 1.5(1.3)	米、食パン、じゃがいも、マヨネーズ、バター、砂糖、油	牛乳、豚肉、大豆、ツナ、ベーコン、きな粉	トマト、かぼちゃ、オレンジ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、コーン、しめじ、ニンニク	ケチャップ、鶏がらだし、食塩	牛乳、きなこトースト
12水	ご飯、ほうれん草の中華スープ、中華風ローストチキン、きゃべつとハムの和え物、柿	509(452) 26.6(23.9) 16.7(16.4) 1.3(1.1)	米、砂糖、こま、こま油	牛乳、鶏肉、豚肉、ハム、ゼラチン	かき、キャベツ、オレンジ、ほうれん草、こまつな、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ニンニク、しょうが	酒、酢、しょうゆ、鶏がらだし、みりん、食塩	牛乳、オレンジゼリー
13木	ご飯、豆腐と大根のみそ汁、肉じゃが、青菜のきつね和え、オレンジ	566(501) 22.0(20.2) 21.0(19.8) 1.4(1.2)	米、米粉、じゃがいも、油、しらたき、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉、豆乳、とうふ、ハム、チーズ、油揚げ、みそ、かつお節	オレンジ、もやし、にんじん、たまねぎ、こまつな、だいこん、グリーンピース	だし汁、みりん、しょうゆ、酒	牛乳、すすく米粉のいがくりボール
14金	◆世界の料理(フランス)◆ ロールパン、ポトフ、鮭のラタトゥイユソースがけ、ニソワーズ風サラダ、ヨーグルト	577(516) 28.9(26.0) 22.7(21.9) 1.8(1.5)	ロールパン、じゃがいも、砂糖、米粉、油	牛乳、ヨーグルト、さけ、ベーコン、卵、ツナ	たまねぎ、トマト、きゅうり、キャベツ、にんじん、ミニトマト、なす、黄ピーマン、マーマレード、ニンニク	ココア、鶏がらだし、酢、食塩	牛乳、オレンジショコラケーキ
17月	◆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、オレンジ	510(457) 23.2(21.2) 17.1(16.7) 1.3(1.1)	米、さつまいも、米粉、油、砂糖	牛乳、鶏肉、鶏レバー、豚肉、ツナ、卵、おから、みそ	キャベツ、にんじん、オレンジ、りんご、ブロッコリー、トマト、ねぎ、たまねぎ、干しぶどう、ピーマン、しょうが	だし汁、しょうゆ	牛乳、すすく米粉のりんごケーキ
18火	ご飯、みそ汁、豚肉の甘辛煮込み、小松菜とじゃこの和え物、柿	516(458) 24.7(22.3) 18.1(17.5) 1.5(1.3)	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、米粉、こま	牛乳、豚肉、鶏肉、おから、しらす干し、チーズ、みそ	かき、こまつな、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、わかめ、しょうが、ニンニク	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩	牛乳、チーズ芋もち
19水	ご飯、きのこ豆のスープ、鶏肉のトマト煮込み、ブロッコリーのソテー、りんご	574(508) 23.9(21.8) 20.9(19.8) 1.1(1.0)	米、じゃがいも、米粉、オリーブ油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏肉、豚肉、大豆、ベーコン、きな粉、豆乳	りんご、トマト、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、しめじ、えのきたけ、しょうが、ニンニク	鶏がらだし、しょうゆ、食塩	牛乳、米粉のきな粉クッキー
20木	ご飯、大根の中華スープ、八宝菜、おから入りかぼちゃサラダ、オレンジ	533(487) 25.0(23.3) 19.5(19.4) 1.4(1.2)	米、米粉、砂糖、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉、とうふ、ハム、チーズ、うすら卵、卵、豆乳、おから	はくさい、かぼちゃ、オレンジ、だいこん、コーン、ほうれん草、ねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、葉ねぎ、しょうが、ニンニク	しょうゆ、鶏がらだし、中華だし、食塩	牛乳、すすく米粉のポパイケーキ
21金	ご飯、みそ汁、さばの竜田揚げ、干草焼き、バナナ	622(550) 29.8(26.5) 25.1(23.2) 2.1(1.8)	米、食パン、さつまいも、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖	牛乳、さば、卵、鶏肉、チーズ、しらす干し、みそ	バナナ、ほうれん草、トマト、にんじん、干ししいたけ、しょうが	だし汁、しょうゆ、酒	牛乳、じゃこトースト
24月	ご飯、みそ汁、鶏肉のマーマレード焼き、にんじんしりしり、りんご	488(439) 23.1(21.1) 17.3(16.8) 1.5(1.3)	米、ホットケーキ粉、さといも、油	牛乳、鶏肉、ウインナー、ツナ、卵、みそ、削り節、高野豆腐	りんご、にんじん、もやし、こまつな、たまねぎ、マーマレード	だし汁、しょうゆ	牛乳、ミニアメリカンドッグ
25火	ご飯、豚肉の中華スープ、赤魚の野菜あんかけ、ハンサンスー、バナナ	466(425) 30.5(27.1) 12.2(12.8) 1.3(1.1)	米、はるさめ、コーンフレーク、砂糖、米粉	牛乳、あかうお、鶏肉、豚肉、卵、ハム、干しえび	バナナ、キャベツ、もやし、きゅうり、ねぎ、にんじん、えのきたけ、ピーマン、しょうが	酢、酒、しょうゆ、鶏がらだし、食塩、カレー粉	牛乳、鶏むねのコーンフレーク焼き
26水	◆お誕生日献立◆ ロールパン、コーンスープ、豆腐のミートグラタン、キャベツナサラダ、オレンジ	663(591) 27.6(25.3) 31.3(28.9) 2.0(1.7)	ロールパン、砂糖、油、米粉、バター、パン粉、砂糖	牛乳、とうふ、豚肉、ツナ、チーズ、卵、ホイップクリーム	キャベツ、オレンジ、にんじん、たまねぎ、バナナ、コーン、葉ねぎ、ニンニク、パセリ	ケチャップ、ココア、ウスターソース、酢、鶏がらだし、食塩	ショア、誕生日バナナケーキ
27木	ご飯、みそ汁、じゃぶ煮風、もやしと小松菜のナムル、梨	518(463) 29.8(26.5) 18.7(18.0) 1.3(1.1)	米、片栗粉、砂糖、こま油、こま	牛乳、鶏肉、とうふ、大豆、豚肉、ツナ、みそ	なし、もやし、だいこん、こまつな、かぼちゃ、ねぎ、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、切り干しだいこん、ニンニク、しょうが	だし汁、しょうゆ、酒、酢、鶏がらだし、食塩	牛乳、大豆焼きナゲット
28金	◆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	595(529) 32.3(28.5) 22.3(20.9) 2.1(1.8)	スパゲティ、じゃがいも、米粉、マヨネーズ、砂糖、三温糖	牛乳、牛肉、卵、豚レバー、豚肉、鶏肉、ハム、みそ	バナナ、トマト、ほうれん草、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、ピーマン、しいたけ、しょうが、ニンニク	だし汁、ケチャップ、ウスターソース	牛乳、ポテトフライ
31月	◆ハロウィン献立◆ かぼちゃのハンバーグ、チキンスープ、きゅうりとコーンのツナサラダ、パンキンパバロア	579(528) 21.1(20.2) 22.1(21.5) 1.7(1.5)	米、じゃがいも、油、バター、グラニュー糖、砂糖	牛乳、豚肉、鶏肉、ツナ、卵	バナナ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、トマト、キャベツ、かぼちゃ、コーン、えのきたけ、グリーンピース	酢、鶏がらだし、食塩	牛乳、ハロウィンお菓子

\*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。

★こど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	未満児
	目標量/平均栄養価	目標量/平均栄養価
熱量	630/553	530/494
タンパク質	26.0/25.9	20.0/23.4
脂質	16.7/19.9	14.0/19.1
食塩相当量	1.6/1.5	1.3/1.3