

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	
01月	親子丼、なめこのみそ汁、小松菜とじゃこのお浸し、梨	483(435) 23.3(21.3) 15.0(15.0) 1.5(1.3)	米、片栗粉、砂糖	牛乳、卵、とうふ、鶏肉、おから、しらす干し、みそ、かつお節	なし、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、こまつな、なめこ、グリーンピース、干しいたけ、わかめ、あおのり	だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳、かぼちゃ団子
02火	ご飯、中華スープ、回鍋肉、中華サラダ、オレンジ	544(484) 23.3(21.3) 20.4(19.4) 1.3(1.2)	米、ホットケーキ粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉、ヨーグルト、卵、鶏肉、ツナ、みそ	オレンジ、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、えだまめ、コーン、ピーマン、にんじん、しいたけ、えのきたけ、葉ねぎ	しょうゆ、酢、鶏がらだし、酒、食塩	牛乳、ヨーグルトケーキ
03水	ご飯、かぼちゃミルクスープ、タンドリーチキン、ブロッコリーのソテー、バナナ	664(584) 25.7(23.3) 29.5(26.7) 1.4(1.2)	米、米粉、油、片栗粉、砂糖、マヨネーズ	牛乳、鶏肉、ベーコン、ハム、チーズ、豆乳、とうふ	ブロッコリー、バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、しめじ、しょうが	みりん、ケチャップ、鶏がらだし、食塩、カレー粉	牛乳、すすく米粉のいがくりボール
04木	◆郷土料理(岩手)◆ じゃじゃ麺、中華スープ、キャベツともやしナムル、ピンクグレープフルーツ	538(479) 24.7(22.4) 22.3(20.8) 2.1(1.7)	うどん、黒砂糖、米粉、小麦粉、ごま油、片栗粉、砂糖、ごま	牛乳、豚肉、ツナ、卵、ベーコン、みそ	グレープフルーツ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、もやし、トマト、しいたけ、ニンニク、しょうが、わかめ	酢、しょうゆ、鶏がらだし、食塩	牛乳、がんづき
05金	ご飯、なすのスープ、白身魚のアクアパッツァ風、豚しゃぶサラダ、オレンジ	495(445) 25.7(23.3) 15.7(15.6) 1.5(1.3)	米、米粉、油、砂糖	牛乳、鶏肉、メルルーサ、卵、豆乳、鶏肉、ハム、チーズ	オレンジ、たまねぎ、トマト、にんじん、コーン、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、ニンニク、パセリ	酒、鶏がらだし、食塩	牛乳、季節のムース
08月	ご飯、おくらのスープ、チーズダッカルビ、チンゲンサイの和え物、梨	562(499) 26.3(23.6) 21.0(19.9) 1.3(1.1)	米、片栗粉、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、鶏肉、とうふ、豚肉、豆乳、ハム、チーズ、きな粉、みそ	なし、チンゲンサイ、キャベツ、もやし、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、しいたけ、おくら、ニンニク、しょうが	酢、ケチャップ、鶏がらだし、しょうゆ、食塩	牛乳、牛乳もち
09火	ご飯、みそ汁、あじの梅しそ焼き、高野豆腐とひじきの煮物、オレンジ	468(424) 25.5(23.1) 11.7(12.4) 1.5(1.3)	米、そうめん、砂糖	牛乳、あじ、卵、鶏肉、凍り豆腐、なるこ、みそ	ミニトマト、オレンジ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、ごぼう、しめじ、えのきたけ、葉ねぎ、グリーンピース、うめびしお、ひじき、しそ	だし汁、みりん、酒、めんつゆ、しょうゆ	牛乳、おやつそうめん
10水	ご飯、わかめスープ、夏野菜たっぷりマーボー、きゅうりの華風サラダ、みかんゼリー	556(497) 22.4(20.6) 18.3(17.9) 1.2(1.1)	米、砂糖、片栗粉、ごま油、ホットケーキ粉	牛乳、牛肉、豚肉、とうふ、鶏肉、ハム、みそ	きゅうり、とうがん、にんじん、もやし、トマト、なす、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、ホットケーキ
12金	お弁当のご用意をお願いします。						牛乳、せんべい、クッキー
15月	ご飯、コーンスープ、コロック、きゅうりとツナのサラダ、梨	614(552) 21.2(20.3) 21.9(21.3) 1.4(1.2)	米、じゃがいも、米粉、パン粉、砂糖、小麦粉、油	牛乳、卵、豚肉、牛肉、ツナ	なし、きゅうり、にんじん、たまねぎ、パイナップル、コーン、葉ねぎ	酢、ウスターソース、鶏がらだし、食塩	牛乳、パイナップルケーキ
16火	ご飯、キャベツのスープ、ポークチャップ、ブロッコリーツナサラダ、ももゼリー	551(500) 23.7(22.2) 19.3(19.2) 1.5(1.3)	米、食パン、バター、砂糖、油	牛乳、豚肉、大豆、鶏肉、ツナ、きな粉	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、コーン、ピーマン、しめじ	ケチャップ、ウスターソース、酢、鶏がらだし、食塩	牛乳、きなこトースト
17水	ご飯、みそ汁、擬製豆腐、きゃべつとハムの和え物、バナナ	526(469) 21.8(20.1) 18.4(17.8) 1.4(1.2)	米、米粉、油、砂糖、ごま	牛乳、とうふ、豚肉、鶏肉、ハム、卵、みそ	バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、バナナ、しいたけ、グリーンピース、ひじき	だし汁、しょうゆ、みりん、ココア、酢、食塩	牛乳、すすくココアバナナケーキ
18木	にんじんご飯、みそ汁、カレイのチーズ焼き、ほうれん草とコーンのソテー、オレンジ	489(439) 32.1(28.2) 17.9(17.4) 1.3(1.1)	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、生揚げ、チーズ、みそ	ほうれん草、オレンジ、トマト、とうがん、たまねぎ、コーン、にんじん、しめじ、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
19金	◆お誕生日メニュー◆ ロールパン、カレースープ、チキンソテー、ポテトサラダ、フルーツポンチ	609(534) 24.9(22.6) 25.8(23.6) 1.5(1.3)	ロールパン、じゃがいも、米粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏肉、ハム、チーズ、卵	にんじん、キャベツ、トマト、バナナ、たまねぎ、みかん、コーン、ニンニク	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
22月	◆鉄分強化DAY◆ ご飯、みそ汁、夏野菜オムレツ、レバー唐揚げ、梨	558(495) 27.3(24.5) 21.8(20.5) 1.4(1.2)	米、米粉、油	牛乳、鶏肉、鶏レバー、チーズ、卵、おから、高野豆腐、みそ	なし、キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、こまつな、にんじん、ほうれん草、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、お野菜クッキー
23火	ご飯、野菜スープ、豆腐のミートグラタン、ブロッコリーと卵のサラダ、バナナ	660(593) 29.7(27.1) 25.4(24.1) 1.9(1.6)	米、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、パン粉、三温糖、バター	牛乳、とうふ、豚肉、さば、卵、ハム、チーズ	バナナ、トマト、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、えだまめ、ピーマン、ニンニク、しょうが、パセリ	ケチャップ、カレールウ、ウスターソース、鶏がらだし、食塩	牛乳、鯖カレー
24水	◆世界の料理(中国)◆ ご飯、わかめと卵のスープ、鶏チリ、リャンパンサンデー、オレンジ	551(483) 25.4(22.5) 16.3(16.1) 1.5(1.3)	米、はるさめ、米粉、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏肉、卵、ハム	オレンジ、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ねぎ、コーン、かんてん、わかめ、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、酒、鶏がらだし、酢、食塩	牛乳、フルーツ杏仁豆腐
25木	ご飯、野菜スープ、ポークビーンズ、きゅうりとコーンのサラダ、みかんヨーグルト	562(499) 22.6(20.7) 18.6(17.9) 1.3(1.1)	米、じゃがいも、米粉、油、砂糖	牛乳、ヨーグルト、豚肉、大豆、鶏肉、ツナ、卵	たまねぎ、トマト、きゅうり、にんじん、マーマレード、コーン、オレンジ、ニンニク	ケチャップ、鶏がらだし、酢、食塩	牛乳、すすく米粉のマーマレードケーキ
26金	ご飯、みそ汁、魚の南蛮漬け、千草焼き、オレンジ	504(453) 31.8(28.1) 16.7(16.4) 1.6(1.4)	米、片栗粉、砂糖、米粉	牛乳、メルルーサ、卵、大豆、鶏肉、高野豆腐、みそ	にんじん、とうがん、オレンジ、ほうれん草、ねぎ、ピーマン、たまねぎ、干しいたけ、ニンニク、しょうが	だし汁、しょうゆ、酢、酒、ケチャップ	牛乳、大豆焼きナゲット
29月	鶏肉の照り焼き丼、みそ汁、かぼちゃの旨煮、オレンジ	547(486) 28.5(25.4) 18.7(18.0) 1.5(1.3)	米、小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、豚肉、とうふ、卵、高野豆腐、みそ、干しえび、削り節	たまねぎ、オレンジ、キャベツ、なす、トマト、切り干しだいこん、にら、ねぎ、グリーンピース、あおのり	だし汁、しょうゆ、みりん、中濃ソース	牛乳、お好み焼き
30火	◆鉄分強化DAY◆ レバー入りミートスパゲティ、ほうれん草のスープ、おから入りかぼちゃサラダ、バナナ	548(491) 29.3(26.1) 17.6(17.1) 1.8(1.5)	スパゲティ、米、米粉、砂糖	牛乳、牛肉、豚レバー、豚肉、大豆、鶏肉、ハム、豆乳、おから、みそ、チーズ	バナナ、かぼちゃ、ほうれん草、たまねぎ、トマト、ピーマン、にんじん、しめじ、きゅうり、コーン	だし汁、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、酒、食塩	牛乳、大豆ごはん
31水	キーマカレー、とうがんスープ、切干大根のごま和え、フルーツゼリー	562(498) 25.5(23.0) 21.0(19.8) 2.2(1.8)	食パン、米、マヨネーズ、砂糖、ごま	牛乳、豚肉、ツナ、鶏肉、ハム	かぼちゃ、オレンジ、とうがん、たまねぎ、トマト、なす、にんじん、きゅうり、おくら、えのきたけ、切り干しだいこん	カレールウ、酢、鶏がらだし、食塩	牛乳、ツナきゅうりサンド

\*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。

★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	目標量/平均栄養価	目標量/平均栄養価
熱量	630/554		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	

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。