

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	
02月	ご飯、トマトスープ、タンドリーチキン、ブロッコリーツナサラダ、バナナ	545.0(506.5) 25.7(23.9) 18.4(18.5) 0.8(0.8)	米、ビーフン、ドレッシング、油、ごま油	牛乳、鶏肉、豚肉、ヨーグルト、ツナ、ベーコン	ブロッコリー、バナナ、キャベツ、玉ねぎ、しめじ、小松菜、トマト、にんじん、ピーマン、ニンニク	酒、生姜、しょうゆ、食塩、コンソメ、カレー粉、パセリ粉、こしょう	牛乳、ビーフン
04水	肉みそやしらーめん、春巻き、小松菜とわかめのナムル、柿	893.4(786.3) 31.8(28.8) 30.6(28.3) 2.2(1.9)	中華めん、米、春巻の皮、油、片栗粉、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、豚肉、えび、ベーコン、みそ、なるこ	柿、にんじん、小松菜、もやし、玉ねぎ、とうもろこし、キャベツ、椎茸、わかめ	だし汁、酒、しょうゆ、食塩、中華だし、コンソメ、パセリ粉	牛乳、ピラフ
05木	ご飯、だいごんのみそ汁、かれの黄金焼き、里芋のそぼろあんかけ、りんご	637.0(576.6) 26.9(24.8) 23.8(22.8) 1.9(1.6)	米、小麦粉、油、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、バター、ベーキングパウダー	牛乳、かれい、卵、豚肉、みそ	りんご、里芋、だいごん、ブロッコリー、ほうれん草、小松菜、ねぎ、椎茸、グリーンピース	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩、パセリ粉	牛乳、ほうれん草ケーキ
06金	ご飯、野菜のコンソメスープ、鶏肉のトマト煮込み、花野菜サラダ、オレンジ	601.7(549.5) 24.1(22.6) 13.2(14.4) 1.1(0.9)	米、じゃがいも、砂糖、油、米粉	牛乳、鶏肉、ツナ	玉ねぎ、オレンジ、トマト、にんじん、りんご、ブロッコリー、キャベツ、カリフラワー、えのき茸、コーン、しょうが、ニンニク	酢、しょうゆ、食塩、コンソメ	牛乳、ムース
09月	ご飯、おかず汁、豚肉のしょうが焼き、青菜のじゃこ和え、ピンクグレープフルーツ	570.7(523.6) 28.4(26.0) 17.8(18.1) 1.6(1.4)	米、ホットケーキ粉、ごま油、砂糖、油	牛乳、豚肉、豆腐、鶏肉、しらす、卵、みそ、練乳、かつお節	グレープフルーツ、小松菜、りんご、大根、にんじん、玉ねぎ、ごぼう、ブロッコリー、えのき茸、しょうが	だし汁、しょうゆ、酒、みりん	牛乳、りんごケーキ
10火	ご飯、わかめスープ、中華風ローストチキン、チンゲンサイの海苔あえ、バナナ	560.3(518.7) 18.2(17.9) 18.0(18.2) 0.9(0.8)	さつまいも、米、油、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、鶏肉、竹輪	チンゲン菜、キャベツ、バナナ、玉ねぎ、もやし、にんじん、のり、ニンニク、しょうが、わかめ、ミニトマト	しょうゆ、酢、みりん、中華だし、食塩、鶏がらだし、こしょう	牛乳、大学芋
11水	ご飯、かぶのスープ、さけとポテトのチーズ焼き、キャベツとハムのサラダ、フチゼリー	602.4(548.9) 28.0(25.7) 17.0(17.4) 1.6(1.4)	米、食パン、ぶどうゼリー、じゃがいも、マヨネーズ、ドレッシング、バター	鮭、牛乳、ハム、ツナ、ベーコン、チーズ	キャベツ、きゅうり、かぶ、にんじん、えのきだけ、とうもろこし	食塩、コンソメ、パセリ粉	牛乳、ツナきゅうりサンド
12木	ロールパン、コーンスープ、なすのミートグラタン、ブロッコリーツナサラダ、果物のヨーグルトあえ	594.0(542.2) 28.1(25.8) 21.0(20.6) 2.1(1.8)	うどん、パン、小麦粉、バター、ドレッシング、パン粉、ごま油、オリーブ油	ヨーグルト、豆腐、牛乳、豚肉、ツナ、チーズ	なす、ブロッコリー、コーン、みかん、バナナ、パイナップル、キャベツ、玉ねぎ、小松菜、きゅうり、ねぎ、にんじん、ニンニク、青のり	ケチャップ、ソース、中華だし、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳、焼きうどん
13金	ご飯、小松菜のみそ汁、チキンのこんがり焼き、和風和え、バナナ	522.9(488.8) 23.8(22.3) 18.9(19.0) 1.4(1.2)	米、ホットケーキ粉、コーンフレーク、パン粉、砂糖、マヨネーズ、バター、ごま油	牛乳、鶏肉、卵、ハム、チーズ、みそ、粉チーズ	バナナ、きゅうり、もやし、ほうれん草、小松菜、にんじん、ねぎ	だし汁、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳、チーズ蒸しパン
16月	ご飯、玉ねぎとえびのスープ、鶏肉のデミグラスソース、野菜炒め、フチゼリー	586.7(537.6) 23.4(22.0) 22.8(22.0) 1.7(1.4)	米、フチゼリー、ホットケーキ粉、小麦粉、砂糖、油	牛乳、鶏肉、ウインナー、ベーコン、卵、えび、牛乳	玉ねぎ、とうもろこし、キャベツ、にんじん、マッシュルーム、えのき茸	ケチャップ、酒、ソース、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳、アメリカンドッグ
17火	中華丼、きくらげスープ、ひじきときゅうりの中華サラダ、柿	542.2(500.7) 19.3(18.7) 15.4(16.1) 1.1(1.0)	米、砂糖、ごま油、春雨、片栗粉	豚肉、牛乳、豆乳、うすら卵、きな粉	柿、きゅうり、白菜、えのき茸、にんじん、とうもろこし、だけのこ、しいたけ、ねぎ、ひじき、きくらげ、しょうが、ニンニク	中華スープ、酢、しょうゆ、食塩、中華だし、こしょう	牛乳、牛乳もち
18水	ふりかけごはん、卵スープ、鶏のから揚げ、コールスローサラダ、バナナ	594.9(529.5) 25.9(23.3) 17.2(16.8) 1.7(1.4)	米、小麦粉、油、片栗粉、ごま、砂糖、バター、ベーキングパウダー	牛乳、鶏肉、卵、ハム、かつお節	バナナ、きゅうり、キャベツ、ミニトマト、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、昆布、しょうが、ニンニク、青のり、マーマレード	だし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん、食塩、こしょう	牛乳、マーマレードケーキ
19木	ご飯、みそ汁、さわらのマヨ焼き、千草焼き、みかん	596.0(542.2) 25.4(23.5) 23.9(22.8) 1.4(1.2)	米、ビーフン、マヨネーズ、砂糖、ごま油、油	牛乳、さわら、卵、豆腐、豚肉、みそ	みかん、玉ねぎ、ほうれん草、小松菜、なめこ、ピーマン、にんじん、椎茸	だし汁、しょうゆ、酒、コンソメ、食塩	牛乳、ビーフン
20金	ご飯、かぼちゃのミルクスープ、ボークビーンズ、ブロッコリーのごまあえ、グレープフルーツ	713.6(636.3) 27.9(25.5) 26.1(24.6) 1.2(1.1)	米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、バター、ごま、油	豚肉、牛乳、ツナ、ウインナー、大豆、ベーコン	グレープフルーツ、玉ねぎ、ブロッコリー、トマト、かぼちゃ、にんじん、とうもろこし、ニンニク	ケチャップ、コンソメ、食塩、しょうゆ、パセリ粉	牛乳、コーンウインナー蒸しパン
24火	ご飯、チンゲンサイとえびの中華スープ、めかじきの甘酢炒め、きゅうりの華風サラダ、りんご	653.7(589.9) 28.6(26.1) 23.8(22.8) 2.9(2.4)	米、食パン、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、かじき、豚肉、しらす、チーズ、ハム、えび	りんご、にんじん、玉ねぎ、きゅうり、もやし、チンゲン菜、えのき茸、ピーマン、だけのこ、しょうが、青のり、ニンニク	酢、しょうゆ、中華だし、食塩、酒	牛乳、のりじゃこトースト
25水	ご飯、麩のすまし汁、筑前煮、ブロッコリーの三色サラダ、フチゼリー	563.7(521.4) 21.4(20.5) 11.6(13.1) 1.6(1.4)	米、フチゼリー、砂糖、油、アーモンド、焼き麩	牛乳、ヨーグルト、鶏肉、いわし、ごま	ブロッコリー、れんこん、ごぼう、だけのこ、にんじん、えのきだけ、とうもろこし、ねぎ、さやいんげん	だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、酢、食塩、こしょう	牛乳、ヨーグルト、以上児：アーモンドフィッシュ/未満児：せんべい
26木 ★リクエスト 献立★	ご飯、コーンスープ、チーズ入りハンバーグ、はるさめサラダ、みかん	591.3(540.0) 25.1(23.4) 17.4(17.7) 1.2(1.1)	米、はるさめ、パン粉、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、合挽肉、チーズ、ハム、生クリーム	みかん、とうもろこし、玉ねぎ、キャベツ、しめじ、きゅうり、にんじん、黄桃、パイナップル	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、コンソメ、食塩、パセリ粉	牛乳、お誕生日プリン
27金	カレーうどん、シュウマイ、大根とツナのあえ物、バナナ	679.3(611.6) 26.8(24.8) 31.9(29.3) 1.6(1.4)	うどん、米、マヨネーズ、片栗粉、油、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉、油揚げ、ツナ	バナナ、大根、きゅうり、玉ねぎ、にんじん、とうもろこし、ピーマン、ねぎ、しょうが、青のり	だし汁、みりん、しょうゆ、カレー粉、酒、食塩、こしょう	牛乳、チャーハン
30月	親子丼、みそ汁、白菜とさばのごま和え、オレンジ	598.7(547.1) 23.3(22.0) 22.1(21.5) 1.4(1.2)	米、米粉、片栗粉、砂糖、バター、ごま	牛乳、卵、鶏肉、豆腐、さば、豆乳、みそ	さつまいも、玉ねぎ、にんじん、白菜、オレンジ、グリーンピース、椎茸、わかめ	だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳、もっちりスイーツポテト

* 吉川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の練習をお願いします★

	以上児	未満児
	目標量/平均栄養価	目標量/平均栄養価
熱量	601/613	523/558
タンパク質	24.1/25.4	20.9/23.6
脂質	16.7/20.6	14.5/20.2
食塩相当量	2.0/1.5	1.8/1.3

