

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				10時おやつ(未満児)	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	ご飯、中華スープ、八宝菜、もやしとわかめのナムル、オレソジ	578.0(530.9) 23.0(21.7) 15.5(16.2) 1.5(1.3)	米、小麦粉、油、片栗粉、砂糖、ごま、バター、ごま油	牛乳、豚肉、えび、うすら卵水煮、卵	はくさい、にんじん、もやし、オレソジ、たまねぎ、えのきたけ、ただのこ、干しいたけ、きくらげ、わかめ	酒、しょうゆ、中華だし、食塩、パニラエッセンス	牛乳	牛乳、手作りクッキー
02火	ご飯、豆腐のすまし汁、チキンのこんがり焼き、おくらのおかかおえ、ほうろそう	496.2(531.0) 23.8(25.6) 13.5(18.4) 1.3(1.2)	米、小麦粉、マヨネーズ、コーンフレーク、パン粉、ごま油、砂糖	牛乳、鶏肉、豚肉、とうふ、ツナ、鶏肉、油揚げ、粉チーズ	ほうろそうジュース、おくら、ミニトマト、えのきたけ、キャベツ、こまつな、おかわかめ、ねぎ、にら、粉かんでん、あおのり	だし汁、お好みソース、しょうゆ、食塩	牛乳	牛乳、お好み焼き
03水	ご飯、ほうれん草のミルクスープ、白身魚のトマトソース、きゅうりのホットサラダ、バナナ	560.4(585.7) 24.6(26.3) 17.1(21.3) 1.8(1.6)	米、食パン、片栗粉、油、マヨネーズ、ごま	牛乳、メルルーサ、しらす干し、豚肉、ベーコン、チーズ	ほうろそう、キャベツ、バナナ、たまねぎ、にんじん、もやし、ねぎ、トマトピューレ、ニンニク、しょうが、あおのり	本みりん、酒、しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳	牛乳、のりしゅこトースト
04木	ロールパン、エビの中華スープ、豆腐のミートグラタン、ブロッコリーツナサラダ、キウイフルーツ	654.9(591.0) 27.9(25.6) 21.3(20.9) 1.7(1.5)	米、ロールパン、小麦粉、バター、和風ドレッシング、砂糖、パン粉、オリーブ油	牛乳、とうふ、豚肉、大豆、ツナ、鶏肉、油揚げ、チーズ、さくらえび	キウイフルーツ、ブロッコリー、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、きゅうり、しめじ、刻みごんぶ、ニンニク	中華だし、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、酒、食塩、こしょう、パセリ粉	牛乳	牛乳、大豆ごはん
05金	ご飯、豆腐みそ汁、肉団子のあんかけ、おから入りポテトサラダ、メロン	703.1(629.5) 26.8(24.8) 26.7(25.1) 1.7(1.5)	米、マカロニ、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖	牛乳、豚肉、鶏肉、卵、とうふ、豆乳、おから、油揚げ、ソーセージ、ハム、みそ	メロン、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、なめこ、きゅうり、コーン、ピーマン、ねぎ、わかめ	だし汁、ケチャップ、ウスターソース、酒、しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳	牛乳、マカロニナポリタン
08月	ご飯、けんちん汁、鶏肉の照り焼き、小松菜とコーンのごま和え、オレソジ	588.2(539.1) 24.8(23.2) 22.1(21.5) 1.6(1.3)	米、ゆであどん、片栗粉、油、ごま、砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、とうふ、豚肉、油揚げ	こまつな、だいこん、キャベツ、オレソジ、にんじん、たまねぎ、コーン、ねぎ、しめじ、えのきたけ、ごぼう、しょうが	だし汁、しょうゆ、ウスターソース、本みりん、食塩	牛乳	牛乳、焼きうどん
09火	カレーライス、野菜とエビのスープ、切干大根のサラダ、ヨーグルトあえ	678.6(609.9) 23.9(22.4) 21.5(21.0) 1.6(1.4)	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、メープルシロップ、マヨネーズ、オリーブ油、ごま	牛乳、ヨーグルト、豚肉、卵、ハム、さくらえび、みそ	たまねぎ、にんじん、みかん、バナナ、キャベツ、パイナップル、なす、きゅうり、切り干しだいこん、しめじ、えのきたけ、トウモロコシ、グリーンピース	カレー粉、しょうゆ、コンソメ、ココア、食塩	牛乳	牛乳、ホットケーキ・ココア
10水	ご飯、すまし汁、牛肉のみそ丼、枝豆の白和え、りんご	611.0(556.0) 19.6(19.0) 23.6(22.7) 1.3(1.2)	米、砂糖、ごま、油	牛乳、ヨーグルト、とうふ、牛肉、生クリーム、油揚げ、みそ	りんご、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、コーン、こまつな、えのきたけ、いちご果汁、えだまめ、赤ピーマン	だし汁、しょうゆ、酒、食塩、和風だし	牛乳	牛乳、いちごプリン
11木	ご飯、マカロニスープ、カレイのチーズ焼き、スペイン風オムレツ、フチゼリー	589.7(500.8) 32.6(21.5) 21.2(20.3) 1.4(1.1)	米、フチゼリー、マカロニ、マヨネーズ、オリーブ油、片栗粉、油	牛乳、かいかい、卵、鶏肉、とうふ、チーズ、ベーコン、コンビーフ	トマト、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、セロリ、エリンギ、あおのり	コンソメ、食塩、こしょう	牛乳	牛乳、豆腐入り焼ナゲット
12金	ご飯、おかず汁、豚肉の香味焼き、スナッフエンドウ、かぼちゃマヨサラダ、バナナ	711.7(639.8) 29.7(27.1) 22.3(21.7) 1.6(1.4)	米、アーモンド、マヨネーズ、ごま油、ごま	牛乳、ヨーグルト、豚肉、鶏肉、おから、いわし、みそ、高野豆腐	かぼちゃ、バナナ、きゅうり、えのきたけ、ミニトマト、たまねぎ、スナッフエンドウ、コーン、ねぎ、ニンニク、わかめ	だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	牛乳	牛乳、※アーモンド小魚、ヨーグルト
15月	ご飯、かき玉汁、生揚げとキャベツのみそ炒め、いんげんの胡麻和え、夏みかん	616.7(546.9) 23.4(21.3) 20.0(19.0) 1.1(1.0)	米、小麦粉、オートミール、バター、砂糖、ごま油、ごま、片栗粉	牛乳、生揚げ、豚肉、卵、みそ	なつみかん、たまねぎ、さやいんげん、キャベツ、にんじん、もやし、えのきたけ、ピーマン、にら、干しぶどう、しいたけ	だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳	牛乳、オートミールクッキー
16火	ご飯、みそ汁、レバーとポテトのマリアナス、ひじきのサラダ、きな粉ヨーグルト	648.1(572.1) 26.1(23.5) 19.9(19.0) 1.8(1.5)	米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、ヨーグルト、豚レバー、ハム、しらす干し、きな粉、油揚げ、ひじき、みそ、わかめ、削り節	キャベツ、なす、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ、しょうが	だし汁、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ	牛乳	牛乳、じゃこねぎごはん
17水	ご飯、そうめん汁、魚と野菜の甘酢煮、おくらとちくわの海苔あえ、オレソジ	563.2(517.5) 23.3(22.0) 11.6(13.1) 1.7(1.5)	米、じゃがいも、小麦粉、片栗粉、干しそばめん、砂糖、油、無塩バター、ベーキングパウダー	牛乳、たら、鶏肉、卵、ちくわ	オレソジ、おくら、にんじん、たまねぎ、しいたけ、ほうろそう、ピーマン、ねぎ、干しいたけ、焼のり、しょうが	だし汁、ケチャップ、酢、しょうゆ、食塩	牛乳	牛乳、ほうろそうケーキ
18木	冷やし中華、春巻き、トマトの和え物、ピーチゼリー	692.9(621.3) 24.8(23.1) 15.3(16.0) 2.2(1.8)	中華めん、食パン、小麦粉、砂糖、油、ほろさめ、ごま油、バター	牛乳、卵、ハム、ツナ、豚肉	桃ジュース、きゅうり、トマト、もやし、にんじん、キャベツ、たまねぎ、粉かんでん、干しいたけ	酢、しょうゆ、酒、中華だし、パニラエッセンス	牛乳	牛乳、フレンチトースト
19金	ご飯、トマトスープ、タンドリーチキン、アスパラガスと人参のソテー、オレソジ	589.6(540.3) 25.4(23.7) 17.4(17.7) 1.6(1.4)	米、クラッカー、油	牛乳、鶏肉、ソーセージ、ヨーグルト、ツナ、クリームチーズ	たまねぎ、アスパラガス、オレソジ、いちごジャム、キャベツ、トマト、にんじん、しめじ、ニンニク、しょうが	カレー粉、しょうゆ、コンソメ、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳	牛乳、クラッカーサンド(ツナチーズ・ジャム)
22月	ご飯、にら卵スープ、野菜たっぷりモーボ、ほろさめサラダ、キウイフルーツ	626.6(568.2) 22.9(21.6) 22.2(21.6) 1.4(1.3)	米、ピーマン、ほろさめ、砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、とうふ、合びき肉(牛・豚)、豚肉、卵、かにかまぼこ、みそ、干しえび	キウイフルーツ、きゅうり、なす、たまねぎ、にんじん、にら、ピーマン、干しいたけ、ニンニク、しょうが	酢、酒、しょうゆ、中華だし、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳	牛乳、ピーマン
23火	ご飯、おくらスープ、鶏肉のピザ焼き、ほうれん草のナムル、オレソジ	496.4(465.7) 20.6(19.8) 17.4(17.7) 1.4(1.2)	米、ホットケーキ粉、油、ごま、砂糖、バター、オリーブ油、ごま油	牛乳、鶏肉、卵、チーズ	ほうろそう、もやし、オレソジ、たまねぎ、にんじん、トマト、おくら、えのきたけ、コーン、黄ピーマン、ピーマン、わかめ	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳	牛乳、ドーナツ
24水	ご飯、みそ汁、さわらのごま照り焼き、そら豆とささみのサラダ、バナナ	587.4(538.7) 28.4(25.9) 17.4(17.7) 1.8(1.5)	米、食パン、ごま、マヨネーズ、砂糖	牛乳、さわら、とうふ、鶏肉、ツナ、みそ	バナナ、きゅうり、トマト、そらまめ、こまつな、なめこ、コーン、わかめ	だし汁、しょうゆ、本みりん、酒	牛乳	牛乳、ツナきゅうりサンド
25木 ★リクエスト 献立★	ご飯、豚汁、ハンバーグ、スパゲティサラダ、フチゼリー	580.9(518.3) 25.3(22.9) 14.8(14.9) 1.4(1.2)	米、フチゼリー、ロールケーキ、スパゲティ、さといも、片栗粉、ごま油、マヨネーズ、油、砂糖、パン粉	牛乳、合びき肉(牛・豚)、とうふ、ハム、生クリーム、みそ	だいこん、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、トマト、にんじん、もも、みかん、パイナップル、ごぼう、ねぎ	だし汁、ケチャップ、ウスターソース、食塩	牛乳	牛乳、お誕生日ケーキ
26金	ご飯、チキンスープ、ポークチャップ、ブロッコリーのミモザサラダ、バナナ	578.0(532.8) 22.9(21.6) 21.1(20.7) 0.9(0.8)	米、片栗粉、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉、豆乳、卵、ハム、鶏肉、きな粉	ブロッコリー、たまねぎ、バナナ、キャベツ、にんじん、しめじ、ピーマン	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩	牛乳	牛乳、豆乳もち
29月	ご飯、小松菜と卵のスープ、野菜のカレー炒め、キャベツとほうろそうの磯和え、オレソジ	544.0(497.0) 24.5(22.3) 18.4(18.0) 1.7(1.5)	米、じゃがいも、片栗粉、白玉粉、強力粉、油、バター、オリーブ油	牛乳、豚肉、とうふ、卵、粉チーズ	たまねぎ、オレソジ、キャベツ、ほうろそう、にんじん、えのきたけ、こまつな、ピーマン、あおのり、焼きのり	だし汁、しょうゆ、食塩、カレー粉、こしょう	牛乳	牛乳、豆腐ボンデケーキ
30火	レバー入りミートスパゲティ、野菜スープ、きゅうりと卵のサラダ、ヨーグルト	651.0(587.8) 28.5(26.1) 19.5(19.4) 1.5(1.3)	マカロニ、米、マヨネーズ、油、米粉、砂糖	牛乳、ヨーグルト、牛肉、豚肉、豚レバー、うすら卵水煮、ツナ、しらす干し、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、こまつな、えのきたけ、コーン、だいこん、もやし、ピーマン、しめじ、焼のり	ケチャップ、酒、ウスターソース、コンソメ、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳	牛乳、おさかなごはん

* 吉川市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。

* 25日(木)はらいおん組さんのリクエスト献立です。

★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	
	目標量/平均栄養価	目標量/平均栄養価
熱量	601/606	523/556
タンパク質	24.1/25.1	20.9/23.2
脂質	16.7/19.1	14.5/19.2
食塩相当量	2.0/1.5	1.8/1.3

※ひよこ組とさぎ組は12日おやつ時のアーモンド小魚がせんべいとなります。

