

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	
01金	わかめご飯、なめこのみそ汁、鶏肉の照り焼き、ブロッコリーの白和え、プチゼリー	660(582) 26.5(23.8) 23.8(22.1) 1.5(1.3)	米、食パン、プチゼリー、砂糖、バター、ごま、メープルシロップ	牛乳、鶏肉、とうふ、油揚げ、みそ、きな粉	ブロッコリー、だいこん、こまつな、にんじん、コーン、なめこ、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳、きな粉サンドパン
04月	ご飯、はるさめスープ、油淋鶏、小松菜の中華風和え物、柿	590(526) 20.9(19.4) 18.4(17.8) 1.5(1.3)	米、ホットケーキ粉、米粉、砂糖、はるさめ、バター、ごま油、油、ごま	牛乳、鶏肉、卵、焼豚、干しえび	かき、こまつな、りんご、もやし、にんじん、ねぎ、干しほうとう、えきたけ、ニンニク、しょうが	酢、しょうゆ、酒、鶏がらだし、食塩	牛乳、りんごのケーキ
05火	ご飯、かぶのスープ、カレイのマヨコーン焼き、スペイン風オムレツ、バナナ	497(454) 32.7(28.9) 14.7(14.8) 1.3(1.1)	米、コーンフレーク、マヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏肉、かれい、卵、ツナ、チーズ	バナナ、かぶ、ブロッコリー、トマト、たまねぎ、コーン、ピーマン	酒、食塩、コンソメ、パセリ粉	牛乳、鶏むねのコーンフレーク焼き
06水	ご飯、中華卵スープ、回鍋肉、ほうれん草のナムル、柿	559(500) 20.4(19.0) 21.7(20.4) 1.4(1.2)	米、ホットケーキ粉、バター、砂糖、ごま油、片栗粉、ごま	牛乳、豚肉、卵、チーズ、ツナ、みそ	かき、キャベツ、ほうれん草、にんじん、こまつな、ピーマン、コーン、えきたけ、しいたけ	しょうゆ、酢、鶏がらだし、酒、食塩	牛乳、チーズまんじゅう
07木	ロールパン、秋のかぼちゃシチュー、きゃべつとハムのサラダ、オレンジ	690(606) 29.3(26.0) 24.7(22.8) 1.6(1.3)	ロールパン、米、米粉、ごま油、油、砂糖	牛乳、鶏肉、豚肉、ハム	かぼちゃ、オレンジ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン、ピーマン、にんじん、しめじ、グリーンピース、あおのり	酒、しょうゆ、酢、シチュールフ、コンソメ、中華だし、食塩	牛乳、チャーハン
08金	ご飯、豆腐と大根のスープ、えびフライ、ブロッコリーと卵のサラダ、バナナ	543(491) 23.4(21.4) 17.8(17.3) 1.6(1.3)	米、パン粉、小麦粉、砂糖、油、バター、マヨネーズ	牛乳、えびフライ、とうふ、卵、ハム	バナナ、ブロッコリー、ほうれん草、にんじん、だいこん、コーン、葉ねぎ	ソース、鶏がらだし、食塩	牛乳、ほうれん草ケーキ
11月	ミートスパゲティ、野菜スープ、ブロッコリーツナサラダ、オレンジ	582(519) 29.5(26.2) 21.7(17.2) 2.0(1.7)	スパゲティ、米、米粉、砂糖、バター	牛乳、さば、牛肉、卵、豚肉、ツナ、粉チーズ	トマト、たまねぎ、オレンジ、ほうれん草、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、ピーマン、えきたけ、にんにく、しょうが	ケチャップ、カレールウ、ソース、酢、コンソメ、食塩	牛乳、鯖カレー
12火	ご飯、みそ汁、擬製豆腐、にんじんサラダ、バナナ	552(495) 21.0(19.4) 18.0(17.5) 1.4(1.2)	米、米粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、木綿、卵、豚肉、鶏肉、ツナ、みそ、削り節	バナナ、にんじん、たまねぎ、なす、マーマレード、もやし、しいたけ、オレンジ、えきたけ、グリーンピース、ひじき	だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳、米粉のママレードケーキ
13水	ご飯、わかめスープ、中華風ローストチキン、パンサンズ、柿	625(553) 23.3(21.3) 26.0(23.8) 1.7(1.4)	米、ホットケーキ粉、油、はるさめ、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、鶏肉、豚肉、とうふ、卵、ハム	かき、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ、ニンニク、しょうが、わかめ	しょうゆ、酢、中華だし、みりん、食塩	牛乳、手作り肉まん
14木	◆世界の料理◆インド キーマカレー、ほうれん草のスープ、豆のサラダ、オレンジ	504(456) 20.4(19.0) 16.7(16.4) 1.1(1.0)	米、砂糖、油	牛乳、豚肉、ヨーグルト、大豆、鶏肉、生クリーム、ゼラチン	たまねぎ、オレンジ、トマト、ほうれん草、だいこん、きゅうり、もも、にんじん、赤ピーマン、しょうが	みりん、ケチャップ、鶏がらだし、ソース、酢、食塩、カレー粉	牛乳、ヨーグルトゼリー
15金	ご飯、みそ汁、さばの照り焼き、里芋のそぼろあんかけ、バナナ	642(570) 27.1(24.3) 21.7(20.4) 1.6(1.3)	米、食パン、さといも、砂糖、片栗粉	牛乳、さば、豚肉、卵、みそ	バナナ、かぶ、ブロッコリー、こまつな、りんご、にんじん、干しほうとう、グリーンピース、しいたけ、しょうが	だし汁、しょうゆ、酒、みりん	牛乳、りんごパンフティング
18月	ご飯、エビの中華スープ、野菜たっぷりマーボー、きゅうりの華風サラダ、オレンジ	591(526) 21.1(19.5) 27.2(24.8) 2.0(1.7)	米、さつまいも、米粉、油、砂糖、ごま油、片栗粉、ごま、バター	牛乳、牛肉、豚肉、鶏肉、豆腐、豆乳、卵、みそ、さくらえび	たまねぎ、きゅうり、オレンジ、チンゲンサイ、なす、もやし、にんじん、ピーマン、しいたけ、しょうが	酒、しょうゆ、鶏がらだし、酢、食塩	牛乳、もちりスイートポテト
19火	ロールパン、野菜スープ、グラタン、ほうれん草とベーコンのソテー、プチゼリー	495(453) 27.2(24.5) 15.3(15.3) 1.5(1.3)	ロールパン、マカロニ、プチゼリー、小麦粉、バター、オリーブ油、パン粉	牛乳、鶏肉、豚肉、ベーコン、チーズ	ほうれん草、たまねぎ、キャベツ、にんじん、えきたけ、しめじ、コーン	コンソメ、食塩、パセリ粉	牛乳、ムース
20水	◆ぼんだ細りクエスト献立◆ みそラーメン、春巻き、きゅうりとわかめの酢の物、フルーツヨーグルト	591(526) 21.1(19.5) 27.2(24.8) 2.0(1.7)	中華めん、ロールケーキ、春巻きの皮、油、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、ヨーグルト、豚肉、なると、みそ、しらす干し、ホイップクリーム	キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、バナナ、みかん、もも、きゅうり、にんじん、もやし、コーン、わかめ	酢、中華だし、食塩、和風だし、純ココア	牛乳、お誕生日くまちゃんケーキ
21木	ご飯、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、りんご	656(579) 23.5(21.5) 25.0(23.0) 1.5(1.3)	米、ビスケット、じゃがいも、砂糖、油、バター	牛乳、豚肉、ヨーグルト、チーズ、大豆、ベーコン、ツナ、ゼラチン	りんご、たまねぎ、トマト、みかん、ブロッコリー、にんじん、コーン、しめじ、グリーンピース、レモン、ニンニク	ケチャップ、鶏がらだし、酢、食塩、パセリ粉	牛乳、レアチーズケーキ
22金	ご飯、きのこのもりもりスープ、じゃぶ煮風、小松菜とじゃこの和え物、バナナ	582(469) 20.9(16.7) 18.1(14.5) 1.3(1.1)	米、米粉、さつまいも、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏肉、とうふ、豆乳、大豆、しらす干し	こまつな、バナナ、にんじん、たまねぎ、だいこん、ねぎ、しめじ、えきたけ、干しほうとう、しいたけ、グリーンピース	だし汁、みりん、しょうゆ、酒、鶏がらだし、酢、食塩	牛乳、米粉のいがぐりボール
25月	ご飯、みそ汁、豚肉のBBQソース、コールスローサラダ、りんご	651(574) 21.7(20.0) 22.9(21.4) 1.3(1.1)	米、砂糖、片栗粉、コールスロードレッシング	牛乳、豚肉、鶏肉、生揚げ、大豆、ハム、みそ	キャベツ、りんご、たまねぎ、にんじん、こまつな、ねぎ、ピーマン、コーン、にんにく、しょうが	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酢、食塩	牛乳、大豆焼きナゲット
26火	ご飯、すまし汁、鮭のちゃんちゃん焼き、かぼちゃのそぼろあん、オレンジ	551(494) 26.9(24.2) 16.7(16.4) 1.4(1.2)	米、食パン、マヨネーズ、砂糖、バター、片栗粉	牛乳、さけ、卵、鶏肉、チーズ、しらす干し、みそ	かぼちゃ、こまつな、キャベツ、オレンジ、にんじん、ブロッコリー、しめじ、えきたけ、あおのり	だし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳、のりじゃこトースト
27水	ロールパン、コーンスープ、鶏肉のチーズ焼き、ベーコンとほうれん草のオムレツ、ぶどうゼリー	690(552) 31.2(25.0) 24.8(19.8) 1.8(1.5)	ロールパン、ビーフン、油、砂糖	牛乳、鶏肉、卵、豚肉、チーズ、ベーコン	たまねぎ、ぶどうジュース、クリームコーン、にんじん、コーン、キャベツ、トマト、ほうれん草、にら、粉かんでん	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳、ビーフン
28木	野菜あんかけラーメン、ぎょうざ、ポイロブロッコリー、ヨーグルト	689(551) 32.5(26.0) 18.4(14.7) 1.4(1.1)	中華めん、米、ぎょうざの皮、片栗粉、油、ごま油、砂糖	牛乳、ヨーグルト、豚肉、さけ、なると	もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、しめじ、しいたけ	酒、しょうゆ、中華だし、食塩	牛乳、鮭ときのこの炊き込みご飯
29金	◆ハロウィンメニュー◆ ご飯、マカロニスープ、おぼけパーゴ、ハロウィンサラダ、バナナ	632(563) 21.5(19.9) 22.0(20.7) 1.5(1.3)	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、マカロニ、片栗粉、砂糖、油、バター	牛乳、牛肉、豚肉、鶏肉、ハム、ホイップクリーム、卵	バナナ、キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、かぼちゃ、ほうれん草、コーン	ケチャップ、酢、鶏がらだし、食塩	牛乳、おぼけカップケーキ

*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	630/601		530/528	
タンパク質	26.0/25.0		20.0/22.3	
脂質	16.7/20.7		14.0/19.2	
食塩相当量	1.6/1.5		1.3/1.3	

