

日付	献立	エネルギーたんぱく質	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	
06木	★こどもの日行事食★ ちまき風中華おこわ、すまし汁、こいのぼりパーク、ぶどうゼリー	654(590) 27(25) 19(19) 1.6(1.4)	米、ぶどうゼリー、もち米、片栗粉、マヨネーズ、手毬麩	牛乳、豚肉、牛肉、豆腐、鶏肉、油揚げ、みそ	たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、ミニトマト、にんじん、きゅうり、たけのこ、ぶき、えのきたけ、えだまめ、グリーンピース、わかめ	だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	牛乳、こどもの日デザート
07金	親子丼、みそ汁、キャベツとちくわののりマヨ和え、オレシ	556(513) 26(24) 22(21) 1.7(1.5)	米、ホットケーキ粉、砂糖、マヨネーズ、バター、ごま	牛乳、卵、鶏肉、とうふ、ちくわ、チーズ、みそ	キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、オレンジ、なめこ、グリーンピース、干しいたけ、のり	だし汁、しょうゆ、酢、食塩	牛乳、チーズ蒸しパン
10月	◆食物繊維強化Day◆ ご飯、中華スープ、回鍋肉、ひじきと枝豆のサラダ、プチゼリー	609(557) 19(19) 21(20) 1.2(1.1)	米、砂糖、油、和風ごまドレッシング	牛乳、豚肉、鶏肉、ツナ、みそ	キャベツ、にんじん、えだまめ、コーン、えだまめ、えのきたけ、にら、しいたけ、ピーマン、ひじき、わかめ	中華だし、しょうゆ、酒、食塩、こしょう	牛乳、ムース
11火	★ロシア料理の日★ ロールパン、ブロッコリーのスープ、ヨーシキ(ロシア風肉団子)、オリヴィエサラダ、オレンジ	691(621) 25(24) 29(27) 2.1(1.7)	ロールパン、じゃがいも、片栗粉、小麦粉、バター、米、マヨネーズ、砂糖	牛乳、牛肉、豚肉、卵、ハム、粉チーズ	トマト、たまねぎ、ブロッコリー、オレンジ、しめじ、黄ピーマン、にんじん、きゅうり、いちごジャム	ケチャップ、コンソメ、酢、食塩	牛乳、ロシアンクッキー
12水	ご飯、わかめスープ、中華風ロースチキン、きゅうりの華風サラダ、バナナ	648(589) 26(24) 21(20) 2.2(1.9)	米、食パン、マヨネーズ、しらす干し、砂糖、ごま、油、ごま油	牛乳、鶏肉、チーズ、しらす干し、ハム、さくらえび	キャベツ、もやし、バナナ、たまねぎ、きゅうり、ブロッコリー、にんじん、わかめ、ニンニク、しょうが、あおのり	しょうゆ、酢、本みりん、中華だし、食塩、こしょう	牛乳、のりじゃこトースト
13木	ご飯、みそ汁、さばの照り焼き、ミニがんも煮、ピンクグレープフルーツ	606(552) 25(23) 22(21) 1.5(1.3)	米、さといも、ビーフン、片栗粉、油、砂糖	牛乳、さば、がんもどき、豚肉、みそ	グレープフルーツ、かぶ、ブロッコリー、にんじん、もやし、こまつな、ミニトマト、にら、たまねぎ、グリーンピース、かぶの葉、干しいたけ、しょうが	だし汁、酒、しょうゆ、本みりん、中華だし、食塩	牛乳、焼きビーフン
14金	ご飯、ミルクスープ、鶏肉の野菜煮込み、ブロッコリーの三色サラダ、バナナ	677(608) 28(26) 19(19) 1.6(1.4)	米、じゃがいも、油、米粉、三温糖、バター	牛乳、鶏肉、さば、ベーコン	バナナ、トマト、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、トマト、にんじん、キャベツ、コーン、ピーマン、エリンギ、しょうが、ニンニク	カレールウ、ウスターソース、しょうゆ、酢、食塩、コンソメ、にんにく、しょうが、パセリ粉、こしょう	牛乳、鯖カレー
17月	ご飯、ポパイスープ、タンドリーチキン、ブロッコリーとツナのサラダ、バナナ	681(613) 27(25) 29(27) 1.6(1.4)	米、プチゼリー、せんべい、マヨネーズ	牛乳、ヨーグルト、鶏肉、ベーコン、ツナ	ブロッコリー、バナナ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、コーン、しょうが、にんにく	ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、食塩、カレー粉	牛乳、せんべい、ヨーグルト
18火	ご飯、中華風コンソメスープ、魚の野菜あんかけ、パンサンズ、オレンジ	560(518) 25(24) 17(17) 1.4(1.2)	米、はるさめ、油、コーンフレーク、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、さわか、鶏肉、卵、ハム	コーン、きゅうり、オレンジ、たまねぎ、にんじん、しめじ、グリーンピース、葉ねぎ、ピーマン、干しいたけ	酢、しょうゆ、酒、本みりん、中華だし、食塩、カレー粉	牛乳、鶏むねのコーンフレーク焼き
19水	◆豚分強化Day◆ ご飯、みそ汁、レバーとポテトのマリアナスソース、きゅうりとコーンのツナサラダ、プチゼリー	617(560) 22(20) 20(20) 1.2(1.1)	米、じゃがいも、プチゼリー、油、片栗粉、砂糖	牛乳、ヨーグルト、豚レバー、ツナ、油揚げ、みそ、ゼラチン	たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン、いちごソース、レモン果汁、わかめ、しょうが	だし汁、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、酢、食塩、こしょう	牛乳、ヨーグルトプリン
20木	★らいおん組ワケド献立★ ロールパン、カレースープ、鶏のから揚げ、ポテトサラダ、バナナ、ぶどう	537(496) 20(19) 17(17) 1.2(1.1)	ロールパン、じゃがいも、ロールケーキ、片栗粉、マヨネーズ、油	牛乳、鶏肉、ウインナー、ハム、生クリーム	キャベツ、たまねぎ、バナナ、にんじん、きゅうり、ミニトマト、もち、コーン、しめじ	しょうゆ、酒、コンソメ、食塩、カレー粉	牛乳、お誕生日くまちゃんケーキ
21金	ミートスパゲティ、きのこのスープ、ブロッコリーツナサラダ、オレンジ	587(538) 26(24) 22(21) 1.0(0.9)	スパゲティ、米粉、ホットケーキ粉、砂糖、油	牛乳、牛肉、豚肉、ツナ、粉チーズ	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、オレンジ、えのきたけ、しめじ、ピーマン、トマト、コーン、干しいたけ、さやえんどう	ケチャップ、ウスターソース、酢、しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳、キャロットレーズンケーキ
24月	ご飯、トマトスープ、コロケ、小松菜とじゃこのお浸し、ヨーグルト	703(629) 25(23) 23(22) 1.2(1.1)	米、じゃがいも、米粉、パン粉、オリーブ油、小麦粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、ヨーグルト、豚肉、牛肉、ベーコン、しらす干し、きな粉、豆乳	こまつな、たまねぎ、にんじん、トマト、ブロッコリー、しめじ、セロリ	だし汁、中濃ソース、しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳、米粉のきな粉クッキー
25火	ハヤシライス、野菜スープ、切干大根のさっぱり和え、バナナ	580(535) 21(20) 17(17) 1.7(1.5)	米、片栗粉、ごま、油、砂糖、クラッカー、オリーブ油	牛乳、牛肉、鶏肉、ツナ、クリームチーズ	たまねぎ、にんじん、バナナ、トマト、キャベツ、えのきたけ、切り干しだいこん、マッシュルーム、きゅうり、いちごジャム	ハヤシルウ、ケチャップ、しょうゆ、酢、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳、クラッカーサンド(ツナチーズ・いちごジャム)
26水	ご飯、みそ汁、あじフライ、キャベツのマヨほんサラダ、オレンジ	538(499) 22(21) 22(21) 1.7(1.5)	米、米粉、砂糖、パン粉、油、マヨネーズ、ベーキングパウダー	牛乳、あじ、生揚げ、かにかまぼこ、卵、みそ	キャベツ、ブロッコリー、オレンジ、にんじん、もやし、バナナ、わかめ	だし汁、ボン酢	牛乳、米粉のバナナケーキ
27木	五目うどん、しゅうまい、ブロッコリーのこまあえ、ピンクグレープフルーツ	643(582) 26(24) 16(17) 1.6(1.4)	ゆでうどん、米、油、ごま、砂糖	牛乳、しゅうまい、ベーコン、豆乳、油揚げ、なると	グレープフルーツ、ブロッコリー、にんじん、だいこん、たまねぎ、ほうれんそう、コーン、にんじん、しめじ、ねぎ、コーン、あおのり	だし汁、本みりん、しょうゆ、酒、食塩、コンソメ、和風だし、パセリ粉	牛乳、ベーコンピラフ
28金	ご飯、コンソメスープ、ポークビーンズ、ベーコンアスパラソテー、オレンジ	634(578) 19(19) 25(24) 0.9(0.8)	米、じゃがいも、米粉、砂糖、油	牛乳、豚肉、大豆、ベーコン、卵、さくらえび	たまねぎ、にんじん、グリーンアスパラガス、トマト、こまつな、オレンジ、マーメイド、コーン、オレンジ、ニンニク	ケチャップ、酒、コンソメ、食塩、パセリ粉	牛乳、米粉のママーレードケーキ
31月	ご飯、きゃべつ中華スープ、野菜たっぷりマーボー、チンゲン菜の中華和え、ピンクグレープフルーツ	667(601) 26(24) 27(25) 2.2(1.8)	米、米粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油、はるさめ、マヨネーズ	牛乳、とうふ、牛肉、豚肉、チーズ、鶏肉、しらす干し、卵、ツナ、みそ	グレープフルーツ、チンゲンサイ、キャベツ、なす、たまねぎ、もやし、にんじん、ピーマン、にら、ニンニク、しょうが	しょうゆ、酒、酢、中華だし、食塩、こしょう	牛乳、すくすくツナマヨパン

\* 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食材の確認をお願い致します★



	以上児	未満児
	目標量/平均栄養価	目標量/平均栄養価
熱量	630/622	530/566
タンパク質	26/24	26/23
脂質	16/22	14/21
食塩相当量	1.6/1.5	1.7/1.3

