

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 水	ご飯、なめこのみそ汁、鶏の照り焼き、ブロッコリーの白和え、ヨーグルト	573(512) 21.9(20.2) 18.2(17.6) 1.5(1.3)	米、食パン、マヨネーズ、砂糖、ごま	牛乳、ヨーグルト、鶏肉、とうふ、ツナ、油揚げ、みそ	ブロッコリー、だいこん、にんじん、きゅうり、なめこ、コーン、わかめ	だし汁、しょうゆ、本みりん	牛乳、ツナきゅうりサンド
02 木	ご飯、中華卵スープ、回鍋肉、きゅうりの華風サラダ、オレンジ	606(538) 24.4(22.2) 21.5(20.3) 1.5(1.3)	米、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、卵、鶏肉、ハム、油揚げ、みそ	キャベツ、オレンジ、きゅうり、もやし、にんじん、こまつな、しめじ、まいたけ、コーン、ピーマン、しいたけ	しょうゆ、酒、酢、鶏がらだし、食塩	牛乳、きのこご飯
03 金	ドライカレーライス、コーンスープ、野菜炒め、バナナ	572(515) 27.5(24.7) 14.3(14.5) 1.2(1.0)	米、小麦粉、油、バター、ベーキングパウダー	牛乳、豚肉、ベーコン、粉チーズ	たまねぎ、バナナ、にんじん、キャベツ、ピーマン、ほうれんそう、トマト、コーン、クリームコーン、しめじ、しょうが、にんにく、パセリ	コンソメ、食塩、カレーパウダー、カレー粉	牛乳、ほうれん草ケーキ
06 月	ご飯、わかめスープ、中華風ローストチキン、パンサンズ、梨	594(528) 22.0(20.2) 20.3(19.3) 1.5(1.2)	米、ホットケーキ粉、はるさめ、砂糖、油、ごま油、ごま	牛乳、鶏肉、卵、豚肉、ハム	なし、とうがん、ブロッコリー、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ぶどう、ねぎ、えのきたけ、ニンニク、しょうが、わかめ	しょうゆ、酢、中華だし、本みりん、食塩	牛乳、キャロットレーズンケーキ
07 火	ご飯、なすのみそ汁、さばの照り焼き、高野豆腐とひじきの煮物、バナナ	552(499) 30.5(27.0) 19.7(18.8) 1.6(1.4)	米、コーンフレーク、油、砂糖	牛乳、鶏肉、さば、生揚げ、凍り豆腐、みそ、粉チーズ	バナナ、ブロッコリー、なす、にんじん、えのきたけ、さやいんげん、ひじき、しょうが	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳、鶏むねのコーンフレーク焼き
08 水	きのこベーコンの和風パスタ、スッキニーのスープ、ブロッコリーの三色サラダ、オレンジ	574(514) 24.2(22.0) 19.6(18.7) 2.2(1.8)	スパゲティ、米、油、三温糖、バター、砂糖	牛乳、さば、ベーコン、鶏肉、ツナ	トマト、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、スッキニー、オレンジ、コーン、ブロッコリー、しめじ、ピーマン、のり、しょうが、ニンニク	カレーパウダー、しょうゆ、みりん、ウスターソース、コンソメ、和風だし、酢、食塩	牛乳、鯖カレー
09 木	ロールパン、鶏肉のクリームシチュー、肉みそサラダ、バナナ	637(580) 27.0(25.0) 22.5(21.8) 2.0(1.7)	ロールパン、米粉、油、砂糖、ごま、片栗粉	牛乳、鶏肉、豚肉、卵、みそ	にんじん、バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ママーレード、コーン、しめじ、グリーンピース、しょうが	しょうゆ、酒、コンソメ、食塩	牛乳、米粉のママーレードケーキ
10 金	ご飯、玉ねぎとベーコンのスープ、鶏肉のママーレード焼き、枝豆のサラダ、ヨーグルト	545(507) 26.7(24.7) 20.1(19.9) 1.4(1.2)	米、せんべい、ビスケット、油、片栗粉、砂糖、和風ドレッシング	牛乳、ヨーグルト、鶏肉、ベーコン、しらす干し	チンゲンサイ、たまねぎ、ほうれんそう、ブロッコリー、えだまめ、にんじん、しめじ、ママーレード	しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳、せんべい、ビスケット
13 月	ご飯、ミルクスープ、ポークビーンズ、コールスローサラダ、フチゼリー	629(567) 22.2(20.4) 20.3(19.3) 1.6(1.3)	米、うどん、フチゼリー、さつまいも、じゃがいも、ごま油、コールスロドレッシング	牛乳、豚肉、大豆、ハム、ベーコン	たまねぎ、トマト、にんじん、こまつな、コーン、キャベツ、ピーマン、ニンニク、パセリ	ケチャップ、コンソメ、酢、食塩	牛乳、焼きうどん
14 火	ご飯、すまし汁、筑前煮、小松菜とじゃこのお浸し、バナナ	534(481) 25.6(23.1) 21.9(20.6) 1.4(1.2)	米、さといも、ホットケーキ粉、バター、砂糖	牛乳、鶏肉、とうふ、しらす干し、チーズ	バナナ、こまつな、にんじん、れんこん、だけのこ、ごぼう、こんにゃく、えのきたけ、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、チーズ蒸しパン
15 水	◆世界の料理◆◀イギリス▶ ケチャリ、スコッチブロス、かぼちゃサラダ、オレンジ	598(532) 26.5(23.8) 17.4(17.0) 1.6(1.4)	米、米粉、じゃがいも、油、マヨネーズ、砂糖	牛乳、さけ、うすら卵、鶏肉、豆乳、ハム、きな粉	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、オレンジ、ブロッコリー、バナナ、コーン、グリーンピース、ニンニク、パセリ	コンソメ、食塩、カレー粉	牛乳、米粉のきなこスコーン
16 木	◆らいおん糖リクエスト献立◆ ロールパン、わかめスープ、鶏のから揚げ、フライドポテト、ミニトマト、ブロッコリー、チーズのサラダ、オレンジ・ぶどう	533(480) 23.2(21.2) 20.8(19.7) 1.5(1.3)	パン、じゃがいも、米粉、油、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、ごま、ベーキングパウダー、粉糖	牛乳、鶏肉、とうふ、卵、ハム、ホイップクリーム、チーズ	ブロッコリー、オレンジ、ミニトマト、にんじん、養蜂、コーン、えのきたけ、ぶどう、わかめ、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒、コンソメ、食塩、ココア	牛乳、お誕生日ココアケーキ
17 金	ご飯、なすの中華スープ、チンジャオロース、ほうれん草と卵の和え物、バナナ	533(480) 23.2(21.2) 20.8(19.7) 1.5(1.3)	米、ホットケーキ粉、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、ウインナー、卵、とうふ、ツナ	ほうれんそう、バナナ、なす、たまねぎ、だけのこ、ピーマン、にんじん、えのきたけ	しょうゆ、酒、オイスターソース、鶏がらだし、食塩	牛乳、アメリカンドッグ
21 火	牛丼、高野豆腐のスープ、小松菜とじゃこの和え物、バナナ	609(544) 22.9(21.2) 19.0(18.0) 1.4(1.2)	米、米粉、ドーナツ、源氏、パイ、油、片栗粉、マンユマロ、砂糖、ごま	牛乳、牛肉、豆乳、鶏肉、しらす干し、とうふ、高野豆腐	こまつな、バナナ、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、グリーンピース	だし汁、みりん、しょうゆ、酒、酢、鶏がらだし、食塩、ココア	牛乳、お月見ゼラート
22 水	ご飯、とうがんの中華スープ、野菜たっぷりマーボー、チンゲン菜のごまマヨサラダ、梨	540(485) 21.0(19.4) 17.9(17.3) 1.5(1.3)	米、片栗粉、砂糖、マヨネーズ、ごま油、ごま	牛乳、牛肉、豚肉、とうふ、豆乳、鶏肉、きな粉、みそ、干しえび	なし、とうがん、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、なす、コーン、えのきたけ、ピーマン、しいたけ、しょうが	酒、しょうゆ、鶏がらだし、食塩	牛乳、牛乳もち
24 金	カレーライス、野菜スープ、切干大根のサラダ、オレンジ	670(589) 21.7(20.0) 26.3(24.1) 1.7(1.4)	米、じゃがいも、砂糖、油、ごま	牛乳、豚肉、鶏肉、ハム	たまねぎ、オレンジ、にんじん、トマト、スッキニー、きゅうり、だいこん、しめじ、グリーンピース	カレーパウダー、鶏がらだし、酢、食塩	牛乳、ムース
27 月	ご飯、みそ汁、チキンのこんがり焼き、ブロッコリーとちくわののり和え、ヨーグルト	665(586) 28.2(25.2) 24.8(22.9) 1.5(1.3)	米、マヨネーズ、コーンフレーク、パン粉、砂糖、ごま油、	牛乳、ヨーグルト、鶏肉、とうふ、ちくわ、油揚げ、みそ、粉チーズ、かつお節	ブロッコリー、にんじん、白桃、みかん、パイナップル、ミニトマト、しめじ、ねぎ、りんごジュース、かんてん、のり	だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳、フルーツボンチ
28 火	ご飯、すまし汁、鮭のちゃんちゃん焼き、かぼちゃのごまマヨネーズ、バナナ	557(503) 25.0(22.7) 16.9(16.6) 1.4(1.2)	米、食パン、マヨネーズ、バター、砂糖、ごま	牛乳、さけ、卵、チーズ、しらす干し、みそ	かぼちゃ、バナナ、にんじん、こまつな、キャベツ、ブロッコリー、えのきたけ、コーン、しめじ、あおのり	だし汁、酒、しょうゆ、食塩	牛乳、のりじゃこトースト
29 水	ナポリタン、コーンスープ、ブロッコリーツナサラダ、オレンジ	562(503) 19.1(18.0) 21.1(19.9) 1.7(1.4)	スパゲティ、小麦粉、砂糖、オートミール、バター、フレンチドレッシング	牛乳、ウインナー、ツナ、卵、粉チーズ	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、オレンジ、ピーマン、コーン、クリームコーン、きゅうり、葉ねぎ、干しぶどう	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩	牛乳、オートミールクッキー
30 木	ご飯、おかす汁、豚肉の香味焼き、おから入りポテトサラダ、梨	636(563) 31.0(27.4) 23.8(22.1) 1.7(1.5)	米、じゃがいも、米粉、油、マヨネーズ、ごま油、砂糖	牛乳、鶏肉、豚肉、おから、豆乳、ハム、みそ、チーズ、高野豆腐	なし、たまねぎ、にんじん、ミニトマト、なす、きゅうり、コーン、えのきたけ、葉ねぎ、ニンニク	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩、カレー粉	牛乳、鶏肉のオープン焼き

\* 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いたします。

	以上児		未満児	
	目標準量/平均栄養価	目標準量/平均栄養価	目標準量/平均栄養価	目標準量/平均栄養価
熱量	630/586	530/525		
たんぱく質	26/24	26/22		
脂質	18/20	14/19		
食塩相当量	1.6/1.5	1.7/1.3		

