

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	
02月	わかめ卵うどん、かきあげ、 プチゼリー、キャンディチー ズ	564(518) 28.7(26.3) 13.0(14.2) 1.8(1.5)	ゆでうどん、プチゼリー、 小麦粉、油、砂糖、マヨ ネーズ	牛乳、チーズ、鶏肉、え び、卵、油揚げ	たまねぎ、えだまめ、にん じん、干しいたけ、わか め、みつば	だし汁、みりん、しょう ゆ、酒、食塩	牛乳、ムース
06金	◆こどもの日行事食◆ 鶏ごぼうおこわ、すまし汁、 こいのぼりパーク、ぶどうゼ リー	654(590) 27.5(25.3) 19.7(18.6) 1.6(1.4)	米、ぶどうゼリー、もち 米、片栗粉、春巻きの皮、 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、りんご、ミニトマ ト、にんじん、きゅうり、こ ぼろ、たけのこ、ふき、え のきたけ、えだまめ、グリーン	だし汁、しょうゆ、みり ん、酒、食塩	牛乳、こどもの 日お楽しみおや つ
09月	中華丼、わかめスープ、きゅ うりの華風サラダ、オレンジ	537(483) 22.5(20.6) 17.7(17.2) 1.5(1.3)	米、米粉、砂糖、油、片栗 粉、ごま油	牛乳、豚肉、とうふ、鶏 肉、ハム、卵	白菜、きゅうり、オレンジ、 もやし、もも、にんじん、ね ぎ、しいたけ、カットわか め、しょうが、ニンニク	鶏がらだし、しょうゆ、 酢、食塩	牛乳、米粉のも もケーキ
10火	にんじんご飯、みそ汁、カレ イのタルタル焼き、きゅうり とコーンのツナサラダ、パナ ナ	506(461) 31.0(27.5) 15.3(15.3) 1.4(1.2)	米、じゃがいも、マヨネ ーズ、コーンフレーク、砂糖	牛乳、鶏肉、かえり、卵、 ツナ、粉チーズ、みそ	バナナ、きゅうり、こまつ な、にんじん、えのきた け、コーン	だし汁、酢、食塩、パセリ 粉	牛乳、鶏むねの コーンフレーク 焼き
11水	バターチキンカレー、高野豆 腐のスープ、かみかみサラ ダ、ピンクグレープフルーツ	696(629) 21.0(20.1) 23.4(22.8) 1.8(1.5)	米、ホットケーキ粉、油、 砂糖、バター、ごま	牛乳、鶏肉、高野豆腐、ハ ム、粉チーズ	たまねぎ、グレープフル ーツ、にんじん、切干大根、 マッシュルーム、えのきた け、しめじ、干しぶどう、 コーン	ケチャップ、酢、カレール ウ、コンソメ、食塩	牛乳、キャロ ット トースンケー キ
12木	ご飯、青菜のスープ、中華風 ローストチキン、パンサン スー、オレンジ	642(567) 24.9(22.6) 25.3(23.3) 1.6(1.3)	米、米粉、油、はるさめ、 片栗粉、砂糖、ごま、ごま 油	牛乳、鶏肉、卵、豚肉、ハ ム、チーズ、豆乳、とうふ	オレンジ、こまつな、ブロッ コリー、たまねぎ、きゅう り、にんじん、しめじ、コー ン、ニンニク、しょうが	みりん、しょうゆ、酢、鶏 がらだし、食塩	牛乳、米粉のい がくりボール
13金	◆お楽しみ献立◆ バターライス、コンスープ、ハ ンバーグ、えびフライ、ブロッ コリー・ミニトマト、プチゼリー	700(633) 30.9(28.1) 17.8(18.3) 1.9(1.7)	米、プチゼリー、ホット ケーキ粉、油、片栗粉、砂 糖、バター	牛乳、牛肉、豚肉、えびフ ライ、おから、チーズ	ブロッコリー、たまねぎ、 ミニトマト、トマト、にん じん、コーン	ケチャップ、酢、ソース、 コンソメ、しょうゆ、食 塩、パセリ粉	牛乳、チーズ蒸 しパン
16月	ご飯、豆腐の中華スープ、 チーズダッカルビ風、小松菜 の和え物、オレンジ	581(518) 25.0(22.7) 20.4(19.3) 1.4(1.2)	米、食パン、じゃがいも、 バター、砂糖、油、ごま	牛乳、鶏肉、チーズ、しら す干し、きな粉、みそ、干 しえび	こまつな、オレンジ、キャ ベツ、にんじん、たまね ぎ、えのきたけ、わかめ、 ニンニク、しょうが、のり	しょうゆ、酢、ケチャッ プ、鶏がらだし、食塩	牛乳、きなこラ スク
17火	ご飯、大根のみそ汁、さばの 照り焼き、生揚げととびじき の煮物、バナナ	592(531) 29.2(26.0) 20.6(19.5) 1.6(1.3)	米、じゃがいも、片栗粉、 油、砂糖	牛乳、さば、豚肉、おか ら、生揚げ、みそ	バナナ、ブロッコリー、に んじん、たまねぎ、こまつ な、いんげんまめ、ひじ き、しょうが	だし汁、しょうゆ、酒、み りん、食塩	牛乳、みたらし 芋もち
18水	ご飯、ミルクスープ、ポー クビーンズ、ほうれん草のソ テー、ピンクグレープフル ーツ	556(498) 19.6(18.3) 21.1(19.9) 1.2(1.1)	米、米粉、じゃがいも、 油、砂糖、バター	牛乳、豚肉、大豆、鶏肉、 ベーコン、豆乳	グレープフルーツ、たまね ぎ、トマト、ほうれん草、 ブロッコリー、にんじん、し めじ、バナナ、ニンニク	ココア、ケチャップ、コン ソメ、食塩	牛乳、米粉のコ コアスコーン
19木	◆らいおん組リクエスト献立①◆ みそラーメン、きょうざ、ポ テトサラダ、ピーチゼリー	724(633) 35.3(30.8) 21.4(20.2) 1.6(1.4)	中華めん、じゃがいも、 きょうざの皮、マヨネ ーズ、砂糖	牛乳、豚肉、卵、おから、 ハム、ホイップクリーム、 みそ	キャベツ、ブロッコリー、グ レープフルーツ、ももジュ ースたまねぎ、にんじん、も やし、みかん、もも、コー ン、きゅうり、かんてん	鶏がらだし、食塩、バニラ エッセンス	牛乳、お誕生日 プリン
20金	ご飯、なめこのみそ汁、豚肉 の香味焼き、春きゃべつと鯖 の和え物、オレンジ	579(517) 27.0(24.2) 18.2(17.6) 1.8(1.5)	米、焼きそばめん、ごま油、 砂糖、ごま	牛乳、豚肉、とうふ、さ ば、みそ、干しえび	たまねぎ、キャベツ、オレンジ 、にんじん、チンゲンサイ、 ミニトマト、キャベツ、 なめこ、もやし、葉ねぎ、 ピーマン、ニンニク、あおの ぼろ	だし汁、ソース、しょう ゆ、みりん、酒、酢、食 塩、鶏がらだし	牛乳、焼きそば 焼
23月	マーボー丼、たまごスープ、 もやしとわかめのナムル、オ レンジ	558(514) 21.0(20.1) 20.3(20.1) 1.6(1.4)	米、米粉、油、砂糖、片栗 粉、ごま油、ごま	牛乳、牛肉、豚肉、とう ふ、焼豚、卵、みそ	もやし、たまねぎ、オレンジ 、きゅうり、バナナ、ねぎ、 にんじん、えのきたけ、ピー マン、干しいたけ、わか め、しょうが	酒、しょうゆ、ココア、 酢、鶏がらだし、食塩	牛乳、米粉のコ コアバナナケ キ
24火	大豆ごはん、みそ汁、赤魚の おろし煮、小松菜と厚揚げの サッと煮、バナナ	591(529) 36.1(31.5) 15.8(15.7) 1.8(1.5)	米、じゃがいも、米粉、砂 糖、油	牛乳、あかうお、鶏肉、生 揚げ、豆乳、大豆、みそ、 チーズ	だいこん、バナナ、こまつ な、にんじん、キャベツ、 えのきたけ、しょうが	だし汁、酒、しょうゆ、食 塩、和風だし	牛乳、鶏肉の オープン焼き
25水	◆らいおん組リクエスト献立②◆ ロールパン、トマトスープ、 コロッケ、コールスローサラ ダ、ぶどうゼリー	703(629) 25.5(23.8) 23.7(22.3) 1.2(1.1)	パン、じゃがいも、せんべ い、ビスケット、油、コー ルスローレッシング、パン 粉、砂糖	牛乳、豚肉、ハム	たまねぎ、ブロッコリー、 トマト、にんじん、ぶどう ジュース	コンソメ、食塩	牛乳、せんべ い、ビスケット
26木	ご飯、みそ汁、じゃぶ煮風、 にんじんしりしり、ピンクグ レープフルーツ	603(536) 26.7(24.0) 18.4(17.8) 1.6(1.3)	米、ホットケーキ粉、バ ター、砂糖	牛乳、鶏肉、とうふ、豚 肉、ツナ、卵、高野豆腐、 みそ、チーズ、削り節	にんじん、もやし、だいこ ん、ねぎ、こまつな、こぼ ろ、えのきたけ、グリーン ピース	だし汁、しょうゆ、酒	牛乳、小松菜 チーズビスケ ット
27金	ビーフストロガノフ風、キャ ベツのスープ、マセドアンサ ラダ、バナナ	585(522) 21.6(19.9) 22.5(21.0) 1.7(1.5)	米、じゃがいも、米粉、 油、マヨネーズ、砂糖	牛乳、牛肉、鶏肉、ハム、 卵	たまねぎ、バナナ、にんじ ん、キャベツ、トマト、き ゅうり、マーマレード、しめ じ、えのきたけ、オレンジ、 マッシュルーム	ハヤシルウ、鶏がらだし、 食塩	牛乳、米粉のマ マレードケー キ
30月	ご飯、厚揚げのみそ汁、肉 じゃが、ブロッコリーの白和 え、オレンジ	549(493) 23.0(21.0) 15.8(15.7) 1.2(1.1)	米、パン、じゃがいも、し らたき、砂糖、マヨネ ーズ、油、ごま	牛乳、豚肉、生揚げ、とう ふ、ツナ、みそ	ブロッコリー、オレンジ、 たまねぎ、こまつな、にん じん、きゅうり、コーン、 えのきたけ、グリーンピース	だし汁、しょうゆ、みり ん、酒	牛乳、ツナき ゆうサンド
31火	◆世界の料理(シンガポール)◆ ラクサ、シュウマイ、ユー シェン風サラダ、バナナヨー グルト	700(614) 32.0(28.3) 23.7(22.0) 1.3(1.1)	中華めん、米粉、シュウマ イの皮、片栗粉、油、砂糖	牛乳、ヨーグルト、鶏肉、 豚肉、豆乳、生揚げ、ツ ナ、卵、干しえび	たまねぎ、バナナ、きゅう り、もやし、だいこん、キャ ベツ、パイナップル、コー ン、にんじん、赤ピーマン、 しょうが、ニンニク	鶏がらだし、酢、酒、食 塩、カレー粉	牛乳、パイナッ プルケー 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練習してきてください。

♪今月は誕生月の子がいなかったため、らいおん組さんみんなでリクエストメニューを
考えてもらいました！そのため、2回リクエスト献立の日があります♪リクエストメニュー：みそラーメン、コロッケ、ポテトサラダ、トマトスープ、ピーチゼリー

	以上児	未満児
	目標量/平均栄養価	目標量/平均栄養価
熱量	630/606	530/543
タンパク質	26.0/25.1	26.0/24.0
脂質	16.7/19.3	14.0/18.7
食塩相当量	1.6/1.6	1.3/1.3

