

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 水	ご飯、豆腐の中華スープ、回鍋肉、枝豆のサラダ、ピンクグレープフルーツ	608(540) 26.0(23.4) 15.0(15.0) 1.3(1.1)	米、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、さけ、とうふ、ツナ、みそ	グレープフルーツ、キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、えだまめ、にんじん、コーン、ピーマン、しいたけ、こまつな、葉ねぎ、干しいたけ	しょうゆ、酢、鶏がらだし、酒、食塩	牛乳、鮭の混ぜ込みご飯
02 木	親子丼、なめこのみそ汁、小松菜とじゃこの和え物、オレンジ	549(493) 22.4(20.6) 17.7(17.2) 1.7(1.4)	米、ホットケーキ粉、砂糖、油	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、卵、しらす干し、みそ	こまつな、にんじん、たまねぎ、オレシジ、ねぎ、なめこ、えのきたけ、グリーンピース、干しいたけ、わかめ	だし汁、しょうゆ、酢、食塩	牛乳、ヨーグルトケーキ
03 金	ロールパン、トマトスープ、タンドリーチキン、ブロッコリーのソテー、バナナ	526(478) 18.9(17.8) 18.7(18.0) 1.3(1.2)	パン、ホットケーキ粉、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、油、片栗粉、バター	牛乳、鶏肉、ハム、ベーコン	ブロッコリー、バナナ、トマト、たまねぎ、キャベツ、しめじ、コーン、ほうれん草、しょうが	ケチャップ、コンソメ、食塩、カレー粉、ココア	牛乳、ほうれん草ケーキ
06 月	五目あんかけ焼きそば、お豆の中華スープ、ぎょうざ、ポイルブロッコリー、ヨーグルト	737(643) 37.0(32.2) 21.0(19.8) 1.8(1.5)	中華めん、米、ぎょうざの皮、片栗粉、バター、ごま油、砂糖	牛乳、ヨーグルト、豚肉、さば、大豆、鶏肉	キャベツ、もやし、トマト、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、だいこん、しめじ、ピーマン、ねぎ、にら、しょうが、ニンニク	カレールウ、酒、ウスターソース、しょうゆ、鶏がらだし、食塩	牛乳、鯖カレー
07 火	ご飯、中華スープ、赤魚の野菜あんかけ、鶏肉とチンゲンサイの炒め物、バナナ	546(494) 32.2(28.4) 16.2(16.0) 1.3(1.1)	米、米粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳、あかうお、鶏肉、豚肉、豆乳、チーズ	バナナ、チンゲンサイ、もやし、にんじん、たまねぎ、コーン、ねぎ、ピーマン、干しいたけ、しょうが	酒、酢、しょうゆ、鶏がらだし、食塩	牛乳、鶏肉のオープン焼き
08 水	◆鉄分強化DAY◆ ご飯、みそ汁、野菜と鶏肉の炒め物、レバー唐揚げ、ピンクグレープフルーツ	558(500) 29.2(26.0) 17.8(17.3) 1.4(1.2)	米、ビーフン、米粉、油、砂糖	牛乳、鶏肉、鶏しほ、豚肉、生揚げ、みそ、干しえび	グレープフルーツ、キャベツ、こまつな、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、ねぎ、えのきたけ、コーン、きくらげ、しょうが	だし汁、酒、しょうゆ、鶏がらだし	牛乳、焼きビーフン
09 木	ご飯、青菜のスープ、中華風ローストチキン、ハンサンスー、バナナ	573(516) 22.8(21.0) 21.9(20.6) 1.4(1.2)	米、米粉、はるさめ、油、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、鶏肉、ハム、卵、おから、ホイップクリーム	バナナ、こまつな、ブロッコリー、たまねぎ、きゅうり、ブルーベリージャム、もやし、ニンニク、しょうが	しょうゆ、酢、鶏がらだし、みりん、食塩	牛乳、米粉のブルーベリーケーキ
10 金	ご飯、高野豆腐のみそ汁、鯖のかばやき、切干大根と里芋の旨煮、オレンジ	583(520) 27.1(24.3) 20.3(19.3) 1.8(1.5)	米、さといも、ホットケーキ粉、砂糖、米粉、片栗粉、油	牛乳、さば、鶏肉、高野豆腐、チーズ、油揚げ、みそ	オレンジ、ブロッコリー、ごぼう、切り干しだいこん、グリーンピース、ねぎ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒	牛乳、チーズ蒸しパン
13 月	ご飯、はるさめスープ、チーズダッカルビ風、チンゲンサイのナムル、バナナ	580(521) 25.1(22.8) 20.0(19.0) 1.5(1.3)	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、はるさめ、ごま油、ごま	牛乳、鶏肉、卵、豆乳、ハム、チーズ、きな粉、みそ	バナナ、もやし、チンゲンサイ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、わかめ、ニンニク、しょうが	しょうゆ、酢、ケチャップ、鶏がらだし、食塩	牛乳、牛乳もち
14 火	ご飯、ブロッコリースープ、ポークビーンズ、ほうれん草のソテー、プチゼリー	629(557) 21.6(19.9) 23.7(22.0) 1.6(1.3)	米、食パン、プチゼリー、じゃがいも、バター、砂糖	牛乳、豚肉、鶏肉、ハム、ベーコン、きな粉	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、コーン、ニンニク	ケチャップ、鶏がらだし、食塩	牛乳、きなこラスク
15 水	ご飯、みそ汁、鶏肉のマーマレード焼き、ブロッコリーと卵のサラダ、バナナ	547(495) 26.4(23.8) 18.2(17.6) 1.7(1.5)	米、米粉、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、鶏肉、とうふ、卵、ハム、ベーコン、チーズ、みそ	ブロッコリー、バナナ、チンゲンサイ、たまねぎ、だいこん、黄ピーマン、コーン、ピーマン、マーマレード	だし汁、しょうゆ、ケチャップ、酢	牛乳、すくすくピザ
16 木	◆世界の料理(韓国)◆ ビビンバ、わかめスープ、ケランマリ、ヨーグルト	654(577) 30.1(26.7) 23.3(21.7) 2.1(1.8)	米、米粉、油、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、ヨーグルト、豚肉、卵、とうふ、チーズ、かにかまぼこ	にんじん、こまつな、だいこん、もやし、ねぎ、にら、わかめ、しょうが、ニンニク	鶏がらだし、しょうゆ、食塩	牛乳、チーズボール
17 金	わかめご飯、玉ねぎのみそ汁、さばの照り焼き、ミニがんも煮、オレンジ	655(578) 29.3(26.1) 24.6(22.8) 1.8(1.5)	米、ホットケーキ粉、さといも、バター、砂糖、油、ごま、グラニュー糖	牛乳、さば、がんもどき、豚肉、高野豆腐、みそ	オレンジ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、わかめ、干しいたけ、しょうが	だし汁、しょうゆ、酒、みりん	牛乳、メロンパンスコーン
20 月	ご飯、みそ汁、鶏のから揚げ、小松菜と厚揚げのサッと煮、バナナ	605(541) 24.9(22.6) 21.5(20.2) 1.4(1.2)	米、じゃがいも、ビスケット、せんべい、砂糖、油、米粉	牛乳、ジョア、鶏肉、生揚げ、みそ	バナナ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、しめじ、きゅうり、えのきたけ、コーン、しょうが、ニンニク、わかめ	だし汁、しょうゆ、酒、和風だし	ジョア、せんべい、ビスケット
21 火	マーボー丼、中華スープ、青菜の和え物、オレンジ	543(501) 24.6(23.0) 19.0(19.0) 1.5(1.3)	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、牛肉、豚肉、とうふ、鶏肉、ハム、チーズ、おから、みそ	もやし、たまねぎ、オレシジ、こまつな、なす、ねぎ、にんじん、えのきたけ、ピーマン、干しいたけ、しょうが	ケチャップ、酒、しょうゆ、酢、鶏がらだし、食塩	牛乳、チーズ芋もち
22 水	◆らいおん組リクエスト献立◆ カレーライス、ミルクスープ、きゅうりとハムのサラダ、ぶどうゼリー	677(595) 22.7(20.8) 25.5(23.4) 2.0(1.6)	米、じゃがいも、ロールケーキ、ウエハース、オリブ油、砂糖、マシュマロ	牛乳、豚肉、ハム、ベーコン	たまねぎ、ぶどうジュース、きゅうり、にんじん、キャベツ、コーン、かんとん、パセリ	カレールウ、酢、食塩、ココア	牛乳、お誕生日ケーキ
23 木	ご飯、みそ汁、豚肉の香味焼き、きゃべつと鯖の和え物、バナナ	540(489) 22.0(20.3) 17.8(17.3) 1.3(1.1)	米、ホットケーキ粉、油、砂糖、バター、ごま	牛乳、豚肉、豚肉、鶏肉、さば、みそ、きな粉	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ミニトマト、ほうれん草、ごぼう、葉ねぎ、ニンニク	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、酢、食塩	牛乳、きなこスコーン
24 金	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、オレンジ	496(450) 30.9(27.4) 15.6(15.5) 1.4(1.2)	米、マヨネーズ、コーンフレーク、砂糖、油	牛乳、鶏肉、かれない、とうふ、卵、ツナ、チーズ、みそ	きゅうり、オレンジ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、コーン、パセリ	だし汁、酢、食塩、カレー粉	牛乳、鶏むねのコーンフレーク焼き
27 月	ロールパン、たまごスープ、ハンバーグ、ブロッコリーツナサラダ、バナナ	751(660) 27.2(24.4) 30.1(27.4) 1.4(1.2)	ロールパン、小麦粉、油、砂糖、バター、片栗粉	牛乳、牛肉、豚肉、ツナ、おから、卵	バナナ、トマト、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、コーン、いちご、みかん、ニンニク、パセリ	ケチャップ、中濃ソース、酢、鶏がらだし、食塩、ココア	牛乳、手作りクッキー
28 火	ご飯、みそ汁、じゃぶ煮風、にんじんしりしり、オレンジ	538(484) 22.8(20.9) 18.5(17.8) 1.4(1.2)	米、米粉、油、砂糖	牛乳、鶏肉、とうふ、豚肉、ツナ、卵、みそ、削り節	にんじん、オレンジ、こまつな、もやし、だいこん、マーマレード、ねぎ、えのきたけ、グリーンピース	だし汁、しょうゆ、酒	牛乳、米粉のマーマレードケーキ
29 水	◆鉄分強化DAY◆ レバー入りミートスパゲティ、野菜スープ、ブロッコリーの三色サラダ、バナナ	536(526) 29.0(25.9) 18.2(17.6) 1.7(1.4)	マカロニ、米、じゃがいも、マヨネーズ、米粉、砂糖	牛乳、牛肉、豚しほ、豚肉、大豆、鶏肉、ハム、チーズ	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、コーン、ピーマン、にんじん	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、コンソメ、酒、食塩	牛乳、大豆ごはん
30 木	ご飯、みそ汁、肉じゃが、枝豆の白和え、オレンジ	554(497) 21.9(20.1) 16.1(15.9) 1.2(1.0)	米、じゃがいも、しらたき、砂糖、油、ごま	牛乳、豚肉、生揚げ、とうふ、みそ	オレンジ、にんじん、たまねぎ、えだまめ、こまつな、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、ムース

* 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練習してきてください。

	以上児	
	目標量/平均栄養価	未満児 目標量/平均栄養価
熱量	630/593	530/530
タンパク質	26.0/26.1	26.0/23.6
脂質	16.7/20.0	14.0/19.1
食塩相当量	1.6/1.5	1.3/1.3