

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金	ご飯、中華卵スープ、赤魚の野菜あんかけ、冷しゃぶ風サラダ、バナナ	527(474) 33.2(29.3) 16.5(16.3) 1.2(1.1)	米、米粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳、あかうお、鶏肉、豚肉、卵、豆腐、チーズ、削り節	バナナ、キャベツ、たまねぎ、もやし、コーン、ねぎ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、ピーマン、わかめ、しょうが、にんにく	酒、酢、しょうゆ、鶏がらだし、食塩	牛乳、鶏肉のオープン焼き
04月	親子丼、なめこのみそ汁、小松菜とじゃこの和え物、プチゼリー	540(481) 23.3(21.2) 19.3(18.5) 1.6(1.4)	米、プチゼリー、ホットケーキ粉、砂糖、油	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、卵、油揚げ、しらす干し、みそ	にんじん、たまねぎ、だいこん、こまつな、ねぎ、なめこ、グリーンピース、干しいたけ	だし汁、しょうゆ、酢、食塩	牛乳、ヨーグルトケーキ
05火	ロールパン、カボチャのミルクスープ、ハンバーグ、ブロccoliと卵のサラダ、バナナ	680(597) 29.9(26.6) 25.2(23.2) 1.7(1.5)	パン、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、バター	牛乳、牛肉、豚肉、さば、卵、ベーコン、ハム、おから	トマト、バナナ、かぼちゃ、ブロccoli、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、ニンニク、しょうが	カレールー、ケチャップ、ウスターソース、中濃ソース、コンソメ、食塩	牛乳、鯖カレー
06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	548(487) 25.5(23.1) 20.1(19.1) 1.2(1.1)	米、米粉、油、砂糖	牛乳、鶏肉、鶏レバー、生揚げ、卵、おから、みそ	グレープフルーツ、キャベツ、かぼちゃ、ブロccoli、たまねぎ、ブルーベリージャム、にんじん、えのきたけ、コーン、しょうが	だし汁、しょうゆ、鶏がらだし	牛乳、米粉のブルーベリーケーキ
07木	◆七夕献立◆ 七夕冷やし中華、お星さまスープ、ジュウマイ、ポイルブロccoli、バナナ	627(551) 28.9(25.8) 18.1(17.5) 2.2(1.9)	中華めん、ビスケット、カルピス、ゼリー、砂糖、油、ごま油	ヨーグルト、牛乳、卵、チーズ、鶏肉、ハム、ゼラチン	たまねぎ、きゅうり、ブロccoli、にんじん、みかん、おくら、えのきたけ、レモン	しょうゆ、酢、鶏がらだし、食塩	カルピス、七夕チーズケーキ
08金	ご飯、なすのみそ汁、鯖のおろし煮、生揚げとひじきの煮物、オレンジ	503(451) 31.2(27.6) 16.4(16.2) 1.6(1.4)	米、片栗粉、砂糖	牛乳、さば、鶏肉、大豆、生揚げ、豚肉、みそ、ひじき	だいこん、オレンジ、にんじん、なす、たまねぎ、しめじ、いんげんまめ、ニンニク、しょうが	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳、大豆焼きナゲット
11月	ご飯、とうがんの中華スープ、チーズダッカルビ風、チンゲンサイの和え物、バナナ	582(518) 20.7(19.3) 20.9(19.8) 1.5(1.3)	米、さつまいも、米粉、油、片栗粉、砂糖、ごま	牛乳、鶏肉、チーズ、豆腐、とうふ、みそ、干しえび	バナナ、チンゲンサイ、とうがん、キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、えのきたけ、干しほうとう、わかめ、ニンニク、しょうが	みりん、しょうゆ、酢、ケチャップ、鶏がらだし	牛乳、すくすく米粉のいがくりボール
12火	とうもろこしご飯、みそ汁、豚肉のしょうが焼き、キャベツサラダ、オレンジ	530(479) 24.3(22.1) 17.7(17.5) 1.2(1.0)	米、砂糖、マヨネーズ	牛乳、豚肉、とうふ、ツナ、みそ	キャベツ、オレンジ、ブロccoli、パイナップルジュース、パイナップル、たまねぎ、だいこん、こまつな、コーン、にんじん、しょうが	だし汁、しょうゆ、みりん、酒	牛乳、パインのムース
13水	◆世界の料理(モロッコ)◆ ロールパン、ハリラスープ、ケフトタジン、モロッカンサラダ、バナナヨーグルト	652(570) 29.1(25.9) 24.9(22.9) 1.7(1.5)	ロールパン、ホットケーキ粉、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト、豚肉、鶏肉、ハム、卵、大豆	バナナ、たまねぎ、きゅうり、トマト、にんじん、しめじ、赤ピーマン、干しほうとう、黄ピーマン、セロリ、ニンニク、パセリ	ウスターソース、酢、鶏がらだし、食塩、カレー粉	牛乳、フェッカ
14木	夏野菜たっぷりマーボー丼、わかめスープ、ハンサンスー、ピンクグレープフルーツ	547(487) 20.6(19.1) 18.4(17.8) 1.6(1.4)	米、食パン、はるさめ、バター、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、牛肉、豚肉、とうふ、卵、ハム、みそ、きな粉	グレープフルーツ、ねぎ、トマト、きゅうり、キャベツ、なす、たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しいたけ、わかめ、しょうが	酒、しょうゆ、酢、鶏がらだし、食塩	牛乳、きなこトースト
15金	ご飯、みそ汁、あじの梅しそ焼き、干草焼き、オレンジ	500(450) 29.4(26.2) 17.1(16.8) 1.4(1.2)	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖	牛乳、あじ、卵、生揚げ、鶏肉、おから、チーズ、みそ	ミニトマト、オレンジ、ほうれんそう、ブロccoli、たまねぎ、にんじん、うめぼし、干しいたけ、ねぎ、しそ	だし汁、酒、しょうゆ、みりん	牛乳、チーズ芋もち
19火	ご飯、はるさめスープ、酢豚、ブロccoliとツナのサラダ、オレンジ	650(570) 30.2(26.8) 25.3(23.3) 2.1(1.8)	米、食パン、片栗粉、マヨネーズ、はるさめ、油、砂糖	牛乳、豚肉、卵、ツナ、チーズ	ブロccoli、たまねぎ、オレンジ、にんじん、ピーマン、えのきたけ、コーン、わかめ、パセリ	しょうゆ、酢、鶏がらだし、食塩	牛乳、たまごサンド
20水	◆郷土料理(岐阜)◆ ご飯、すまし汁、鶏ちゃん焼き、なすの甘辛炒め、ピンクグレープフルーツ	517(462) 19.8(18.5) 15.7(15.6) 1.3(1.1)	米、ホットケーキ粉、砂糖、ごま油、油	牛乳、鶏肉、豚肉、はんぺん、くりの甘露煮、みそ	グレープフルーツ、なす、キャベツ、もやし、だいこん、こまつな、たまねぎ、干しほうとう、にんじん、にら、さやいんげん、ニンニク、しょうが	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳、栗と干しほうとうのケーキ
21木	◆らいおん組リクエスト献立◆ ふりかけご飯、トマトスープ、鶏のから揚げ、ブロccoliとコーンのサラダ、バナナ	516(461) 20.0(18.6) 15.8(15.7) 1.3(1.1)	米、じゃがいも、片栗粉、マヨネーズ、油	牛乳、鶏肉、卵、ベーコン、ハム、生クリーム、ふりかけ	ブロccoli、バナナ、たまねぎ、トマト、にんじん、みかん、もも、コーン、しめじ、しょうが、にんにく	コンソメ、食塩	牛乳、お誕生日プリン
22金	焼きそば、カレー風スープ、ぎょうざ、ポイルブロccoli、ミニトマト、青りんごゼリー	561(501) 23.9(21.8) 23.7(22.0) 1.8(1.5)	焼きそばめん、ぎょうざの皮、砂糖、油	牛乳、豚肉、鶏肉、ウインナー、大豆、かんてん	りんごジュース、キャベツ、ブロccoli、にんじん、たまねぎ、もやし、ミニトマト、コーン、しょうが、ニンニク、あおのり	鶏がらだし、中濃ソース、しょうゆ、酒、食塩、和風だし、カレー粉	牛乳、大豆ごはん
25月	ご飯、みそ汁、じゃぶ煮風、にんじんしりしり、バナナ	520(464) 23.1(21.1) 18.8(18.1) 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、バナナ、もやし、だいこん、ねぎ、えのきたけ、こまつな、マーマレードジャム、グリーンピース	だし汁、しょうゆ、酒	牛乳、米粉のママレードケーキ
26火	ご飯、大根のスープ、ローストチキン、ブロccoliサラダ、ヨーグルト	615(553) 29.2(26.7) 17.6(17.9) 1.5(1.3)	米、片栗粉、油、砂糖、和風ドレッシング	牛乳、ヨーグルト、豆腐、鶏肉、豚肉、きなこ	ブロccoli、にんじん、だいこん、ミニトマト、えのきたけ、コーン、ニンニク	しょうゆ、酢、鶏がらだし、みりん、食塩	牛乳、豆乳もち
27水	夏野菜カレー、ズッキーニのスープ、切干大根のごま和え、バナナ	568(503) 22.1(20.3) 27.1(24.7) 2.0(1.6)	米、ホットケーキ粉、油、砂糖、ごま	牛乳、豚肉、ウインナー、鶏肉、ハム、卵	バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、トマト、なす、ズッキーニ、にんじん、きゅうり、しめじ、おくら、切り干しだいこん	カレールー、酢、鶏がらだし、食塩	牛乳、ミニアメリカンドッグ
28木	ご飯、みそ汁、豚肉の香味焼き、もやしと小松菜のナムル、ピンクグレープフルーツ	551(489) 21.5(19.9) 20.0(19.0) 1.0(0.9)	米、米粉、オリブ油、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、鶏肉、きな粉、豆乳、みそ	グレープフルーツ、もやし、たまねぎ、こまつな、ミニトマト、なす、ごぼう、にんじん、えのきたけ、葉ねぎ、ニンニク	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、酢、鶏がらだし	牛乳、米粉のきな粉クッキー
29金	にんじんご飯、みそ汁、カレイのタルタル焼き、おから入りかぼちゃサラダ、オレンジ	491(442) 31.6(27.9) 16.6(16.3) 1.4(1.2)	米、マヨネーズ、コーンフレーク、砂糖、マヨネーズ	牛乳、鶏肉、かれい、とうふ、卵、おから、豆腐、ハム、チーズ、みそ	かぼちゃ、オレンジ、ブロccoli、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、パセリ	だし汁、食塩、カレー粉	牛乳、鶏むねのコーンフレーク焼き

* 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。



日本食品標準成分表2020年版(八訂)で献立の栄養計算をしたため見かけ上、献立のエネルギーが低く示されています。献立のエネルギーが変わるのは、八訂での成分分析や計算方法の変更によるものです。献立自体はこれまでの内容と変わっておりませんので、実際に摂取しているエネルギー量が減ったわけではありません。準備が整い次第、日本食品標準成分表2020年版(八訂)に準拠した栄養目標量を定める予定です。

	以上児	未満児
	目標量/平均栄養価	目標量/平均栄養価
熱量	630/562	530/500
タンパク質	26.0/25.9	20.0/23.4
脂質	16.7/19.8	14.0/18.9
食塩相当量	1.6/1.5	1.3/1.3