

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未測児	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月	親子丼、なめこのみそ汁、小松菜とじゃこのお浸し、バナナ	483(435) 23.3(21.3) 15.0(15.0) 1.5(1.3)	米、片栗粉、砂糖	牛乳、卵、とうふ、鶏肉、おから、しらす干し、みそ、かつお節	バナナ、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、こまつな、なめこ、グリーンピース、干しいたけ、わかめ、あおのり	だし汁、しょうゆ、和風だし	牛乳、かぼちゃ団子
02火	ご飯、中華スープ、回鍋肉、枝豆の中華サラダ、オレンジ	544(484) 23.3(21.3) 20.4(19.4) 1.3(1.2)	米、ホットケーキ粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉、ヨーグルト、卵、鶏肉、ツナ、みそ	オレンジ、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、えだまめ、コーン、ピーマン、にんじん、しいたけ、えのきたけ、葉ねぎ	しょうゆ、酢、鶏がらだし、酒、食塩	牛乳、ヨーグルトケーキ
03水	ロールパン、かぼちゃミルクスープ、タンドリーチキン、ブロッコリーのソテー、バナナ	664(584) 25.7(23.3) 29.5(26.7) 1.4(1.2)	米、米粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、ベーコン、ハム、チーズ、豆乳、とうふ	ブロッコリー、バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、しめじ、しょうが	みりん、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩、カレー粉	牛乳、米粉のいがくりボール
04木	◆夏祭り献立◆ ふりかけご飯、コンスープ、ウインナー、ミートボール、フライドポテト、シーチキンサラダ、フチゼリー	570(521) 29.5(25.4) 20.2(19.6) 1.3(1.1)	米、じゃがいも、フチゼリー、マヨネーズ、油、ふりかけ	牛乳、ウインナー、豚肉、アイスクリーム、ツナ	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、ミニトマト、コーン、パセリ	しょうゆ、ケチャップ、コンソメ、食塩	牛乳、アイスクリーム
05金	ご飯、スッキーニのスープ、白身魚のアクアパッツァ風、オムレツ、オレンジ	495(445) 32.6(28.7) 15.7(15.6) 1.5(1.3)	米、パン、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、たら、卵、鶏肉、豚肉、ベーコン、あさり、チーズ、しらす	オレンジ、たまねぎ、トマト、ズッキーニ、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、ニンニク、パセリ、あおのり	酒、コンソメ、食塩	牛乳、のりじゃこトースト
08月	夏野菜たっぷりマーボー丼、わかめスープ、小松菜と油揚げのサッと煮、バナナ	556(497) 22.4(20.6) 18.3(17.9) 1.2(1.1)	米、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、牛肉、豚肉、とうふ、鶏肉、油揚げ、みそ	バナナ、とうがん、にんじん、こまつな、パインアップルジュース、パインアップル、なす、たまねぎ、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、パインのムース
09火	ご飯、みそ汁、さばの照り焼き、生揚げとひじきの煮物、オレンジ	468(424) 25.5(23.1) 11.7(12.4) 1.5(1.3)	米、そうめん、さといも、砂糖	牛乳、さば、生揚げ、卵、なると、みそ	ミニトマト、オレンジ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、こまつな、ごぼう、しめじ、えのきたけ、葉ねぎ、グリーンピース、ひじき	だし汁、みりん、酒、めんつゆ、しょうゆ	牛乳、そうめん
10水	ご飯、おくらのスープ、チーズダッカルビ、チンゲンサイの和え物、バナナ	562(499) 26.3(23.6) 21.0(19.9) 1.3(1.1)	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、鶏肉、とうふ、豚肉、豆乳、ハム、チーズ、きな粉、みそ	バナナ、チンゲンサイ、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、しいたけ、おくら、ニンニク、しょうが	酢、ケチャップ、鶏がらだし、しょうゆ、食塩	牛乳、豆乳もち
12金	12日(金)・13日(土)・15日(月)の給食はありません。お弁当の持参をお願いいたします。						せんべい、バームクーヘン
15月							せんべい、クッキー
16火	鱈カレー、ほうれん草のスープ、ブロッコリーとコーンのソテー、バナナ	496(463) 20.9(20.0) 14.3(15.3) 1.6(1.4)	米、米粉、砂糖、バター、油	牛乳、さば、ベーコン、卵	にんじん、トマト、ブロッコリー、たまねぎ、パイン、ピーマン、ほうれん草、コーン、しょうが、にんにく	カレールー、ウスターソース、しょうゆ、食塩、コンソメ	牛乳、パインアップルケーキ
17水	◆郷土料理(岩手)◆ じゃじゃ麺、トマトと卵の中華スープ、キャベツともやしのナムル、ピンクグレープフルーツ	538(479) 24.7(22.4) 22.3(20.8) 2.1(1.7)	うどん、黒砂糖、米粉、小麦粉、ごま油、片栗粉、砂糖、ごま	牛乳、豚肉、ツナ、卵、ベーコン、みそ	グレープフルーツ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、もやし、トマト、しいたけ、ニンニク、しょうが、わかめ	酢、しょうゆ、鶏がらだし、食塩	牛乳、がんつき
18木	鶏肉の照り焼き丼、みそ汁、切干し大根の旨煮、オレンジ	547(486) 28.5(25.4) 18.7(18.0) 1.5(1.3)	米、小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、豚肉、とうふ、卵、高野豆腐、みそ、干しえび、削り節	たまねぎ、オレンジ、キャベツ、なす、トマト、にんじん、切り干しだいこん、こまつな、にら、ねぎ、いんげんまめ、グリーンピース、あおのり	だし汁、しょうゆ、みりん、中濃ソース	牛乳、お好み焼き
19金	◆らいおん組リクエスト献立◆ ふりかけご飯、ミルクスープ、エビフライ、パンサンダー、ピーチゼリー	615(553) 29.2(26.7) 17.6(17.9) 1.5(1.3)	米、ロールケーキ、はるさめ、油、パン粉、小麦粉、砂糖、ごま	牛乳、えび、ハム、卵、生クリーム	たまねぎ、ブロッコリー、ももジュース、きゅうり、にんじん、みかん、パイン、もも、いちごソース、しめじ、かんてん、パセリ	酢、コンソメ、食塩	牛乳、お誕生日ケーキ
22月	ご飯、みそ汁、鶏の照り焼き、ほうれん草の磯香和え、バナナ	489(439) 32.1(28.2) 17.9(17.4) 1.3(1.1)	米、ウエハース、砂糖	牛乳、ヨーグルト、鶏肉、生揚げ、豚肉、みそ	バナナ、ほうれん草、とうがん、にんじん、えのきたけ、わかめ、のり	だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳、ヨーグルト、ウエハース
23火	ロールパン、野菜スープ、なすのミートグラタン、ブロッコリーと卵のサラダ、オレンジ	660(593) 29.7(27.1) 25.4(24.1) 1.9(1.6)	パン、じゃがいも、米粉、バター、小麦粉、砂糖、パン粉、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉、卵、ハム、おから、チーズ	ブロッコリー、たまねぎ、なす、オレンジ、キャベツ、にんじん、えだまめ、ほうれん草、にんにく、パセリ	コンソメ、食塩	牛乳、米粉のポパイケーキ
24水	冷しゃぶサラダうどん、とうがんスープ、シューマイ、ポイルブロッコリー、ぶどうゼリー	587(514) 21.5(20.3) 25.0(22.9) 1.5(1.3)	うどん、クラッカー、しゅうまいの皮、砂糖、ごま	牛乳、豚肉、鶏肉、ツナ、クリームチーズ	ぶどうジュース、キャベツ、ブロッコリー、とうがん、きゅうり、コーン、にんじん、えのきたけ、いちごジャム、わかめ、かんてん	だし汁、しょうゆ、みりん、鶏がらだし	牛乳、クラッカーサンド(いちごジャム、ツナチーズ)
25木	ご飯、みそ汁、魚の南蛮漬け、干草焼き、オレンジ	504(453) 31.8(28.1) 16.7(16.4) 1.6(1.4)	米、片栗粉、砂糖、米粉	牛乳、さば、卵、大豆、鶏肉、高野豆腐、みそ	にんじん、たまねぎ、とうがん、オレンジ、ほうれん草、ねぎ、ピーマン、干しいたけ、葉ねぎ、ニンニク、しょうが	だし汁、しょうゆ、酢、酒、ケチャップ	牛乳、大豆焼きナゲット
26金	ご飯、キャベツのスープ、ポークチャップ、ブロッコリーツナサラダ、バナナ	551(500) 23.7(22.2) 19.3(19.2) 1.5(1.3)	米、食パン、バター、砂糖、油、和風ドレッシング	牛乳、豚肉、大豆、鶏肉、ツナ、きな粉	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、コーン、ピーマン、しめじ	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩	牛乳、きなこトースト
29月	◆世界の料理(中国)◆ ご飯、わかめと卵のスープ、鶏チリ、リャンパンサンダー、ヨーグルト	551(483) 25.4(22.5) 16.3(16.1) 1.5(1.3)	米、はるさめ、米粉、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、ヨーグルト、鶏肉、卵、ハム	ももジュース、みかん、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ねぎ、コーン、かんてん、わかめ、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、酒、鶏がらだし、酢、食塩	牛乳、フルーツポンチ
30火	◆鉄分強化DAY◆ レバー入りミートスパゲティ、ほうれん草のスープ、おから入りかぼちゃサラダ、バナナ	548(491) 29.3(26.1) 17.6(17.1) 1.8(1.5)	スパゲティ、米、米粉、砂糖	牛乳、牛肉、豚肉、ハム、豆乳、おから、みそ、チーズ	バナナ、かぼちゃ、ほうれん草、たまねぎ、トマト、ピーマン、にんじん、しめじ、きゅうり、コーン、パセリ	だし汁、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、酒、食塩	牛乳、大豆ごはん
31水	ドライカレーライス、スッキーニのスープ、切干大根のごま和え、すいか	562(498) 25.5(23.0) 21.0(19.8) 2.2(1.8)	米、パン、マヨネーズ、砂糖、ごま	牛乳、豚肉、ツナ、鶏肉、ハム、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、すいか、きゅうり、切干大根、しめじ、トマト、ピーマン、えのきたけ、にんにく、しょうが	カレールー、酢、鶏がらだし、食塩、カレー粉	牛乳、ツナきゅうりサンド

* 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。

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。献立自体は今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		未測児	
	目標量/平均栄養価	目標量/平均栄養価	目標量/平均栄養価	目標量/平均栄養価
熱量	630/549		530/492	
タンパク質	26.0/26.5		20.0/24.0	
脂質	16.7/19.2		14.0/19.0	
食塩相当量	1.6/1.6		1.3/1.3	