

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 木	ご飯、卵の中華スープ、ヤンニョムチキン風、きゅうりの華風サラダ、梨	550(489) 22.2(20.4) 21.0(19.8) 1.2(1.0)	米、ミニエクレア(フチシュー)油、砂糖、片栗粉、ごま、ごま油	牛乳、鶏肉、とうふ、卵、ハム、みそ	なし、きゅうり、もやし、にんじん、葉ねぎ、ニンニク	酒、ケチャップ、酢、鶏がらだし、みりん、しょうゆ、食塩	牛乳、乳児⇒フチシュー、幼児⇒ミニエクレア
02 金	ご飯、みそ汁、カレイのチーズ焼き、野菜と鶏肉の炒め物、バナナ	557(498) 33.0(29.1) 20.2(19.2) 1.3(1.1)	米、ホットケーキ粉、さつまいも、米粉、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、ヨーグルト、カレイ、卵、豚肉、チーズ、みそ	バナナ、キャベツ、トマト、たまねぎ、ねぎ、コーン、にんじん、ニンニク、パセリ	だし汁、酒、食塩、鶏がらだし	牛乳、ヨーグルトケーキ
05 月	◆郷土料理(宮崎県)◆ ご飯、さぶ汁、チキン南蛮、ほうれん草のよごし、オレンジ	589(520) 23.4(21.3) 20.3(19.2) 1.2(1.0)	米、さつまいも、上新粉、砂糖、米粉、マヨネーズ、ごま、油	牛乳、鶏肉、生揚げ、とうふ、卵、きな粉	にんじん、オレング、ほうれんそう、トマト、しめじ、だいこん、ごぼう、ねぎ、きゅうり	だし汁、しょうゆ、酢、みりん、ケチャップ	牛乳、ねりくり
06 火	ご飯、みそ汁、サーモンのポテト焼き、コールスローサラダ、バナナ	555(495) 28.2(25.2) 19.4(18.5) 2.0(1.6)	米、うどん、じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、さけ、豚肉、鶏肉、ハム、みそ、チーズ、干しえび、かつお節	バナナ、キャベツ、ごまつな、にんじん、もやし、しめじ、コーン、ピーマン、ニンニク	だし汁、酢、食塩、和風だし	牛乳、焼きうどん
07 水	ご飯、豆腐のスープ、中華風ローストチキン、パンサンスー、梨	528(471) 23.3(21.3) 18.0(17.4) 1.2(1.1)	米、片栗粉、はるさめ、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、鶏肉、とうふ、豆腐、ハム、きな粉	なし、フロッコリー、たまねぎ、きゅうり、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、鶏がらだし、みりん、食塩	牛乳、豆乳もち
08 木	ご飯、みそ汁、擬製豆腐、きゃべつと鯖の和え物、オレンジ	529(478) 25.1(22.8) 17.0(16.9) 1.3(1.2)	米、砂糖、ごま	牛乳、とうふ、卵、豚肉、鶏肉、さば、みそ、高野豆腐、ゼラチン	キャベツ、オレング、ほうれんそう、パイナップルジュース、パイナップル、トマト、しいたけ、えのきたけ、グリーンピース、ひじき	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩	牛乳、パインのムース
09 金	◆行事食(十五夜)◆ お月見カレー、チキンスープ、フロッコリーの三色サラダ、バナナ	564(503) 21.1(19.6) 24.0(22.3) 1.6(1.4)	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、砂糖、小麦粉、マヨネーズ、油、バター	牛乳、豚肉、鶏肉、ツナ、ホイップクリーム	バナナ、フロッコリー、たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、かぼちゃ、コーン、えのきたけ、グリーンピース	カレールー、鶏がらだし、食塩、ターメリック粉	牛乳、月のうさぎケーキ
12 月	ご飯、かぼちゃミルクスープ、ボークピース、きゅうりとコーンのツナサラダ、オレンジ	588(519) 23.2(21.2) 22.0(20.7) 1.6(1.4)	米、食パン、じゃがいも、バター、砂糖、ドレッシング	牛乳、豚肉、大豆、ベーコン、ツナ、きな粉	たまねぎ、トマト、きゅうり、かぼちゃ、オレング、にんじん、コーン、しめじ、ニンニク	ケチャップ、コンソメ、食塩	牛乳、きなこトースト
13 火	ご飯、かきたま汁、鯖の味噌煮、ほうれん草のごま和え、バナナ	485(441) 31.3(27.7) 13.9(14.2) 1.3(1.2)	米、コーンフレーク、マヨネーズ、砂糖、ごま	牛乳、鶏肉、さば、卵、とうふ、みそ、粉チーズ	バナナ、ほうれんそう、フロッコリー、にんじん、もやし、えのきたけ、わかめ、しょうが	だし汁、酒、しょうゆ、食塩、カレー粉	牛乳、鶏むねのコーンフレーク焼き
14 水	◆世界の料理(タイ)◆ パッタイ、タイカレー風スープ、カイチャオ、ヨーグルト	629(545) 30.2(26.4) 20.0(19.0) 2.5(2.0)	中華めん、ホットケーキ粉、じゃがいも、砂糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト、卵、鶏肉、豚肉、ホイップクリーム、えび、豆乳	バナナ、チンゲンサイ、キャベツ、たまねぎ、葉ねぎ、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、しょうが、ニンニク	しょうゆ、ケチャップ、オイスターソース、鶏がらだし、食塩、カレー粉	牛乳、バナナホットケーキ
15 水	◆らいおん組/クエスト献立①◆ ロールパン、コーンスープ、えびフライ、ポテトサラダ、ぶどうゼリー	586(517) 21.4(19.7) 23.5(21.8) 1.3(1.1)	パン、じゃがいも、ロールケーキ、マヨネーズ、油、砂糖、パン粉、小麦粉	牛乳、えび、豆乳、おから、ハム、ホイップクリーム	たまねぎ、クリームコーン、コーン、フロッコリー、ぶどうジュース、きゅうり、にんじん、もも、みかん、かんてん、パセリ	コンソメ、純ココア	牛乳、お誕生日ケーキ
16 金	ご飯、みそ汁、豚肉のしょうが焼き、キャベツナサラダ、オレンジ	487(439) 27.0(24.2) 15.6(15.5) 1.4(1.2)	米、さといも、ピーマン、砂糖	牛乳、豚肉、鶏肉、ツナ、みそ、干しえび	キャベツ、オレング、ごまつな、トマト、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、干ししいたけ、わかめ、しょうが	だし汁、みりん、酒、酢、しょうゆ、食塩、鶏がらだし	牛乳、焼きビーフン
19 月	敬老の日						
20 火	◆緑分強化DAY◆ ご飯、みそ汁、スペイン風オムレツ、レバー唐揚げ、バナナ	521(469) 23.2(21.3) 17.1(16.7) 1.3(1.1)	米、さつまいも、米粉、油、砂糖	牛乳、卵、鶏肉、コンビーフ、おから、みそ	バナナ、りんご、フロッコリー、トマト、ねぎ、たまねぎ、干しぶどう、ピーマン、セロリ、しょうが	だし汁、しょうゆ、コンソメ	牛乳、米粉のりんごケーキ
21 水	ご飯、みそ汁、豚肉の香味焼き、もやしと小松菜のナムル、梨	574(508) 24.3(22.1) 21.2(20.0) 1.1(0.9)	米、米粉、オリーブ油、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、生揚げ、ツナ、きな粉、豆乳、みそ	なし、もやし、たまねぎ、ミニトマト、ごまつな、にんじん、干ししいたけ、しめじ、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
22 木	◆らいおん組/クエスト献立②◆ カレーライス、ミルクスープ、きゅうりとハムのサラダ、どうぶつゼリー	690(613) 33.7(30.3) 33.4(30.5) 2.4(2.0)	米、じゃがいも、米粉、さつまいも、フチゼリー、片栗粉、砂糖、油	牛乳、鶏肉、とうふ、豆乳、ベーコン	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、干しぶどう、グリーンピース、パセリ	カレールー、酢、みりん、コンソメ、食塩	牛乳、すくすくいがぐりボール
23 金	秋分の日						
26 月	◆緑分強化DAY◆ レバー入りミートスパゲティ、ほうれん草のスープ、フロッコリーと卵のサラダ、バナナ	558(499) 30.6(27.2) 20.3(19.3) 1.8(1.5)	スパゲティ、米、米粉、マヨネーズ、砂糖	牛乳、牛肉、卵、豚レバー、豚肉、大豆、鶏肉、ハム、チーズ	バナナ、ほうれんそう、たまねぎ、フロッコリー、ピーマン、にんじん、トマト、しいたけ、パセリ	だし汁、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、酒、コンソメ、食塩	牛乳、大豆ごはん
27 火	ご飯、みそ汁、鶏肉のマーマレード焼き、枝豆の白和え、梨	560(497) 22.8(20.9) 16.3(16.1) 1.3(1.1)	米、米粉、さといも、さつまいも、油、砂糖、ごま	牛乳、鶏肉、卵、とうふ、みそ	なし、キャベツ、えだまめ、にんじん、たまねぎ、コーン、干しぶどう、マーマレード、わかめ	だし汁、しょうゆ	牛乳、米粉のさつま芋ケーキ
28 水	ご飯、コンソメスープ、チーズハンバーグ、トマトサラダ、オレンジ	586(517) 21.4(19.7) 23.5(21.8) 1.3(1.1)	米、じゃがいも、ビスケット、せんべい、砂糖、油、片栗粉	ショア、牛乳、牛肉、豚肉、ベーコン、ツナ、おから、チーズ	にんじん、オレング、トマト、きゅうり、バナナ、たまねぎ、キャベツ、コーン、ニンニク、パセリ	デミグラスソース、酢、コンソメ、食塩	ショア、せんべい、ビスケット
29 木	ご飯、中華スープ、鶏肉と小松菜の中華煮、もやしときゅうりのごま和え、バナナ	555(496) 25.9(23.4) 18.2(17.6) 1.9(1.6)	米、食パン、片栗粉、マヨネーズ、ごま油、砂糖、ごま	牛乳、鶏肉、ツナ、豚肉、とうふ、ハム	もやし、たまねぎ、ごまつな、きゅうり、キャベツ、しいたけ、にんじん、ねぎ、えのきたけ、しょうが、ニンニク	しょうゆ、鶏がらだし、酢、食塩	牛乳、ツナきゅうりサンド
30 金	ご飯、高野豆腐のみそ汁、鯖のかばやき、干草焼き、ピンクグレープフルーツ	542(483) 35.0(30.6) 18.7(18.0) 1.7(1.4)	米、米粉、砂糖、片栗粉	牛乳、さば、卵、大豆、鶏肉、高野豆腐、みそ	グレープフルーツ、ほうれんそう、フロッコリー、ねぎ、にんじん、たまねぎ、干ししいたけ、わかめ、ニンニク、しょうが	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳、大豆焼きナゲット

* 吉川産コン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。

今月もらいおん組さんから
たくさんのおクエストメニューが
あったため2日分けて提供します。
お楽しみに！

	以上児		未満児	
	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	630/562	530/501		
タンパク質	26.0/26.4	20.0/23.8		
脂質	16.7/20.0	14.0/19.1		
食塩相当量	1.6/1.5	1.3/1.3		

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。