

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未測定	材 料 名				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	10時	3時
01 金	ご飯、みそ汁、鶏肉の甘酢煮、キャベツとじゃこの昆布和え、バナナ	618.0(52.6) 28.1(25.6) 19.2(18.5) 1.9(1.6)	米、じゃがいも、小麦粉、油、片栗粉、マヨネーズ、ごま、砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、豚肉、しらす干し、油揚げ、米みそ、干しえび、削り節	キャベツ、たまねぎ、にんじん、バナナ、チンゲン菜、黄ピーマン、ピーマン、ねぎ、にら、えのきたけ、ねぎ、塩こんぶ、あおのり	だし汁、しょうゆ、ケチャップ、酢、中濃ソース、食塩	牛乳	牛乳、ニラ入りお好み焼き
07 木	とん汁うどん、ショウマイ、ブロッコリーの白あえ、ヨーグルト	585.5(53.4) 25.3(23.6) 24.0(23.0) 2.0(1.7)	うどん、ホットケーキ粉、里いも、マヨネーズ、ごま、マヨネーズ、ごま油、砂糖	牛乳、ヨーグルト、豆腐、豚肉、ツナ、卵、ハム、みそ、えび、	ブロッコリー、大根、にんじん、りんご、しめじ、ごぼう、ねぎ、O玉ねぎ	だし汁、みりん、しょうゆ、パセリ粉	牛乳	牛乳、ツナパン
08 金	中華丼、豆腐スープ、きゅうりの酢の物、清美オレンジ	580.3(50.8) 21.9(20.4) 22.1(21.1) 1.5(1.2)	米、砂糖、ごま油、片栗粉、砂糖	ヨーグルト、豚肉、豆腐、豚肉、生クリーム、しらす、セラチン	オレンジ、きゅうり、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、だれのこ、にら、椎茸、わかめ、きくらげ、しょうが、ニンニク	酢、しょうゆ、食塩、中華だし、こしょう	牛乳	牛乳、ムース
11 月	カレーライス、キャベツスープ、切干大根のサラダ、りんご、チーズ	630.0(57.4) 21.7(20.7) 23.9(23.0) 1.8(1.5)	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、マーブルシロップ、マヨネーズ、オリーブ油、ごま	豚肉、チーズ、卵、ハム、さくらえび、白みそ、牛乳	りんご、たまねぎ、にんじん、キャベツ、なす、きゅうり、切り干しだいこん、トウモロコシ、グリーンピース	カレー粉、しょうゆ、ココア、食塩、パイオン	牛乳	牛乳、ホットケーキ・ココア
12 火	ご飯、中華スープ、中華風ローストチキ、もやし中華風和え物、ぶどうゼリー	569.4(52.2) 27.2(25.1) 11.1(12.6) 1.2(1.1)	米、白玉粉、上新粉、砂糖、ごま、ごま油、油	牛乳、鶏肉、豆腐、卵、ツナ、きな粉、さくらえび	ぶどうジュース、もやし、たまねぎ、ごまつな、にんじん、にら、黒きくらげ、粉かんでん、ニンニク、しょうが	しょうゆ、酢、本みりん、中華だし、食塩、こしょう	牛乳	牛乳、豆腐団子
13 水	わかめご飯、けんちん汁、メルルサのおろし煮、干草焼き、オレンジ	585.6(53.2) 36.5(32.2) 19.6(19.4) 2.4(2.1)	米、油、砂糖、片栗粉、小麦粉、ごま油、ごま	牛乳、メルルサ、卵、鶏肉、高野豆腐、しらす干し、油揚げ	だいこん、オレンジ、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、ごぼう、こんにゃく、干ししいたけ、しょうが、カットわかめ	だし汁、しょうゆ、酒、食塩、カレー粉	牛乳	牛乳、カレー風味・鶏のから揚げ
14 木	レバー入りミートスパゲティ、きのこのスープ、キャベツの胡麻マヨネーズあえ、ヨーグルト	684.3(61.5) 28.4(26.1) 24.5(23.4) 2.4(2.1)	マカロニ、米、マヨネーズ、油、米粉、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、ヨーグルト、牛肉、豚肉、豚レバー、ちくわ、チーズ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ピーマン、しめじ、あおのり	ケチャップ、ウスターソース、酒、しょうゆ、コンソメ、鶏がらだし、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳	牛乳、チャーハン
15 金	ご飯、おかず汁、豚肉の香味焼き、小松菜とツナのごま和え、りんご	615.7(56.3) 29.2(26.7) 21.7(21.1) 2.2(1.9)	米、食パン、ごま、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、鶏肉、魚肉ソーセージ、ツナ、チーズ、米みそ、高野豆腐	りんご、ごまつな、たまねぎ、ミニトマト、にんじん、えのきたけ、ピーマン、ねぎ、サニーレタス、コーン、ニンニク	だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、和風だし	牛乳	牛乳、ピザトースト
18 月	ご飯、みそ汁、肉団子の酢豚風、新じゃがサラダ、果物のヨーグルトあえ	702.7(64.5) 25.3(25.0) 23.1(23.2) 1.8(3.5)	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、片栗粉、マヨネーズ、油、砂糖、無塩バター	牛乳、ヨーグルト、豚肉、チーズ、卵、ハム、米みそ	たまねぎ、みかん、バナナ、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、なめこ、しいたけ、ピーマン、カットわかめ	だし汁、酢、しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳	牛乳、チーズ・カップケーキ
19 火	ご飯、イギリス風ランチ・スープ、タンドリーチキン、ブロッコリーの三色サラダ、バナナ	545.9(50.7) 25.6(23.8) 14.6(15.5) 2.3(1.9)	米、食パン、マヨネーズ、オリーブ油	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、ツナ、ハム、ベーコン	ブロッコリー、バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、きゅうり、コーン、ニンニク、しょうが	コンソメ、カレー粉、しょうゆ、食塩、酢、パセリ粉、こしょう	牛乳	牛乳、ツナきゅうりサンド
20 水	ロールパン、ポテトスープ、豆腐のミートグラタン、キャベツのコンソメ煮、ヨーグルト	758.2(67.3) 31.5(28.5) 29.7(27.5) 3.2(2.7)	ロールパン、じゃがいも、オートミール、小麦粉、砂糖、バター、オリーブ油、パン粉	牛乳、ヨーグルト、豆腐、豚肉、卵、チーズ、しらす干し	たまねぎ、キャベツ、クリームコーン、コーン、にんじん、ミニトマト、グリーンアスパラガス、干しぶどう、ニンニク	ケチャップ、ウスターソース、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳	牛乳、オートミールクッキー
21 木	大豆ごはん、かき玉汁、さばの竜田揚げ、小松菜のおかあえ、フチゼリー	642.9(57.3) 30.5(26.1) 22.2(21.4) 3.1(2.7)	米、フチゼリー、干しとうめん、片栗粉、油、砂糖	牛乳、さば、卵、大豆、鶏肉、なると、かにかまぼこ、油揚げ、削り節	ごまつな、にんじん、ミニトマト、にら、葉ねぎ、刻みこんぶ、しょうが	だし汁、しょうゆ、めんつゆ、酒、食塩	牛乳	牛乳、そうめん
22 金	ご飯、きのこスープ、煮込みハンバーグ、野菜炒め、りんご	658.9(59.4) 26.4(24.4) 18.0(18.2) 1.7(1.5)	米、白玉粉、強力粉、片栗粉、オリーブ油、油、砂糖	牛乳、豚肉、豆腐、豚レバー、チーズ	りんご、たまねぎ、にんじん、トマト、キャベツ、ブロッコリー、コン、しめじ、えのきたけ、しいたけ、ピーマン、あおのり	ケチャップ、ウスターソース、食塩、コンソメ	牛乳	牛乳、豆腐ポンチケーキ
25 月	ご飯、野菜スープ、鶏肉のピザ焼き、ほうれん草のナムル、オレンジ	551.7(50.9) 24.7(23.1) 17.1(17.4) 1.5(1.3)	米、小麦粉、バター、ごま、砂糖、オリーブ油、ごま油	牛乳、鶏肉、卵、チーズ、ソーセージ、さくらえび	ほうれんそう、もやし、キャベツ、オレンジ、たまねぎ、トマト、にんじん、コーン、えのきたけ、黄ピーマン、ピーマン	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食塩、コンソメ、パイオン、パセリ粉、こしょう	牛乳	牛乳、コーン・ウィンナー煮しパン
26 火	ご飯、春色ランチ・コーンスープ、ホークビーンズ、きゅうりと卵のサラダ、ピンクグレープフルーツ	652.2(57.5) 23.0(20.5) 21.6(19.5) 2.0(1.7)	米、じゃがいも、片栗粉、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、豆乳、豚肉、大豆、卵、うすら、きな粉	グレープフルーツ、クリームコーン、たまねぎ、にんじん、コーン、トマト、きゅうり、だいこん、ニンニク	ケチャップ、酒、コンソメ、食塩、パセリ粉	牛乳	牛乳、豆乳もち
27 水	ご飯、かぶのスープ、フイヤーク、ブロッコリーのマヨネーズあえ、メロン	507.6(47.3) 25.2(23.5) 13.6(14.7) 2.0(1.7)	米、じゃがいも、上新粉、マヨネーズ、油、コーングリツ、砂糖	牛乳、メルルサ、鶏肉、豆乳、あさり、ベーコン、	メロン、トマト、ブロッコリー、たまねぎ、かぶ、にんじん、コーン、セロリ、かぶの葉、ねぎ、ニンニク	コンソメ、食塩、白ワイン、ガーリックパウダー、パセリ粉、こしょう	牛乳	牛乳、ささみフリット
28 木	ピピン麺、豚肉と青菜のスープ、おくらとちくわの海苔あえ、果物のヨーグルトあえ	738.9(65.3) 31.5(28.2) 18.2(18.4) 3.1(2.1)	米、中華めん、砂糖、ごま油、片栗粉、油	牛乳、ヨーグルト、豚肉、えび、卵、ちくわ、ベーコン、さくらえび、かつお節	おくら、もやし、みかん、バナナ、たまねぎ、ごまつな、ねぎ、だいこん、にんじん、パイナップル、コーン、にら、焼のり、しょうが、ニンニク、あおのり	しょうゆ、酒、鶏がらだし、中華だし、コンソメ、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳	牛乳、エビピラフ
29 金	ご飯、麩のすまし汁、親子煮、ごぼうときゅうりのサラダ、バナナ	578.0(53.2) 23.8(22.4) 19.7(19.6) 2.1(1.8)	米、うどん、ごま油、砂糖、マヨネーズ、麩	牛乳、鶏肉、卵、豚肉、ベーコン、かつお節	バナナ、たまねぎ、ごぼう、キャベツ、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、コーン、えのきたけ、さやえんどう、あおのり	だし汁、ウスターソース、しょうゆ、食塩	牛乳	牛乳、焼きうどん

\*千葉県産コン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

★

	以上児	未測定児
	目標量/平均栄養価	目標量/平均栄養価
熱量	601/617	523/559
タンパク質	24.1/26.7	20.9/24.5
脂質	16.7/20.1	14.5/19.7
食塩相当量	2.0/2.0	1.8/1.8

