

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (1歳未満児)	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月	ご飯、にらたまスープ、中華風ローストチキン、キャベツの中華風和え物、デコボン	567(522) 22(21) 23(22) 1.1(1.0)	米、米粉、砂糖、ごま、油、ごま油	牛乳、鶏肉、卵、チーズ、卵、おから	キャベツ、たまねぎ、にんじん、デコボン、きゅうり、にら、ほうれんそう、ニンニク、しょうが、焼のり、ミニトマト	酢、しょうゆ、本みりん、中華だし、食塩、こしょう	牛乳、すくすくほうれん草とチーズのケーキ
02火	ご飯、野菜スープ、ポークビーンズ、花野菜のサラダ、りんご	656(595) 25(234) 25(24) 2.0(1.7)	米、食パン、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、豚肉、大豆、チーズ、しらす干し	りんご、たまねぎ、トマト、ブロッコリー、にんじん、カリフラワー、キャベツ、コーン、ニンニク、あおのり	ケチャップ、酢、酒、コンソメ、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳、のりじゃこトースト
03水	ちらし寿司、麩のすまし汁、さわらのマヨネーズ焼き、バナナ	666(583) 25(23) 18(18) 1.8(1.5)	米、砂糖、ひなあられ、マヨネーズ、麩、油	牛乳、さわら、とうふ、卵、さけ、チーズ	いちご、にんじん、バナナ、りんご、えのきだけ、えだまめ、みつば、かんぴょう、粉かんでん、干しいたけ、あおのり	だし汁、酢、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	牛乳、ひなまつりムース
04木	ご飯、小松菜の中華スープ、回鍋肉、きゅうりの華風サラダ、オレンジ	541(501) 19(18) 20(19) 1.1(1.0)	米、米粉、砂糖、しらたき、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、卵、ハム、赤みそ、干しえび	ごまつな、キャベツ、にんじん、きゅうり、もやし、オレンジ、バナナ、ピーマン、ねぎ、しいたけ	しょうゆ、酢、酒、ココア、中華だし	牛乳、すくすくココアバナナケーキ
05金	五目うどん、とり天、ブロッコリーのごまあえ、バナナ	643(585) 26(24) 17(17) 1.6(1.4)	ゆでうどん、米、米粉、油、ごま、砂糖	牛乳、鶏肉、ベーコン、豆腐、油揚げ、かまぼこ	ブロッコリー、バナナ、にんじん、だいこん、たまねぎ、ほうれんそう、コーン、にんじん、しめじ、ねぎ、あおのり	だし汁、本みりん、しょうゆ、酒、食塩、コンソメ、和風だし、パセリ粉	牛乳、ベーコンピラフ
08月	ご飯、みそ汁、親子煮、キャベツとちくわのマヨ和え、オレンジ	632(574) 23(21) 25(24) 1.6(1.4)	米、米粉、油、片栗粉、砂糖、ごま、マヨネーズ	牛乳、卵、鶏肉、ちくわ、豆腐、ベーコン、とうふ、油揚げ、みそ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、オレンジ、だいこん、ほうれんそう、グリーンピース、干しいたけ、カットわかめ	だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	牛乳、すくすく米粉のいがりボール
09火	ピビンバ、わかめスープ、小松菜ともやしナムル、ヨーグルト	560(515) 27(25) 17(17) 1.4(1.2)	米、小麦粉、米粉、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、ヨーグルト、豚肉、卵、とうふ、えび、卵、みそ、干しえび	ごまつな、にんじん、もやし、ねぎ、にら、たまねぎ、カットわかめ、しょうが	しょうゆ、酢、中華だし、鶏がらだし	牛乳、チヂミ
10水	ご飯、豆腐のすまし汁、さばの竜田揚げ、ミニがんも煮、バナナ	644(586) 28(26) 26(25) 1.3(1.1)	米、さといも、ビーフン、片栗粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、さば、とうふ、がんもどき、豚肉、卵	バナナ、たまねぎ、にんじん、にんじん、ごまつな、ブロッコリー、ピーマン、グリーンピース、干しいたけ、しょうが	だし汁、しょうゆ、酒、本みりん、酒、中華だし、カレー粉、食塩	牛乳、カレービーフン
11木	ご飯、にんじんと玉ねぎスープ、鶏肉のピザ焼き、フレンチサラダ、りんご	524(486) 20(19) 16(17) 1.2(1.0)	米、ホットケーキ粉、砂糖、油、フレンチドレッシング、オリーブ油	牛乳、鶏肉、ベーコン、ハム、チーズ	りんご、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、トマト、えのきだけ、黄ピーマン、コーン、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、フイヨン、パセリ粉、こしょう、ココア	牛乳、パンダケーキ
12金	ご飯、白菜の中華スープ、野菜たっぷりマーボー、チンゲン菜の中華和え、ピンクグレープフルーツ	594(543) 23(22) 19(19) 1.6(1.3)	米、砂糖、片栗粉、ごま油、はるさめ	牛乳、とうふ、牛肉、豚肉、豆腐、しらす干し、ベーコン、きな粉、みそ	グレープフルーツ、はくさい、チンゲンサイ、なす、たまねぎ、もやし、にんじん、ピーマン、にら、ニンニク、しょうが	しょうゆ、酒、酢、中華だし、食塩、こしょう	牛乳、豆乳もち
15月	◆鉄分強化day◆ レバー入りミートスパゲティ、だいこんとしめじのスープ、ブロッコリーとコーンのソテー、バナナ	639(581) 29(26) 20(20) 1.7(1.4)	マカロニ、米、米粉、油、砂糖、バター、三温糖	牛乳、さば、レバー、牛肉、豚肉、ウインナー	たまねぎ、トマト、ブロッコリー、バナナ、たまねぎ、だいこん、にんじん、コーン、しめじ、ピーマン	ケチャップ、カレールウ、ウスターソース、しょうゆ、食塩、おろしにんにく、おろししょうが、コンソメ	牛乳、鯖カレー
16火	ご飯、すまし汁、筑前煮、小松菜とかにかまのおかか和え、オレンジ	472(446) 23(22) 11(12) 1.4(1.2)	米、じゃがいも、さといも、片栗粉、砂糖、油、マヨネーズ	牛乳、鶏肉、かにかまぼこ、おから、はんぺん、かつお節	ごまつな、にんじん、オレンジ、えのきだけ、りんご、たけのこ、しいたけ、こんにゃく、ごぼう、グリーンピース、カットわかめ	だし汁、だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、ケチャップ、食塩、パセリ粉	牛乳、芋もち・オーロラソース
17水	ロールパン、コーンスープ、カレイのチーズ焼き、ブロッコリーツナサラダ、フチゼリー	627(569) 29(26) 23(22) 2.3(1.9)	ロールパン、フチゼリー、ホットケーキ粉、和風ドレッシング、油、砂糖	牛乳、かれい、チーズ、ツナ、おから、卵、ホイップクリーム	コーン、ブロッコリー、ミニトマト、いちご、葉ねぎ、きゅうり、にんじん	食塩、コンソメ、こしょう	牛乳、お誕生日いちごケーキ
18木	豆ごはん、すまし汁、鶏のから揚げ、茶碗蒸し、バナナ	571(514) 31(27) 19(19) 2.0(1.7)	米、麩、せんべい、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏肉、卵、チーズ、いわし、かまぼこ、アーモンド	バナナ、ごまつな、ほうれんそう、にんじん、えだまめ、トマト、えのきだけ、しいたけ、しょうが、ニンニク	だし汁、しょうゆ、酒、本みりん、食塩、しょうゆ	牛乳、キャンディチーズ、せんべい、フィッシュアーモンド
19金	ご飯、ミルクスープ、煮込みハンバーグ、野菜ソテー、オレンジ	651(589) 22(21) 25(24) 1.2(1.0)	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳、牛肉・豚肉、とうふ、おから、ベーコン、きな粉	たまねぎ、トマト、コーン、キャベツ、にんじん、オレンジ、しめじ、しいたけ	ケチャップ、ウスターソース、食塩、コンソメ、パセリ粉	牛乳、すくすく豆腐トナツ
22月	牛丼、なめこわかめのみそ汁、チンゲン菜のしらすサラダ、はっさく	580(529) 24(22) 25(24) 1.6(1.4)	米、油、砂糖	牛乳、牛肉、豆腐、とうふ、卵、おから、ベーコン、しらす干し、チーズ、みそ	はっさく、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、なめこ、グリーンピース、カットわかめ、しょうが	だし汁、酢、酒、しょうゆ、本みりん、パセリ粉、食塩	牛乳、おからキッシュ
23火	ご飯、はるさめスープ、油淋鶏、もやしの中華風和え物、バナナ	581(535) 22(21) 19(19) 1.8(1.6)	米、マカロニ、片栗粉、砂糖、はるさめ、油、ごま油、ごま	牛乳、鶏肉、ソーセージ、焼豚、干しえび	もやし、バナナ、たまねぎ、ごまつな、はくさい、にんじん、ミニトマト、ねぎ、えのきだけ、ピーマン	酢、しょうゆ、ケチャップ、鶏がらだし、ウスターソース、中華だし、食塩、コンソメ	牛乳、マカロニボリタン
24水	ご飯、トマトスープ、さけのパン粉焼き、ブロッコリーの三色サラダ、オレンジ	477(449) 26(24) 16(16) 1.2(1.1)	米、コーンフレーク、油、パン粉、マヨネーズ、砂糖	牛乳、さけ、鶏肉、ハム、ベーコン、チーズ	ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、オレンジ、しめじ、トマト、コーン、にんじん	酒、ケチャップ、酢、食塩、コンソメ、カレー粉、パセリ粉、こしょう	牛乳、鶏むねのコーンフレーク焼き
25木	◆鉄分強化day◆ ご飯、白菜のみそ汁、すこも卵風、レバー唐揚げ、バナナ	647(588) 27(26) 23(22) 1.2(1.1)	米、砂糖、片栗粉、油、オリーブ油、マヨネーズ	牛乳、レバー、卵、生揚げ、ゆであずき、ベーコン、みそ、きな粉	バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきだけ、もも、ねぎ、しょうが	だし汁、しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、食塩	牛乳、きなこプリン
26金	■食物繊維強化day■ カレーライス、きのこのスープ、切干大根のマヨみそ和え、りんご	710(635) 25.6(23.8) 26.4(25.0) 1.9(1.6)	米、食パン、じゃがいも、マヨネーズ、ごま、オリーブ油、油	牛乳、豚肉、卵、みそ	たまねぎ、りんご、にんじん、えのきだけ、しめじ、切り干しだいこん、きゅうり、グリーンピース	パセリ粉、カレールウ、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳、たまごサンド
29月	ご飯、ほうれん草と卵のスープ、鶏肉の野菜煮込み、シーザーサラダ、オレンジ	564(520) 24.3(22.7) 22.0(21.4) 1.4(1.2)	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、油、マヨネーズ、米粉	牛乳、鶏肉、ウインナー、卵、ハム、卵、チーズ	トマト、キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、オレンジ、にんじん、きゅうり、コーン、エリンギ、しょうが、ニンニク	酢、しょうゆ、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳、アメリカンドッグミニ
30火	手作りふりかけごはん、みそ汁、肉じゃが、きゅうりの酢の物、りんご	648(586) 22.5(21.3) 23.7(22.8) 1.9(1.6)	米、じゃがいも、米粉、しらたき、オリーブ油、片栗粉、砂糖、ごま、油	牛乳、豚肉、しらす干し、きな粉、豆腐、みそ、油揚げ、削り節	りんご、きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、カットわかめ、刻みごんふ、あおのり	だし汁、本みりん、しょうゆ、酢、酒	牛乳、米粉のきな粉クッキー
31水	ご飯、きくらげのスープ、魚の野菜あんかけ、パンサンスー、バナナ	560(519) 24(22) 16(16) 1.4(1.2)	うどん、米、油、片栗粉、はるさめ、砂糖、ごま油	牛乳、さわら、鶏肉、卵、ハム、油揚げ	きゅうり、バナナ、たまねぎ、にんじん、えのきだけ、にら、しめじ、グリーンピース、ピーマン、ねぎ、黒さくらげ、しょうが、ニンニク	だし汁、酢、しょうゆ、本みりん、酒、中華だし、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳、あんかけうどん

*千葉県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	未満児
	目標量/平均栄養価	目標量/平均栄養価
熱量	630/611	530/556
タンパク質	26/25	26/23
脂質	17/21	14/21
食塩相当量	1.6/1.5	1.8/1.3