

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月	ご飯、ほうれん草の中華スープ、回鍋肉、きゅうりの華風サラダ、オレンジ	609(555) 21.4(20.5) 21.6(21.0) 1.5(1.3)	米、コーンフレーク、砂糖、しらたき、砂糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト、豚肉、生クリーム、ハム、みそ、ゼラチン	きゅうり、オレンジジュース、もやし、キャベツ、オレンジ、ほうれん草、にんじん、えのきたけ、ピーマン、にら、しいたけ	しょうゆ、酢、酒、中華だし	牛乳、ムース
02火	■食物繊維強化day■ 兎さんカレー、野菜のコンソメスープ、切干大根のサラダ、みかん	615(559) 23.1(21.8) 25.2(24.0) 1.7(1.4)	米、じゃがいも、オリーブ油、マヨネーズ、油、ごま	牛乳、豚肉、豆乳、卵、おから、ベーコン、ハム、粉チーズ、みそ	みかん、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ホールトマト、きゅうり、切り干しだいこん、しめじ、トウモロコシ、グリーンピース	カレールウ、コンソメ、食塩、パセリ粉	牛乳、おからキッシュ
03水	ご飯、小松菜のみそ汁、さばの竜田揚げ、ミニがんも煮、みかん	571(524) 28.6(26.2) 20.0(19.8) 1.6(1.3)	米、さといも、片栗粉、上新粉、油、砂糖、	牛乳、さば、鶏肉、がんもどき、豆乳、米みそ	みかん、こまつな、だいこん、ミニトマト、にんじん、ねぎ、グリーンピース、干しいたけ、しょうが、わかめ	だし汁、しょうゆ、酒、本みりん、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳、ささみオープン焼き
04木	ご飯、キャベツの中華スープ、中華風ローストチキン、もやしとほうれん草のナムル、りんご	535(495) 20.9(20.0) 16.5(17.0) 1.6(1.4)	米、米粉、砂糖、油、ごま、ごま油	牛乳、鶏肉、おから、しらす干し	りんご、もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、ねぎ、ニンニク、しょうが、ミニトマト	酢、しょうゆ、中華だし、本みりん、鶏がらだし、食塩	牛乳、すくすく肉まん
05金	◆鉄分強化day◆ レバー入りミートスパゲティ、かぶのスープ、ブロッコリーとコーンのソテー、果物のヨーグルトあえ	663(599) 26.6(24.6) 21.6(21.1) 1.5(1.3)	マカロニ、米、米粉、油、砂糖、バター、ごま油	牛乳、ヨーグルト、レバー、牛肉、豚肉、ウインナー	たまねぎ、かぶ、ブロッコリー、にんじん、みかん、バナナ、ホールコーン、パイナップル、にんじん、かぶの葉、ピーマン、あおのり	ケチャップ、ウスターソース、酒、しょうゆ、食塩、コンソメ	牛乳、チャーハン
08月	ご飯、白菜のミルクスープ、ボークビーンズ、フレンチサラダ、ピンクグレープフルーツ	744(665) 29.2(26.8) 31.8(29.3) 2.5(2.1)	米、食パン、じゃがいも、マヨネーズ、フレンチドレッシング、砂糖、油	牛乳、豚肉、大豆、チーズ、しらす干し、ベーコン、ハム	グレープフルーツ、たまねぎ、はくさい、にんじん、キャベツ、ホールトマト、きゅうり、ホールコーン、ニンニク、あおのり	ケチャップ、酒、コンソメ、食塩、パセリ粉	牛乳、のりじゃこトースト
09火	ご飯、厚揚げのみそ汁、肉じゃが、小松菜とじゃこのお浸し、みかん	649(586) 26.4(24.5) 24.0(23.0) 1.6(1.4)	米、じゃがいも、しらたき、油、砂糖	牛乳、豚肉、生揚げ、おから、しらす干し、生クリーム、みそ	みかん、こまつな、にんじん、たまねぎ、ねぎ、グリーンピース、わかめ	だし汁、本みりん、酒、しょうゆ	牛乳、プリンアラモード
10水	ご飯、きくらげのスープ、魚の野菜あんかけ、パンサンズ、バナナ	592(544) 20.9(20.0) 18.7(18.8) 1.6(1.4)	米、米粉、油、はるさめ、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、たら、チーズ、豆乳、とうふ、卵、ハム、	きゅうり、バナナ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、にら、ピーマン、黒きくらげ、しょうが、ニンニク、あおのり	酢、本みりん、しょうゆ、酒、コンソメ、中華だし、食塩、こしょう	牛乳、すくすくいかりボール
12金	ロールパン、コーンスープ、豆腐のミートグラタン、ブロッコリーツナサラダ、オレンジ	576(529) 23.9(22.5) 27.9(26.1) 2.1(1.7)	ロールパン、ホットケーキ粉、小麦粉、油、バター、パン粉、オリーブ油、和風ドレッシング	牛乳、とうふ、豚肉、ウインナー、ツナ、卵、チーズ	クリームコーン、ブロッコリー、たまねぎ、ホールコーン、きゅうり、オレンジ、にんじん、ミニトマト、葉ねぎ、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、ミニアメリカンドッグ
15月	中華丼、たまごスープ、キャベツの中華サラダ、バナナ	772(688) 23.1(21.8) 23.0(22.2) 0.9(0.8)	米、米粉、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、うずら卵、卵、とうふ、焼豚	はくさい、キャベツ、バナナ、きゅうり、にんじん、しいたけ、にら、だけのこ、ねぎ、黒きくらげ、しょうが、ニンニク	ココア、しょうゆ、酢、中華だし、食塩、こしょう	牛乳、すくすく米粉のココアクッキー
16火	ご飯、みそ汁、すくすくコロッケ、トマト、大根とツナのサラダ、みかん	692(620) 24.3(22.7) 26.8(25.2) 1.5(1.3)	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、パン粉、小麦粉、油、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、無塩バター	牛乳、豚肉、牛肉、ツナ、チーズ、卵、油揚げ、みそ	みかん、トマト、きゅうり、だいこん、にんじん、たまねぎ、ほうれん草、えのきたけ、葉ねぎ、ホールコーン、なめこ	だし汁、ウスターソース、食塩、こしょう	牛乳、カップケーキ・チーズ
17水	ご飯、豆腐スープ、鶏のから揚げ、シーザーサラダ、オレンジ	588(525) 26.5(23.8) 16.8(16.5) 1.5(1.3)	米、コーンフレーク、油、片栗粉、マヨネーズ、チョコチップ	牛乳、ヨーグルト、鶏肉、とうふ、ハム、粉チーズ	キャベツ、オレンジ、にんじん、きゅうり、いちご、トマト、にら、しょうが、ニンニク	しょうゆ、酢、酒、中華だし、食塩、こしょう	牛乳、お誕生日パフェ
18木	わかめごはん、みそ汁、さわらのごま照り焼き、干草焼き、バナナ	591(544) 30.0(27.4) 18.1(18.3) 1.7(1.5)	米、ごま、せんべい、砂糖	牛乳、ヨーグルト、さわら、卵、鶏肉、米みそ、いわし、アーモンド	バナナ、かぶ、ほうれん草、ごぼう、生わかめ、にんじん、かぶの葉、干しいたけ	だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、しょうゆ、食塩	牛乳、ヨーグルト、せんべい、小魚(アーモンド)
19金	ご飯、マカロニスープ、ソイクリームシチュー、野菜炒め、ピンクグレープフルーツ	629(570) 22.8(21.5) 20.8(20.4) 1.2(1.0)	米、じゃがいも、ビーフン、マカロニ、米粉、油、ごま油	牛乳、豆乳、鶏肉、豚肉、	たまねぎ、グレープフルーツ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ホールコーン、しめじ、ピーマン、しいたけ、グリーンピース、干しいたけ	酒、しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳、ビーフン
22月	野菜たっぷりちゃんぽん麺、春巻き、小松菜とわかめのナムル、バナナ	718(645) 29.4(26.9) 23.6(22.7) 1.5(1.3)	中華めん、米、春巻の皮、油、砂糖、ごま油、片栗粉、ごま	牛乳、豚肉、鶏肉、かまぼこ、油揚げ	にんじん、もやし、チンゲンサイ、キャベツ、バナナ、たまねぎ、にんじん、コーン、葉ねぎ、わかめ	だし汁、酒、本みりん、しょうゆ、しょうゆ、中華だし、酢、食塩	牛乳、油揚げとにんじんの混ぜご飯
24水	ご飯、チキンスープ、カレイのチーズ焼き、ブロッコリーの三色サラダ、みかん	529(490) 25.5(23.7) 15.7(16.3) 1.3(1.1)	米、ゆでうどん、ごま油、油	牛乳、かれい、豚肉、チーズ、鶏肉、削り節、	みかん、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、たまねぎ、ホールコーン、にんじん、えのきたけ、あおのり	ウスターソース、酢、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳、焼きうどん
25木	◆鉄分強化day◆ ご飯、白菜のみそ汁、すこもり卵風、レバー唐揚げ、ヨーグルト	417(401) 23.7(22.3) 17.9(18.1) 1.5(1.3)	米、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖、オリーブ油、マヨネーズ	牛乳、ヨーグルト、レバー、卵、鶏肉、おから、ベーコン、みそ、油揚げ	はくさい、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、しょうが、あおのり	だし汁、しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、食塩	牛乳、みたらし芋もち
26金	ご飯、きのこのスープ、鶏肉の野菜煮込み、きゅうりとコーンのサラダ、ピンクグレープフルーツ	505(471) 20.3(19.5) 14.4(15.3) 1.0(0.9)	米、じゃがいも、片栗粉、油、米粉、砂糖	牛乳、鶏肉、おから、チーズ	グレープフルーツ、ホールトマト、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ホールコーン、しめじ、えのきたけ、エリンギ、しょうが、ニンニク	酢、しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳、すくすくおからのパンケーキジョ風

\*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

