

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				10時おやつ (未満児)	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、中華スープ、八宝菜、もやしとわかめのナムル、オレンジ	578.0(530.9) 23.0(21.7) 15.5(16.2) 1.5(1.3)	米、油、片栗粉、砂糖、ごま、バター、ごま油	牛乳、豚肉、えび、ベーコン、うずら卵水煮	はくさい、にんじん、もやし、オレンジ、えのきたけ、たまねぎ、コーン、だけのこと、干しいたけ、きくらげ、わかめ	酒、しょうゆ、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
02火	ご飯、豆腐のすまし汁、鶏つくねのあんかけ、おくらのおかか和え、夏みかん	496.2(531.0) 23.8(25.6) 13.5(18.4) 1.3(1.2)	米、小麦粉、片栗粉、マヨネーズ、油、ごま油、砂糖	牛乳、鶏肉、豚肉、とうふ、干しえび、削り節	なつみかん、おくら、えのきたけ、干しいたけ、きくらげ、わかめ	だし汁、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、酒、食塩	牛乳	牛乳、お好み焼き
03水	ご飯、ほうれん草のミルクスープ、白身魚のトマトソース、きゅうりのホットサラダ、バナナ	560.4(585.7) 24.6(26.3) 17.1(21.3) 1.8(1.6)	米、食パン、片栗粉、油、マヨネーズ、ごま	牛乳、メルルーサ、しらす干し、豚肉、ベーコン、チーズ	ほうれん草、キャベツ、バナナ、たまねぎ、にんじん、もやし、ねぎ、トマトピューレ、ニンニク、しょうが、あおのり	本みりん、酒、しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳	牛乳、のりしやくトースト
04木	ロールパン、エビの中華スープ、豆腐のミートグラタン、ブロッコリーツナサラダ、ゴールドキウイ	654.9(591.0) 27.9(25.6) 21.3(20.9) 1.7(1.5)	米、ロールパン、小麦粉、バター、和風ドレッシング、砂糖、パン粉、オリーブ油	牛乳、とうふ、豚肉、大豆、ツナ、鶏肉、油揚げ、チーズ、さくらえび	キウイフルーツ、ブロッコリー、たまねぎ、チンゲンサイ、ミニトマト、にんじん、きゅうり、しいたけ、刻みこんぶ、ニンニク	中華だし、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、酒、食塩、こしょう、パセリ粉	牛乳	牛乳、大豆ごはん
05金	ご飯、豆腐みそ汁、肉団子の酢豚風、おから入りポテトサラダ、メロン	703.1(629.5) 26.8(24.8) 26.7(25.1) 1.7(1.5)	米、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏肉、卵、とうふ、豆乳、おから、油揚げ、生クリーム、ハム、みそ	メロン、たまねぎ、にんじん、なめこ、しいたけ、きゅうり、コーン、ピーマン、ねぎ、わかめ	だし汁、酢、しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳	牛乳、プリンアラモード
08月	ご飯、けんちん汁、鶏肉の照り焼き、小松菜とコーンのごま和え、オレンジ	588.2(539.1) 24.8(23.2) 22.1(21.5) 1.6(1.3)	米、ゆであん、片栗粉、油、ごま、砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、とうふ、豚肉、油揚げ、さくらえび	こまつな、だいこん、キャベツ、オレンジ、にんじん、たまねぎ、コーン、ねぎ、しめじ、えのきたけ、ごぼう、しょうが、あおのり	だし汁、しょうゆ、ウスターソース、本みりん、食塩	牛乳	牛乳、焼きうどん
09火	カレーライス、野菜とエビのスープ、切干大根のサラダ、ヨーグルトあえ	678.6(609.9) 23.9(22.4) 21.5(21.0) 1.6(1.4)	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、メープルシロップ、マヨネーズ、オリーブ油、ごま	牛乳、ヨーグルト、豚肉、卵、ハム、さくらえび、みそ	たまねぎ、にんじん、みかん、バナナ、キャベツ、パイナップル、なす、きゅうり、切り干しだいこん、しめじ、えのきたけ、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、パイヨン	牛乳	牛乳、ホットケーキ・ココア
10水	すまし汁、牛肉のみそ丼、枝豆の白和え、ゴールドキウイ	611.0(556.0) 19.6(19.0) 23.6(22.7) 1.3(1.2)	米、砂糖、ごま、油	牛乳、ヨーグルト、とうふ、牛肉、生クリーム、油揚げ、みそ	キウイフルーツ、にんじん、オレンジ、チンゲンサイ、たまねぎ、オレンジ、コーン、こまつな、えのきたけ、えだまめ、赤ピーマン	だし汁、しょうゆ、酒、食塩、和風だし	牛乳	牛乳、ムース
11木	ご飯、ミネストローネスープ、カレイのチーズ焼き、スペイン風オムレツ、フチゼリー	589.7(500.8) 32.6(21.5) 21.2(20.3) 1.4(1.1)	米、フチゼリー、オリーブ油、片栗粉、油	牛乳、かかれい、卵、鶏肉、とうふ、チーズ、豚肉、コンビーフ	トマト、たまねぎ、ブロッコリー、トマトジュース、キャベツ、ミニトマト、にんじん、セリ、エリンギ、ピーマン、ニンニク、あおのり	コンソメ、食塩、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳	牛乳、豆腐入り焼ナゲット
12金	ご飯、おかず汁、豚肉の香味焼き、スナックエンドウ、かぼちゃマヨサラダ、バナナ	711.7(639.8) 29.7(27.1) 22.3(21.7) 1.6(1.4)	米、白玉粉、強力粉、マヨネーズ、オリーブ油、ごま油	牛乳、豚肉、とうふ、鶏肉、粉チーズ、おから、みそ、高野豆腐	かぼちゃ、バナナ、きゅうり、えのきたけ、ミニトマト、たまねぎ、スナックエンドウ、コーン、ねぎ、あおのり、ニンニク、わかめ	だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	牛乳	牛乳、豆腐ボンデケーキ
15月	ご飯、かき玉汁、生揚げとキャベツのみそ炒め、いんげんの胡麻和え、夏みかん	616.7(546.9) 23.4(21.3) 20.0(19.0) 1.1(1.0)	米、小麦粉、オートミール、バター、砂糖、砂糖、ごま油、ごま、片栗粉	牛乳、生揚げ、豚肉、卵、みそ、干しえび	なつみかん、たまねぎ、さやいんげん、キャベツ、にんじん、えのきたけ、ピーマン、にら、干しだいこん、干しいたけ	だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳	牛乳、オートミールクッキー
16火	ご飯、みそ汁、すごもり卵、シバーの唐揚げ、きな粉ヨーグルト	648.1(572.1) 26.1(23.5) 19.9(19.0) 1.8(1.5)	米、片栗粉、砂糖、油、マヨネーズ、オリーブ油、ごま油、ごま	牛乳、ヨーグルト、豚肉、卵、ベーコン、しらす干し、みそ、きな粉、油揚げ、削り節	たまねぎ、キャベツ、なす、にんじん、ねぎ、しめじ、ピーマン、わかめ、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	牛乳、じゃこねごはん
17水	ご飯、みそ汁、さわらのごま照り焼き、そら豆とささみのサラダ、バナナ	587.4(538.7) 28.4(25.9) 17.4(17.7) 1.8(1.5)	米、食パン、ごま、マヨネーズ、砂糖	牛乳、さわら、とうふ、鶏肉、ツナ、みそ	バナナ、きゅうり、トマト、そらまめ、こまつな、なめこ、コーン、わかめ	だし汁、しょうゆ、本みりん、酒	牛乳	牛乳、ツナきゅうりサンド
18木	冷やし中華、シュウマイ、トマトの和え物、ぶどうゼリー	692.9(621.3) 24.8(23.1) 15.3(16.0) 2.2(1.8)	中華めん、米、小麦粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、卵、鮭、ハム、ツナ、鶏肉、豚肉、油揚げ	ぶどうジュース、きゅうり、トマト、もやし、にんじん、たまねぎ、粉かんでん、刻みこんぶ	酢、しょうゆ、酒、中華だし、食塩	牛乳	牛乳、鮭おにぎり
19金	ご飯、トマトスープ、タンドリーチキン、アスパラガスと人參のソテー、オレンジ	589.6(540.3) 25.4(23.7) 17.4(17.7) 1.6(1.4)	米、クラッカー、油	牛乳、鶏肉、ソーセージ、ヨーグルト、ツナ、クリームチーズ	たまねぎ、アスパラガス、オレンジ、ブルーベリージャム、キャベツ、トマト、にんじん、しめじ、ニンニク、しょうが	カレー粉、しょうゆ、コンソメ、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳	牛乳、クラッカーサンド(チーズクリーム・ジャム)
22月	ご飯、にら卵スープ、野菜たっぷりマーボー、はるさめサラダ、ゴールドキウイ	626.6(568.2) 22.9(21.6) 22.2(21.6) 1.4(1.3)	米、ピーマン、はるさめ、砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、とうふ、合びき肉(牛・豚)、豚肉、卵、かにかまぼこ、みそ、干しえび	キウイフルーツ、きゅうり、なす、たまねぎ、にんじん、にら、ピーマン、干しいたけ、ニンニク、しょうが	酢、酒、しょうゆ、中華だし、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳	牛乳、ピーマン
23火	ご飯、おくらスープ、鶏肉のピザ焼き、ほうれん草のナムル、オレンジ	496.4(465.7) 20.6(19.8) 17.4(17.7) 1.4(1.2)	米、ホットケーキ粉、油、ごま、砂糖、オリーブ油、ごま油	牛乳、鶏肉、ウインナー、卵、チーズ	ほうれん草、もやし、オレンジ、たまねぎ、にんじん、トマト、おくら、えのきたけ、コーン、黄ピーマン、ピーマン、わかめ	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳	牛乳、アメリカンドッグミニ
24水	手作りふりかけごはん、きのこのスープ、鶏のから揚げ(たれ)、切干大根のサラダ、フチゼリー	580.9(518.3) 25.3(22.9) 14.8(14.9) 1.4(1.2)	米、フチゼリー、カステラ、油、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、小麦粉、チョコチップ、ごま	牛乳、ヨーグルト、鶏肉、ハム、卵、しらす干し、みそ、削り節	しめじ、きゅうり、えのきたけ、にんじん、季節の果物、こまつな、切り干しだいこん、トウモロコシ、刻みこんぶ、あおのり	だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	牛乳	牛乳、お誕生日パフェ
25木	ご飯、そうめん汁、魚と野菜の甘酢煮、おくらとちくわの海苔あえ、オレンジ	563.2(517.5) 23.3(22.0) 11.6(13.1) 1.7(1.5)	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、片栗粉、干しそうめん、砂糖、油、無塩バター	牛乳、たら、鶏肉、卵、ちくわ、チーズ	オレンジ、おくら、にんじん、たまねぎ、しいたけ、ほうれん草、ピーマン、ねぎ、干しいたけ、焼のり、しょうが	だし汁、ケチャップ、酢、しょうゆ、食塩	牛乳	牛乳、チーズスカルケーキ
26金	ご飯、チキンスープ、ポークチャップ、ブロッコリーのミモザサラダ、バナナ	578.0(532.8) 22.9(21.6) 21.1(20.7) 0.9(0.8)	米、片栗粉、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、油	牛乳、豚肉、豆乳、卵、ハム、鶏肉、きな粉	ブロッコリー、たまねぎ、バナナ、キャベツ、にんじん、しめじ、ピーマン	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩	牛乳	牛乳、豆乳もち
29月	ご飯、小松菜と卵のスープ、揚げ豆腐、キャベツとほうれん草の磯和え、オレンジ	544.0(497.0) 24.5(22.3) 18.4(18.0) 1.7(1.5)	米、マカロニ、油、砂糖、片栗粉	牛乳、とうふ、卵、鶏肉、ソーセージ	キャベツ、ほうれん草、たまねぎ、オレンジ、こまつな、にんじん、ピーマン、えのきたけ、しいたけ、グリーンピース、ひじき、焼のり	だし汁、しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、食塩、パイヨン	牛乳	牛乳、マカロニボリタン
30火	レバー入りミートスパゲティ、野菜スープ、きゅうりと卵のサラダ、ヨーグルト	651.0(587.8) 28.5(26.1) 19.5(19.4) 1.5(1.3)	マカロニ、米、マヨネーズ、油、米粉、砂糖	牛乳、ヨーグルト、牛肉、豚肉、豚レバー、うずら卵水煮、ツナ、しらす干し、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、こまつな、えのきたけ、コーン、だいこん、もやし、ピーマン、しめじ、焼のり	ケチャップ、酒、ウスターソース、コンソメ、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳	牛乳、おさかなごはん

* 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	
	目標量/平均栄養価	目標量/平均栄養価
熱量	601/606	523/556
タンパク質	24.1/25.1	20.9/23.2
脂質	16.7/19.1	14.5/19.2
食塩相当量	2.0/1.5	1.8/1.3

