

日	曜	献立	食品名および材料名			おやつ	日	曜	献立	食品名および材料名			おやつ
			からだをたくわえる	体の調子を整える	熱や力になる					からだをたくわえる	体の調子を整える	熱や力になる	
1	月	夏野菜カレーライス	牛肉 20	たまねぎ 20	米 70	フルーツ ヨーグルト プレーンヨーグルト いちごソース みかん缶、さとう	17	水	もみのりごはん	もみのり 0.5	米 70	レアチーズ クリームチーズ 生クリーム、牛乳 さとう、レモン汁 ゼラチン	
		ワインナー	ワインナー 20	人参 10 トマト 10 コーン 5	かぼちゃ 25				きゅうり 30 人参 10 えのき 10 ごぼう 10 ホウレン草 10 グレープフルーツ 30				
2	火	ぶどうゼリー	ベーコン 10	ぶどうゼリー 70	焼きそば 100	おにぎり 米だし	18	木	ごはん	豚肉と野菜の炒め菜 20	米 70	おかし (ごまスナック)	
		彩り焼きそば	豚肉 20	人参 10 キャベツ 10 きゅうり 10 もやし 10	白ごま 2				系こんにやく 40 人参 15 三豆 10 醤油・黄パプリカ 6				
3	水	すまし汁	わかめ 0.3	ふ 2	お茶	おかし (野菜煎餅)	19	金	おくら	ちりめんじゃこ 2	ふ 2	サクサクパイ パイシート(卵抜き) さとう	
		夏野菜	バナナ 40	米 70	たまねぎ 10 ふ 2				ホウレン草 20 人参 10 もやし 10 コーン 10 小松菜 10 きゅうり 10 わかめ 0.3				
4	木	ふりかけごはん	豚ふりかけ 2	米 70	ようかん	ようかん こしあん 寒天	20	土	しゃぼくろどん	豚肉 30	うどん 150	おかし (豆乳のアイス)	
		ドレッシング	キャベツ 30	人参 10 フロッコリー 10	たまねぎ 20 エリンギ 10 人参 10 オレシジ 30				大根 30 ごぼう 15 青ねぎ 3				
5	金	おくらとコーンの和え物	豚ミンチ 30	人参 20 木綿豆腐 20 ソフト木綿豆腐 40	セサミクッキー ホットケーキミックス バター、牛乳 さとう、白ごま	おかし (栗ウエハース)	22	月	ドレッシング	豚肉 20	じゃがいも 30	パリパリ チーズ焼き キョウチゲの皮 チーズ、おくら	
		中華スープ	人参 10 わかめ 0.3 もやし 20	たまねぎ 30 人参 10 小松菜 20 えのき 10	たまねぎ 20 トマト 5 グリーンピース 5 きゅうり 10 人参 10 小松菜 10 ごぼう 10				人参 20 トマト 5 グリーンピース 5 きゅうり 10 人参 10 小松菜 10 コーン 10				
6	土	小松菜の和え物	豚肉 50	たまねぎ 30 人参 10 小松菜 20 えのき 10	牛乳	おかし (ハードビスケット)	23	火	冷やし中華そば	かにかま(卵不使用) 10	中華そば 30	かにパン (卵不使用)	
		すまし汁	わかめ 0.3	ふ 2	牛乳				きゅうり 10 人参 10 わかめ 0.2 醤油 0.3 小松菜 15 人参 10 バナナ 40				
8	月	塩ラーメン	豚肉 20	中華そば 90	ジャムサンド	ジャムサンド 食パン ブルーベリージャム	24	水	流魚	さわら 60	牛乳	おかし (ハードビスケット)	
		わかめおにぎり	わかめ 0.3	ふ 2	牛乳				もやし 20 ホウレン草 10 人参 10 たまねぎ 10 すいか 60				
9	火	きしめん汁	豚肉 60	きしめん 70	おかし (ホームパイ)	おかし (ホームパイ)	25	木	ロールパン	豚肉 80	ロールパン 40	高野豆腐 クッキー じゃがいも 40 高野豆腐、バター ホットケーキミックス 牛乳、さとう ショートニング	
		きしめん汁	人参 10 小松菜 10 ごぼう 10	人参 10 小松菜 10 ごぼう 10	牛乳				人参 10 小松菜 10 ごぼう 10				
10	水	ホウレン草の和え物	豚肉 50	人参 10 小松菜 20 えのき 10	おかし (ひつじ豆…シガフライ) (ゆり以上…カンパン)	おかし (ひつじ豆…シガフライ) (ゆり以上…カンパン)	26	金	キャベツの和え物	キャベツ 30	ふ 2	ふラスク ふ バター、さとう	
		みそ汁	わかめ 0.3	ふ 2	牛乳				人参 10 小松菜 10 ごぼう 10				
12	金	ドレッシングサラダ	豚肉 70	人参 10 フロッコリー 10 小松菜 20 たまねぎ 10 大根 10 グレープフルーツ 30	おかし (マリー)	おかし (マリー)	27	土	人参	人参 40	おかし (野菜クッキー)		
		小松菜スープ	人参 10 小松菜 10 たまねぎ 10 大根 10 グレープフルーツ 30	人参 10 小松菜 10 たまねぎ 10 大根 10 グレープフルーツ 30	牛乳				人参 40 人参 10 人参 10 人参 10 人参 10 人参 10				
13	土	チャーハン	ベーコン 15	たまねぎ 40 人参 10 グリーンピース 5	おかし (五穀のビスケット)	おかし (五穀のビスケット)	29	月	ドライカレー	豚ミンチ 30	おかし (五穀のビスケット)		
		牛肉の中華炒め	牛肉 50	人参 10	牛乳				人参 10 人参 10 人参 10 人参 10 人参 10				
15	月	キャベツのツナ和え	キャベツ 30	人参 10 小松菜 10 たまねぎ 10 もやし 10 オレシジ 30	おかし (クラッカー)	おかし (クラッカー)	30	火	カレー	豚肉 50	おかし (クラッカー)		
		みそ汁	わかめ 0.3	ふ 2	牛乳				人参 10 小松菜 10 ごぼう 10				
16	火	夏野菜のミートスパゲティ	豚ミンチ 30	たまねぎ 30 人参 10 トマト 10 ピーマン 5	おかし (エースコイン)	おかし (エースコイン)	31	水	ごはん	豚肉 100	おかし (エースコイン)		
		焼きポテト	人参 10 小松菜 10 たまねぎ 10 ピーマン 5	人参 10 小松菜 10 たまねぎ 10 ピーマン 5	牛乳				人参 10 小松菜 10 たまねぎ 10 ピーマン 5				

☆海外産の食品を使用する場合は業者による可能な限り検査機関の結果(細菌・残留農薬など)をもとにした安全証明書の発行をお願いします。
 ☆食材の価格や入荷状況、行事などにより、記載の量と差が生じたり、食材や献立変更になる場合があることをご了承ください。
 ☆材料(食品名)の中には調味料は記載していません。
 ☆乳児は10時におやつがあります。
 ☆乾物については、乾燥した状態の重量で記載しています。
 ☆アレルギーの対応については、赤字で記載しています。

☆子どもたちの毎月の身長と体重を栄養ソフトにを入力し、久宝まふねこども園の子どもの給与目標量を算出しています。この数値を目標に献立を作成しています。
 ☆献立表に記載しているグラム数量は3~5歳児を基準にしています。

(1~2歳児) ※1日の給与量の50%を目標に設定しています。

エネルギー	463kcal	炭水化物	66.5g
たんぱく質	20.2g	食塩	1.5g
脂質	12.8g	カルシウム	213mg

(3~5歳児) ※1日の給与量の45%を目標に設定しています。

エネルギー	574kcal	炭水化物	82.5g
たんぱく質	25.1g	食塩	1.6g
脂質	15.9g	カルシウム	259mg