



日 (曜日)	牛乳 おやつ (献立)	主食	献立名	血や肉質になるもの(赤)	骨や力になるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)	調味料他	午後おやつ	栄養価 (1人1食分) kcal たんぱく質 g 糖質 g
1 (金)	牛乳 せんべい	ごはん	こもろん味噌焼きそば	豚ひき肉・黒豆みそ・みそ	油・砂糖・焼きそばめん すりえごま	にんにく・しょうが・なげぎ・ピーマン キャベツ・たまねぎ・もやし・にんじん	オイスターソース しょうゆ・酒	・牛乳 ・こんぶおにぎり (米・塩こんぶ・白ごま)	468 kcal 19.4 g 15.0 g 2.5 g
			すまし汁(なると)	こんぶ・なると(対応用)		にんじん・こまつな	だし汁・塩 薄口しょうゆ		
			すいか			すいか			
4 (月)	牛乳 せんべい	ごはん	豚肉の味噌炒め	豚肉・みそ	油・砂糖・片栗粉	しょうが・ピーマン・たまねぎ キャベツ・にんじん・もやし・しめじ	酒・みりん	・牛乳 ・ドーナツ (わかめ・卵・乳不使用)・砂糖 揚げ油・調整豆乳	433 kcal 20.5 g 20.2 g 1.9 g
			すまし汁(ほうれんそう)	こんぶ		ほうれんそう・えのき・にんじん	だし汁・塩 薄口しょうゆ		
			すいか			すいか			
5 (火)	牛乳 パン	ごはん	焼き鮭	塩鮭				・ヨーグルト ・せんべい	301 kcal 23.9 g 12.9 g 1.4 g
			けんちん汁	豚肉・豆腐	ごま油	ごぼう・にんじん・だいこん・つきこん しめじ・なげぎ	塩・しょうゆ だし汁		
			味噌和え(マヨ)	もみのり	マヨネーズ(対応用)	キャベツ・えのき・にんじん	しょうゆ		
8 (水)	牛乳 せんべい	ごはん	かぼちゃと厚揚げの そばろあんかけ	厚揚げ・鶏ひき肉	油・砂糖・片栗粉	かぼちゃ・たまねぎ・モロコインゲン にんじん	みりん・しょうゆ	・牛乳 ・ツナマヨトースト (食パン・ツナ マヨネーズ(対応用)) ※一番小さいクラス ツナマヨサンド	392 kcal 18.6 g 21.4 g 2.3 g
			すまし汁(小松菜)	こんぶ		こまつな・にんじん・えのき	だし汁・塩 薄口しょうゆ		
			トマト			トマト			
7 (木)	牛乳 せんべい	ごはん	フォー	鶏もも肉・なると(卵不使用)	平麺ビーフン・油	にんじん・たまねぎ 干しいたけ・チンゲンサイ	塩・薄口しょうゆ 地味鶏ブイヨン	・牛乳 ・おかかおにぎり (米・かつお節・しょうゆ きざみ梅・白ごま)	382 kcal 16.9 g 10.9 g 2.1 g
			にらのナムル		白ごま・ごま油・砂糖	にら・もやし・にんじん 切り干し大根	酢・塩 しょうゆ		
			いちごジャム		いちごジャム				
8 (金)	牛乳 一口餅いも	ごはん	キーマカレー	豚ひき肉・しぼり豆腐	油・片栗粉	たまねぎ・にんじん・しめじ ピーマン・トマト・にんにく・しょうが	酒・ケチャップ ソース・カレー粉 塩・しょうゆ	【以上児】 野菜ジュース 【未満児】 麦茶 ・せんべい	295 kcal 16.6 g 14.1 g 1.7 g
			海藻サラダ	乾燥わかめ	ごま油・砂糖	きゅうり・キャベツ・にんじん	酢・しょうゆ		
			チーズ	以上児: 熟成チーズ 未満児: 1歳からチーズ					
12日(火)~16日(土)希望保育 お弁当をご用意ください。午前と午後のおやつは提供があります。									
18 (月)	麦茶 せんべい	ごはん	ポークカレー	豚肉・スキムミルク	じゃがいも・バター・小麦粉 油	たまねぎ・にんじん・パセリ(乾) にんにく・しょうが	カレー粉・塩 ケチャップ・ソース	・牛乳 ・グレープゼリー (グレープゼリーの素 ハインbaugh)	352 kcal 15.8 g 15.9 g 1.9 g
			福神漬け和え			きゅうり・キャベツ 福神漬け			
			トマト			トマト			
19 (火)	牛乳 せんべい	ごはん	マーボー豆腐	豚ひき肉・押し豆腐	ごま油・砂糖・油・片栗粉	にんじん・なげぎ・しょうが 干しいたけ	塩・しょうゆ	・牛乳 ・かぼちゃカップケーキ (小麦粉・砂糖・油・調整豆乳 ベーキングパウダー かぼちゃペースト)	450 kcal 19.5 g 20.2 g 2.0 g
			えのきの中華スープ		ごま油	えのき・にんじん・たまねぎ チンゲンサイ・コーン	だし汁・塩 オイスターソース		
			バナナ			バナナ			
20 (水)	牛乳 一口餅いも	ごはん	さばのもろみ漬け	さば			たまりしょうゆ	・牛乳 ・食パンとマー&メ&メ&メ&メ (食パン・マー&メ&メ&メ&メ)	353 kcal 21.3 g 18.0 g 1.9 g
			もずくのスープ	もずく・豆腐	片栗粉	にんじん・たまねぎ・しめじ	だし汁・塩 しょうゆ・酒		
			コーンサラダ		油	キャベツ・きゅうり・コーン	酢・塩・こしょう		
21 (木)	牛乳 せんべい	ごはん	夏野菜のチーズ焼き	鶏もも肉・とうけるチーズ	油・じゃがいも・揚げ油 マヨネーズ(対応用)	たまねぎ・ズッキーニ・トマト なす・かぼちゃ・パセリ(乾燥)	塩・こしょう	・牛乳 ・野菜煮わかめおにぎり (米・野菜煮わかめの素 炊き込みわかめ)	419 kcal 18.2 g 18.0 g 1.9 g
			わかめスープ	乾燥わかめ	白ごま	はくさい・にんじん・たまねぎ・もやし	塩・だし汁		
			スティックゼリー		スティックゼリー				
誕生会									
22 (金)	牛乳 せんべい	ごはん	チキンライス	鶏もも肉	米・油	たまねぎ・にんじん・ピーマン	塩・こしょう ケチャップ	【以上児】 ガリガリ君ぶどう味 (りんご・パイナップル含む) 【未満児】 ・牛乳 ・フルーツゼリー	396 kcal 12.4 g 7.9 g 2.1 g
			コーンスープ		ABCバスタ	チンゲンサイ・たまねぎ・にんじん 卵・コーン(対応用)・コーン	だし汁・塩		
			バイナサラダ		油	キャベツ・きゅうり・パイナップル	酢・塩		
			チーズ	以上児: 熟成チーズ 未満児: 1歳からチーズ					
25 (月)	牛乳 せんべい	ごはん	タンドライチキン	鶏もも肉・プレーンヨーグルト		にんにく	塩・こしょう しょうゆ・卵・粉 酒・ケチャップ	・牛乳 ・ココアクッキー (小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 マーガリン(乳不使用)・塩・ココア)	436 kcal 23.0 g 18.8 g 2.2 g
			すまし汁(豆腐)	豆腐・こんぶ		はくさい・にんじん・なげぎ	塩・だし汁 薄口しょうゆ		
			華南サラダ	ハム(卵不使用)	はるさめ・砂糖・ごま油	きゅうり・もやし・みかん缶	しょうゆ・酢		
26 (火)	牛乳 パン	ごはん	肉じゃが	豚肉・厚揚げ	じゃがいも・砂糖・片栗粉・油	にんじん・たまねぎ・つきこん モロコインゲン	酒・みりん・しょうゆ	・フルーツポンチ (フルーツゼリー・みかん缶 お酢・砂糖・水)	342 kcal 20.7 g 13.8 g 1.7 g
			小松菜の味噌汁	みそ・煮干し	麴	もやし・こまつな・にんじん			
			おかか和え	かつお節		キャベツ・きゅうり	しょうゆ		
★★南城森の保育園 お好み献立★★									
27 (水)	牛乳 せんべい	ごはん	鶏のから揚げ	鶏もも肉	片栗粉・揚げ油	しょうが	酒・しょうゆ	・牛乳 ・もちもちチーズパン (白玉粉・塩・生乳・油 熟成チーズ) ※0.1歳児 せんべい	435 kcal 24.4 g 21.2 g 1.9 g
			ABCスープ		ABCバスタ	たまねぎ・はくさい・にんじん	だし汁・塩・こしょう 薄口しょうゆ・酒		
			みかんサラダ	ハム(対応用)	油	キャベツ・きゅうり・みかん缶	酢・塩・こしょう		
28 (木)	牛乳 せんべい	ごはん	冷やし中華	たまご・鶏ささみ(水煮) きさみのり	中巻めん・ごま油・油・砂糖	きゅうり・もやし	しょうゆ・だし汁 酢・塩	・牛乳 ・粒おにぎり (米・広島菜と鮭)	515 kcal 25.0 g 15.1 g 2.7 g
			チーズ	以上児: 熟成チーズ 未満児: 1歳からチーズ					
			トマト			トマト			
29 (金)	牛乳 一口餅いも	ごはん	豚肉の味噌マヨ焼き	鶏もも肉・みそ	マヨネーズ(対応用)	にんじん・かぼちゃ・しめじ たまねぎ	しょうゆ	・牛乳 ・せんべい	327 kcal 23.4 g 13.5 g 2.0 g
			豆苗ワンタンスープ	豚肉	油・ウェーブワンタン	にんじん・干しいたけ はくさい・なげぎ・もやし	しょうゆ・塩		
			トマト			トマト			

今月の平均栄養量・・・エネルギー394Kcal、たんぱく質19.9g、脂質16.1g、塩分2.0g
 保育園栄養給与目標量・・・エネルギー411Kcal、たんぱく質19.5g、脂質16.2g、塩分1.5g

・アレルギー原因食品
 ・アレルギー食品とアレルギー食品を合わせた献立です。主食のごはんとパンの分は除いています。
 ・都合により献立が変更となる場合があります