

日付	献立	10時おやつ	材 料 名				3時おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満児
			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		
1 (火)	食パン 鮭のチーズパン粉焼き ポテトサラダ ポトフ パイン缶	牛乳	食パン、じゃがいも、 米、マヨネーズ、パン 粉、オリーブ油	〇牛乳、〇牛乳、さ け、ウィンナー、鶏 肉、〇チーズ、ハム、 粉チーズ、〇かつお節	パイン缶、だいこん、にんじ ん、キャベツ、たまねぎ、きゅ うり、コーン、にんにく、パセ リ	食塩、酒、りんご 酢、洋風スープ、〇 しょうゆ	牛乳 おにぎり (おかかチーズ)	579.4(522.1) 24.6(22.8) 23.6(22.5) 2.0(1.7)
2 (水)	わかめごはん 魚のすり身満点揚げ 人参のシリシリ じゃが芋のみそ汁 デコボン	牛乳	米、〇ホットケーキ粉、 じゃがいも、さつまい も、油、押麦、〇メー プルシロップ、片栗粉、て んさい糖	〇牛乳、〇牛乳、白身 魚すり身、豆腐、〇豆 乳、みそ、ツナ	デコボン、にんじん、たまね ぎ、しらたき、〇いちごジャ ム、しょうが、わかめ	本みりん、酒、しょ うゆ	牛乳 パンケーキ	586.7(527.9) 21.0(20.0) 14.8(15.5) 1.9(1.6)
3 (木)	ドライカレー ささみサラダ わかめスープ(コーン) フルーツポンチ	牛乳	米、〇さつまいも、〇 ぎょうざの皮、〇てん さい糖、〇油、小麦粉、砂 糖、油、〇バター、ごま 油、てんさい糖	〇牛乳、〇牛乳、豚 肉、鶏肉	たまねぎ、みかん缶、〇りんご、 にんじん、パイン缶、バナナ、 キャベツ、きゅうり、カットマ ト缶、コーン、ねぎ、いちご、 ピーマン、ごま、わかめ、にんに く	りんご酢、中濃ソー ス、ケチャップ、食 塩、しょうゆ、中華 だし、カレー粉、プ イヨン	牛乳 アップルポテトパイ	577.2(520.3) 18.0(17.6) 21.5(20.8) 1.7(1.5)
4 (金)	菜めし(人参入り) 鶏の竜田揚げ 花菜のカレーマリネ すまし汁(えのき・わかめ)	牛乳	米、〇小麦粉、片栗粉、 油、〇油	〇牛乳、〇牛乳、鶏 肉、〇豚肉、〇卵、〇 かつお節	〇キャベツ、ブロッコリー、に んじん、カリフラワー、えのき だけ、ねぎ、〇にんじん、〇ね ぎ、わかめ、しょうが、〇あお のり	〇中濃ソース、しょ うゆ、酒、〇中華 スープ、食塩、りん ご酢、カレー粉	牛乳 お好み焼き	527.1(480.3) 21.1(20.1) 19.5(19.3) 2.1(1.8)
7 (月)	麻婆豆腐丼 ナムル 中華スープ 清見オレンジ	牛乳	米、〇小麦粉、押麦、〇 バター、〇てんさい糖、 ごま油、てんさい糖、片 栗粉	〇牛乳、〇牛乳、豆 腐、豚肉、〇卵、みそ	オレンジ、キャベツ、にんじん、 たまねぎ、もやし、ほうれんそ う、チンゲンサイ、えのきだけ、 ねぎ、たけのこ、ごま、干ししい たけ、しょうが、にんにく	しょうゆ、食塩、中 華スープ、りんご酢	牛乳 プチマドレーヌ	505.9(463.3) 18.7(18.1) 19.4(19.2) 2.0(1.7)
8 (火)	手作りふりかけごはん かれの香味焼き 人参の土佐煮 ブロッコリー みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	牛乳	米、〇コーンフレーク、 マヨネーズ、〇バター、 油、てんさい糖、ごま油	〇牛乳、〇牛乳、から すがれい、みそ、煮干 し粉、かつお節	にんじん、ブロッコリー、たま ねぎ、ねぎ、ごま、わかめ、あ おのり	酒、しょうゆ、食塩	牛乳 マシュマロフレーク	476.1(439.4) 19.2(18.5) 13.9(14.8) 2.1(1.8)
9 (水)	ごはん 鶏肉のあけぼの焼き パインサラダ わんたんスープ バナナ	牛乳	米、〇ロールパン、マヨ ネーズ、ワンタンの皮、 〇油、油、〇砂糖、ごま 油	〇牛乳、〇牛乳、鶏 肉、〇脱脂粉乳	バナナ、キャベツ、パイン缶、 にんじん、えのきだけ、ねぎ、 わかめ	りんご酢、酒、食 塩、しょうゆ	牛乳 ミルク揚げパン	578.4(521.3) 18.6(18.0) 24.7(23.4) 1.7(1.4)
10 (木)	けんちんうどん 小松菜入り真珠蒸し 紫の野菜ゼリー	牛乳	うどん、〇米、もち米、 片栗粉、てんさい糖、油	〇牛乳、〇牛乳、豚 肉、鶏肉、油揚げ、ゼ ラチン	野菜生活 紫の野菜、だいこ ん、ごまつな、ねぎ、にんじ ん、ごぼう、干ししいたけ、 しょうが	しょうゆ、酒、食 塩、中華スープ	牛乳 ゆかりごはんおにぎり	486.6(447.9) 20.4(19.5) 12.6(13.8) 2.1(1.8)
11 (金)	カレーピラフ ポテトチーズ焼き ほうれん草とわかめのスープ 元気ヨーグルト	牛乳	米、じゃがいも、〇マカ ロニ、〇てんさい糖、〇 黒砂糖、バター、油	〇牛乳、〇牛乳、豚 肉、ベーコン、チー ズ、〇きな粉	ほうれん草、たまねぎ、ね ぎ、にんじん、コーン、グリーン ピース、わかめ	食塩、プイヨン、カ レー粉、〇食塩	牛乳 マカロニきなこ (黒蜜ソース)	494.0(453.8) 18.2(17.7) 14.6(15.4) 1.4(1.2)
14 (月)	ごはん 鶏の生姜焼き 小松菜納豆和え かぼちゃのみそ汁 バナナ	牛乳	米、〇うどん、〇油	〇牛乳、〇牛乳、鶏 肉、納豆、〇ツナ、み そ、〇かつお節	バナナ、たまねぎ、かぼちゃ、 ごまつな、〇はくさい、にんじ ん、〇たまねぎ、〇にんじん、 しょうが、ごま、あおのり	しょうゆ、〇しょう ゆ、本みりん、酒	牛乳 焼うどん	488.0(448.9) 20.4(19.5) 15.1(15.8) 1.6(1.4)
15 (火)	ロールパン 白身魚のフライ ジャーマンポテト オニオンスープ あんず缶	牛乳	ロールパン、じゃがい も、〇米、パン粉、油、 小麦粉、〇てんさい糖	〇牛乳、〇牛乳、メル ルーサ、鶏肉、ベー コン、〇みそ	たまねぎ、あんず缶、にんじ ん、チンゲンサイ、〇ごま、パ セリ、にんにく、しょうが	中濃ソース、〇み りん、酒、食塩、しょ うゆ、洋風スープ	牛乳 みそ焼きおにぎり	542.0(494.5) 22.2(20.9) 20.6(20.1) 2.1(1.8)
16 (水)	たけのごはん 新じゃがのそぼろ煮 ブロッコリーのおかか和え かき玉汁 りんご	牛乳	米、じゃがいも、〇パ ター、〇小町ふ、〇てん さい糖、てんさい糖、 油、片栗粉	〇牛乳、〇牛乳、豚 肉、卵、鶏肉、油揚 げ、かつお節	りんご、たまねぎ、ブロッコ リー、にんじん、たけのこ、ね ぎ、グリーンピース、干ししい たけ	しょうゆ、酒、食 塩	牛乳 お麩ラスク	537.6(488.6) 21.2(20.1) 20.2(19.8) 1.8(1.5)
17 (木)	人参ライス 鶏クリームソース ポパイサラダ 野菜スープ いちごヨーグルト	牛乳	〇さつまいも、米、じゃ がいも、〇油、小麦粉、 マヨネーズ、油、パ ター、油	〇牛乳、〇牛乳、ヨー グルト、牛乳、鶏肉、 豚肉、ベーコン	たまねぎ、ほうれん草、かほ ちゃ、にんじん、キャベツ、いち ごジャム、コーン、チンゲンサ イ、パセリ、ごま、にんにく、 しょうが	しょうゆ、食塩、洋 風スープ、〇食塩	牛乳 スイートポテトフライ	601.7(539.9) 19.0(18.4) 22.1(21.3) 1.4(1.2)
18 (金)	小松菜とエリンギご飯 松風焼き はるさめともやしのソテー お麩のみそ汁	牛乳	米、はるさめ、パン粉、 てんさい糖、ごま油、白 玉ふ、片栗粉、油	〇牛乳、〇牛乳、鶏 肉、みそ、ベーコン	はくさい、にんじん、ごまつな、 もやし、コーン缶、〇いちごジャ ム、えのきだけ、ねぎ、エリン ギ、グリーンピース、にら、干し しいたけ、ごま	しょうゆ、本みり ん、食塩	牛乳 ジャムサンドクラッカー	523.0(477.0) 19.8(19.0) 16.0(16.5) 2.1(1.8)
21 (月)	ハヤシライス ハムコーンサラダ わかめスープ フルーツヨーグルト	牛乳	米、〇水あめ、〇てん さい糖、油、油	〇牛乳、〇牛乳、ヨー グルト、豚肉間、鶏 肉、〇きな粉、ハム	たまねぎ、バナナ、キャベツ、 みかん缶、カットマト缶、 きゅうり、ねぎ、コーン、にん じん、わかめ、にんにく、しょ うが	ハヤシルウ、りんご 酢、食塩、しょう ゆ、中華スープ	牛乳 きな粉棒 たべっ子どうぶつ	548.4(497.3) 22.9(21.5) 18.6(18.6) 1.6(1.4)
22 (火)	ゆかりごはん ぎせい豆腐 磯辺さつまいも とん汁 パイン缶	牛乳	米、さつまいも、〇小麦 粉、米粉、〇てんさい 糖、油、〇バター、砂 糖、片栗粉	〇牛乳、〇牛乳、豆 腐、卵、豚肉、〇卵、 みそ	パイン缶、だいこん、にんじ ん、ごまつな、〇干ししぶどう、 ねぎ、ごぼう、グリーンピース、 干ししいたけ、あおのり	しょうゆ、食塩	牛乳 ミロカステラ	628.6(561.4) 18.6(18.0) 20.2(19.8) 1.7(1.4)
23 (水)	納豆挽き肉どんぶり 大根サラダ むらくも汁 りんごゼリー	牛乳	米、〇小麦粉、押麦、マ ヨネーズ、てんさい糖、 〇油、〇片栗粉、片栗 粉、油、〇てんさい糖、 〇ごま油	〇牛乳、〇牛乳、豚 肉、豆腐、納豆、卵、 〇ツナ、ツナ、ゼラチ ン	りんごジュース、だいこん、にん じん、トマト、たまねぎ、チン ゲンサイ、きゅうり、ねぎ、〇に んじん、〇にら、たけのこ、ごま つな、レモン、ごま	しょうゆ、みりん、 〇しょうゆ、〇りん ご酢、食塩、〇食塩	牛乳 チヂミ	590.1(530.7) 24.0(22.4) 22.9(21.9) 2.0(1.7)
24 (木)	ナポリタン(ひき肉) コールスローサラダ 野菜スープ(レタス)	牛乳	スパゲティ、〇米、じゃ がいも、〇もち米、油、 〇砂糖、〇てんさい糖、 てんさい糖	〇牛乳、〇牛乳、豚 肉、鶏肉、ハム、〇き な粉	たまねぎ、にんじん、レタス、 きゅうり、キャベツ、トマト ピューレ、マッシュルーム缶、 みかん缶、ピーマン、〇ごま	ケチャップ、食塩、 りんご酢、洋風スー プ、〇食塩	牛乳 二色おはぎ	528.0(481.0) 22.9(21.5) 17.3(17.5) 1.9(1.6)
25 (金)	ごはん さばのみそ煮 人参フライ かぼちゃのごま和え もやしときのこのスープ	牛乳	米、〇食パン、パン粉、 てんさい糖、小麦粉、油	〇牛乳、さば、〇ツ ナ、〇チーズ、みそ	かぼちゃ、にんじん、もやし、 〇たまねぎ、しめじ、ねぎ、〇 ピーマン、ごまつな、ごま、 しょうが	〇ケチャップ、しょ うゆ、ケチャップ、 本みりん、酒、食 塩、プイヨン	ジョア(いちご) ピザトースト	546.1(483.6) 23.0(20.9) 15.2(15.8) 2.2(1.8)
28 (月)	チャーハン お魚の焼売 中華コーンスープ グレープフルーツ	牛乳	米、〇春巻きの皮、しゅ うまいの皮、〇油、〇 メーフルシロップ、ごま 油、片栗粉、油	〇牛乳、〇牛乳、白身 魚すり身、卵、豚肉	グレープフルーツ、たまねぎ、 〇バナナ、クリームコーン缶、 ほうれん草、えのきだけ、に んじん、コーン、しょうが	しょうゆ、食塩、中 華スープ	牛乳 バナナ春巻き	514.3(470.0) 15.9(15.9) 16.6(17.0) 1.1(0.9)
30 (水)	ごはん 鶏の西京焼き にら納豆和え トマト 五目汁	牛乳	米、〇食パン、てんさい 糖	〇牛乳、〇牛乳、鶏 肉、納豆、油揚げ、み そ	トマト、はくさい、だいこん、 たまねぎ、にんじん、ごぼう、 〇いちごジャム、ねぎ、にら、 あおのり	しょうゆ、本みり ん、食塩	牛乳 ジャムサンド(苺)	461.7(427.9) 20.0(19.2) 14.4(15.2) 1.7(1.4)

**ご入園、ご進級おめでとうございます。**  
 新年度を迎え、子どもたちも新しい生活がスタートします。  
 新しい環境に慣れて元気に過ごすために、早寝早起き、三食の食事をきちんととるなど、生活リズムを整えていきましょう。  
**【新松戸ゆいのひ保育園の食事について】**  
 食材は国産物を活用し、旬の野菜や多様な食品を幅広く取り入れ、“米”を中心とした給食です。  
 3時には毎日、手作りおやつを提供します。  
**※3歳未満は午前中に牛乳を提供します。 ※献立の内容が変更する場合があります。**  
**※事前に献立を確認し、給食で初めて口にしないものがないようにお願いします。**

給与栄養目標量	エネルギー	549 (462)
	たんぱく質	17.8 (15.1)
平均給与所要量	脂質	17.1 (14.4)
	食塩相当量	1.7 (1.5)
平均給与所要量	エネルギー	540 (490)
	たんぱく質	20.5 (19.6)
	脂質	18.3 (18.3)
	食塩相当量	1.7 (1.5)