

2020年4月 幼児月間献立表

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水	お赤飯、にらたま汁、さわらの はくさいあんかけ、シュウマイ、 茹でブロッコリー、りんごゼリー	789.3(646.8) 29.9(25.0) 17.3(14.9) 3.0(2.2)	米、もち米、砂糖、片栗粉、 ごま油、ごま	さわら、えび、卵、あずき、 ベーコン、牛乳	りんごジュース、はくさい、 たまねぎ、ブロッコリー、 コーン、にら、ねぎ、 にんじん、粉かんでん、 しょうが	だし汁、酒、しょうゆ、 食塩、コンソメ、パセリ	牛乳 牛乳、ピラフ	
02木	ご飯☆麦入り、みそ汁、鶏肉の 甘酢煮、キャベツとじゃこの昆 布和え、バナナ	581.1(519.2) 22.9(20.9) 17.1(16.7) 1.8(1.4)	米、じゃがいも、小麦粉、 油、片栗粉、ごま、砂糖、 ごま油	牛乳、豚肉、鶏肉、しらす干し、 油揚げ、米みそ、干しえび、 削り節	キャベツ、たまねぎ、にんじん、 パナ、チンゲンサイ、黄ピーマン、 ピーマン、ねぎ、にら、 えのきたけ、塩こんぶ、 あおのり	だし汁、しょうゆ、ケチャップ、 酢、中濃ソース、食塩	牛乳 牛乳、お好み焼き	
03金	ご飯☆麦入り、すまし汁、さけの ちゃんちゃん焼き、厚揚げの そぼろ煮、ゴールドキウイ	632.7(565.0) 29.4(25.9) 19.5(19.2) 1.7(1.5)	米、ホットケーキ粉、砂糖、 油、片栗粉	牛乳、さけ、厚揚げ、 豚肉、卵、チーズ、はんぺん、 米みそ	キウイフルーツ、キャベツ、 にんじん、たまねぎ、 ごまつな、コーン、しめじ、 えのきたけ、グリーンピース	だし汁、しょうゆ、酒、 本みりん、食塩、 こしょう	牛乳 牛乳、チーズ・ ホットケーキ	
06月	ご飯☆麦入り、豆腐みそ汁、 豚肉の香味焼き、おから入りポテ トサラダ、オレンジ	702.0(629.8) 29.7(27.1) 29.4(27.3) 3.0(2.5)	米、じゃがいも、食パン、 マヨネーズ	牛乳、豚肉、とうふ、 豆乳、おから、チーズ、 しらす干し、米みそ、 ハム	なめこ、オレンジ、ミニトマト、 たまねぎ、きゅうり、 にんじん、コーン、 ねぎ、サニーレタス、 ニンニク、あおのり	だし汁、しょうゆ、酒、 食塩、こしょう	牛乳 牛乳、のり じゃこトースト	
07火	ご飯☆麦入り、マカロニスープ、 ポークビーンズ、白菜とツ ツナのサラダ、ピンクグレープ フルーツ	647.4(584.9) 21.9(20.8) 23.1(22.3) 2.1(1.8)	米、じゃがいも、焼そば めん、フレンチドレッシング、 ごま油、 醤油、砂糖、油	牛乳、豚肉、大豆、 ベーコン、ツツ、干しえ	グレープフルーツ、はくさい、 たまねぎ、 トマト、キャベツ、 にんじん、 ホウレンソウ、 ピーマン、 ニンニク、あおのり	ウスターソース、 ケチャップ、酒、 コンソメ、食塩、 パセリ粉、 こしょう	牛乳 牛乳、焼き そば	
08水	ご飯☆麦入り、かぶのスープ、 フライパース、ブロッコリーの マヨネーズあえ、いちご	511.2(476.0) 25.2(23.5) 14.4(15.3) 2.0(1.7)	米、じゃがいも、上新粉、 マヨネーズ、油、 コーンリッツ、砂糖	牛乳、メルルーサ、 鶏肉、豆乳、あさり、 ベーコン	いちご、 トマト、ブロッコリー、 たまねぎ、 かぶ、にんじん、 コーン、セロリ、 かぶの葉、 ねぎ、 ニンニク	コンソメ、食塩、 ワイン、 カレー粉、 ガーリックパウダー、 パセリ粉、 こしょう	牛乳 牛乳、ささ みフリット	
09木	肉みそラーメン、春巻き、 ぶどうゼリー	778.5(691.0) 28.5(25.9) 28.4(26.5) 2.4(2.1)	中華めん、米、春巻きの 皮、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉、ツツ、 白みそ、しらす干し、 なると	ぶどうジュース、 もやし、にんじん、 たまねぎ、 キャベツ、 ごまつな、 干ししいたけ、 粉かんでん、 焼のり	だし汁、酒、 しょうゆ、食塩、 中華だし	牛乳 牛乳、おさ かなごはん	
10金	ご飯☆麦入り、麩のすまし汁、 親子煮、ごぼうときゅうりのサ ラダ、いちご	486.3(456.1) 22.4(21.2) 12.6(13.9) 1.9(1.6)	米、ゆでうどん、 ごま油、砂糖、 マヨネーズ、 麩	鶏肉、卵、豚肉、 ベーコン、牛乳	いちご、 たまねぎ、 ごぼう、 キャベツ、 にんじん、 ほうれんそう、 きゅうり、 えのきたけ、 コーン、 ねぎ、 あおのり	だし汁、 ウスターソース、 しょうゆ、 食塩	牛乳 麦茶、 焼き うどん	
13月	ハヤシライス、コーンスープ、 きゅうりの華風サラダ、 オレンジ	683.0(615.0) 22.0(20.9) 21.1(20.7) 2.2(1.9)	米、じゃがいも、小麦粉、 しらす干し、 オートミール、 バター、砂糖、 ごま油、 オリーブ油	牛乳、牛肉、 卵、ハム	たまねぎ、 コーン、 もやし、 にんじん、 きゅうり、 オレンジ、 トマト、 コーン、 マッシュルーム、 あさつき、 干しほうとう	ハヤシライス、 ケチャップ、 酢、 しょうゆ、 中華だし、 食塩	牛乳 牛乳、オー トミール クッキー	
14火	ご飯☆麦入り、キャベツとはる さめ中華スープ、 八宝菜、もやしとわかめのナムル、 りんご	572.3(528.2) 23.0(21.7) 16.2(16.7) 2.1(1.8)	米、マカロニ、 はるさめ、片栗粉、 押麦、砂糖、 油、ごま、 ごま油	牛乳、豚肉、 ソーセージ、 えび、 うすら卵	はくさい、 りんご、 もやし、 にんじん、 たまねぎ、 キャベツ、 ピーマン、 たけのこ、 ねぎ、 干ししいたけ、 カットわかめ	しょうゆ、 ケチャップ、 酒、 中華だし、 ウスターソース、 フィヨン	牛乳 牛乳、 マカロニ ボリタン	
15水	手作りふりかけごはん、 かき玉汁、 鶏のから揚げ・たれ、 切干大根のサラダ、 プチゼリー	619.7(549.3) 27.3(24.4) 17.5(17.1) 2.0(1.7)	米、 プチゼリー、 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、 卵、 ハム、 しらす干し、 白みそ、 削り節	きゅうり、 にんじん、 いちご、 切り干しだいこん、 にら、 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、 食塩、 酒	牛乳 牛乳、 お誕 生日パフェ	
16木	ご飯☆麦入り、 けんちん汁、 メルルーサのおろし煮、 干草焼き、 ピンクグレープフルーツ	624.3(566.4) 30.9(28.0) 15.4(16.1) 1.8(1.5)	米、 砂糖、 押麦、 ごま油、 油	牛乳、 メルルーサ、 卵、 鶏肉、 とうふ、 油揚げ	だいこん、 グレープフルーツ、 にんじん、 ほうれんそう、 たまねぎ、 ねぎ、 ごぼう、 ピーマン、 干ししいたけ、 しょうが	だし汁、 しょうゆ、 ケチャップ、 酒、 食塩	牛乳 牛乳、 ケ チャップ ライス	
17金	ご飯☆麦入り、 イギリス風ランチ・ スープ、 タンダーチキン、 ブロッコリーの三色サ ラダ、 バナナ	593.0(544.8) 26.0(24.2) 18.3(18.5) 2.0(1.7)	米、 クラッカー、 押麦、 油	牛乳、 鶏肉、 ヨーグルト、 ツツ、 チーズ、 ベーコン、 ハム	ブロッコリー、 バナナ、 たまねぎ、 キャベツ、 にんじん、 トマ、 コーン、 ジャム、 ニンニク	コンソメ、 カレー粉、 しょうが、 しょうゆ、 食塩、 酢、 パセリ粉、 こしょう	牛乳 牛乳、 ク ラッカー サンド	
20月	ご飯☆麦入り、 中華スープ(にら卵)、 野菜たっぷりマ、 ポー、 切干大根のねりごま和 え、 プチゼリー	654.0(481.4) 26.4(19.9) 24.8(17.6) 2.3(1.3)	米、 プチゼリー、 ホットケーキ粉、 砂糖、 片栗粉、 押麦、 ねりごま、 はるさめ、 ごま油、 小麦粉	牛乳、 とうふ、 合ひき肉(牛・豚)、 ソーセージ、 卵、 米みそ	なす、 にんじん、 にら、 たまねぎ、 切り干しだいこん、 ピーマン、 コーン、 トウモロコシ、 ニンニク、 しょうが	しょうゆ、 酒、 食塩、 中華だし、 こしょう	牛乳 牛乳、 コー ンウイ ナー蒸し パン	
21火	ご飯☆麦入り、 みそ汁、 中華風ローストチキン、 もやしの中華風和え物、 バナナ	551.7(511.8) 26.5(24.5) 18.1(18.3) 1.9(1.6)	米、 ホットケーキ粉、 砂糖、 押麦、 ごま、 ごま油、 油	牛乳、 鶏肉、 ウインナー、 とうふ、 米みそ、 卵	もやし、 だいこん、 バナナ、 たまねぎ、 ごまつな、 にんじん、 ねぎ、 ニンニク、 しょうが	だし汁、 しょうゆ、 酢、 本みりん	牛乳 牛乳、 アメ リカド ックミ ニ	
22水	ご飯☆麦入り、 チキンスープ、 カレイのチーズ焼き、 スペイン風オムレツ、 オレンジ	584.2(497.5) 31.4(20.6) 18.6(18.2) 1.7(1.3)	米、 小麦粉、 ながいも、 オリーブ油、 押麦、 油	牛乳、 かれい、 卵、 豚肉、 鶏肉、 チーズ、 コンビーフ、 干しえび、 削り節	たまねぎ、 ブロッコリー、 トマ、 キャベツ、 オレンジ、 ミニトマト、 ピーマン、 にんじん、 セロリ、 エリンギ、 えのきたけ、 ねぎ、 あおのり	ケチャップ、 食塩、 中濃ソース、 コンソメ、 こしょう	牛乳 牛乳、 お好 み焼き	
23木	ご飯☆麦入り、 みそ汁、 擬製豆腐、 きゅうりとみさみのごまサ ラダ、 ヨーグルト	550.9(501.0) 24.4(22.2) 17.0(16.9) 1.8(1.6)	米、 ビーフン、 砂糖、 油、 ごま、 ごま油	ヨーグルト、 とうふ、 卵、 鶏肉、 豚肉、 鶏肉、 米みそ、 牛乳	きゅうり、 たまねぎ、 もやし、 にんじん、 コーン、 ピーマン、 しいたけ、 グリーンピース、 干ししいたけ、 ひじき、 カットわかめ	だし汁、 しょうゆ、 酢、 酒、 コンソメ、 食塩	牛乳 麦茶、 ビー フン	
24金	ご飯☆麦入り、 豆腐みそ汁、 肉じゃが、 ほうれん草の塩ごま和 え、 バナナ	618.9(559.1) 24.8(22.9) 19.1(18.8) 1.7(1.5)	米、 食パン、 じゃがいも、 しらす干し、 押麦、 マヨネーズ、 油、 ごま、 砂糖	牛乳、 豚肉、 とうふ、 ツツ、 米みそ、 油揚げ、 豆乳	ほうれんそう、 キャベツ、 バナナ、 たまねぎ、 にんじん、 きゅうり、 グリーンピース、 カットわかめ	だし汁、 本みりん、 しょうゆ、 酒、 鶏がらだし、 食塩	豆乳 牛乳、 ツナ サンド	
27月	ご飯☆麦入り、 キャベツとはるさめ中華 スープ、 ポークチャップ、 ブロッコリーのミモザ サラダ、 オレンジ	599.3(548.0) 26.3(24.4) 24.4(23.3) 1.6(1.4)	米、 はるさめ、 マヨネーズ、 O片栗粉、 片栗粉、 押麦、 油、 Oオリーブ油、 砂糖	牛乳、 豚肉、 鶏肉、 とうふ、 卵、 ハム	ブロッコリー、 たまねぎ、 キャベツ、 オレンジ、 たまねぎ、 にんじん、 ピーマン、 ねぎ、 あおのり	ケチャップ、 しょうゆ、 ウスターソース、 中華だし、 食塩、 こしょう	牛乳 牛乳、 焼 ナゲツ	
28火	たけのこ御飯、 五目汁、 さばの竜田揚げ、 ブロッコリーのごま酢あ え、 ヨーグルト	590.9(539.7) 25.6(23.8) 15.6(16.3) 3.1(2.6)	うどん、 米、 さといも、 油、 片栗粉、 ごま、 砂糖	ヨーグルト、 さば、 ちくね、 豚肉、 鶏肉、 油揚げ、 牛乳	にんじん、 ブロッコリー、 たまねぎ、 たけのこ、 ねぎ、 ごぼう、 しいたけ、 しょうが	だし汁、 しょうゆ、 酒、 本みりん、 酢、 食塩、 カ レー粉	牛乳 麦茶、 カ レー うどん	
30木	三色そぼろ丼、 いわしのつみれ団子汁、 じゃがベーコン、 ピンクグレープフルーツ	713.8(638.0) 26.4(24.5) 25.0(23.8) 2.7(2.2)	じゃがいも、 米、 ホットケーキ粉、 米粉、 砂糖、 油、 バター、 ごま油	牛乳、 いわし、 牛肉、 とうふ、 ベーコン、 卵、 凍り豆腐、 チーズ、 魚肉ソーセージ	グレープフルーツ、 たまねぎ、 ほうれんそう、 にんじん、 キャベツ、 コーン、 パセリ、 しょうが	だし汁、 しょうゆ、 酒、 食塩、 コンソメ、 こしょう	牛乳 牛乳、 豆腐 ホット パン	

* 福島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	601	617	523	550
タンパク質	24.1	26.0	20.9	23.2
脂質	16.7	19.3	14.5	18.7
食塩相当量	2.0	2.0	1.8	1.8