



# 2019年4月 幼児食献立



日付	献立名	3時	食材確認	3歳以上児/3歳未満児の栄養価											
				エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	塩分						
1(月)	赤飯、すまし汁、ひりょうず、青菜ともやしの磯和え、いちご	牛乳 豆腐入りホットケーキ	精白米、もち米、さざ(乾)/そうめん、ねぎ(白)、親皮、塩、鶏ひき肉、豆腐(木綿)、たまねぎ、にんじん、長いも、ひじき(干)、薄力粉、パン粉、酒、揚げ油、ほうれんそう、もやし、しょうゆ、刻みのり、ごま、さくらび(菜)、しらす干し/いちご/ホットケーキミックス、全卵、豆腐(絹)、上白糖、メープルシロップ、牛乳	588	471	25.1	20.1	16.3	13	326	261	2.8	2.3	1.3	0.9
2(火)	ごはん、若竹汁、豚肉の胡麻照り焼、かぶとがんともの煮物、いよかん	牛乳 お豆腐ボンデケーキ	精白米、押麦 / たけのこ水煮、わかめ(生)、だし、塩 / 豚もも、豚肩ロース、たまねぎ、さやいんげん、砂糖、しょうゆ、みりん、薄力粉、黒ゴマ、ごま油 / がんもどき、かぶ根、かぶ菜、しょうゆ、三温糖 / いよかん / 牛乳、白玉粉、強力粉、豆腐(絹)、レーズン、塩、豆乳	665	532	27.7	22.2	18.8	15.1	263	211	2.8	2.3	2.2	1.8
3(水)	ごはん、すまし汁、生揚げとキャベツの味噌炒め、レバーの甘辛煮、グレープフルーツピンク	牛乳 ピザトースト	精白米、押麦 / はんぺん、チンゲンサイ、だし汁、塩 / 生揚げ、豚もも・脂付、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、しいたけ(干)、ごま油、砂糖、みそ/レバー(鶏)、しょうが、酒、みりん、しょうゆ、酒、三温糖、かたくり粉 / グレープフルーツ/牛乳、食パン、ケチャップ、ハム、たまねぎ、オリーブ油、ピーマン、とうもろこし(丸・粒)、チーズ	603	482	29.1	23.3	16.6	13.3	269	215	5	4	2.4	1.9
4(木)	ふりかけごはん、すまし汁、サワラのさざれ焼き、金平ポテト、バナナ	牛乳 プリン、鉄ウエハース	精白米、押麦、かつお節、いりごま、さくらび(菜) / えのきたけ、高野豆腐、粟ねぎ/さわら、マヨネーズ、塩、こしょう(白)、パン粉、パセリ乾、バター、スナップえんどう/じゃがいも、にんじん、鶏ひき肉、ごま油、三温糖、酒、しょうゆ、グリンピース(冷凍) / バナナ/牛乳、プリンミックス、鉄ウエハース	724	580	32.1	25.7	27.1	21.7	505	404	7.7	6.2	1.6	1.1
5(金)	カレーうどん、ツナ入り厚焼き玉子、ブロッコリー、シュウマイ、フルーツヨーグルト	牛乳 焼き豚チャーハン	うどん(冷凍)、にんじん、大根、スナップえんどう、たまねぎ、豚肩ロース、だし汁、しょうゆ、みりん、カレー粉 / にんじん、たまねぎ、ツナ缶(水煮)、三温糖、酒、塩、全卵/ブロッコリー/しょうまい/ヨーグルト、上白糖、バナナ、みかん缶/牛乳、精白米、焼き豚、にら、全卵、にんじん、いりごま、ごま油、しょうゆ、塩、中華だし	645	516	33.9	27.1	25.9	20.7	293	235	2.7	2.1	2.2	1.8
8(月)	ごはん、味噌汁、親子煮、白菜ときゅうりのマヨボンサラダ、バナナ	牛乳 オートミールクッキー	精白米、押麦 / 豆腐(絹)、みそ、だし汁、なめこ、葉ねぎ/鶏もも、にんじん、たまねぎ、しいたけ(生)、しいたけ(乾)、親皮、しょうゆ、塩、グリンピース(冷凍) / はいき、きゅうりかつお節、しらす干し、マヨネーズ、酢 / バナナ/オートミール、薄力粉、ベーキングパウダー、シナモン、無塩バター、上白糖、全卵、レーズン、牛乳	695	556	29.1	23.3	24.7	119.8	234	187	2.9	2.3	1.4	1.1
9(火)	ごはん、スープ、八宝菜、切干大根のサラダ、グレープフルーツピンク	牛乳 のりじゃこトースト	精白米、押麦 / ごまつな、さくらび(菜)、たまねぎ、ブイヨン、しょうゆ、塩 / 豚肩ロース、えび、うずら卵(水煮缶)、かまぼこ、はくさい、ねぎ、しめじ、ごま油、中華だし、オスターソース / 切干大根、にんじん、きゅうり、白ゴマ、ごま油、穀物酢、しょうゆ、三温糖 / グレープフルーツ/牛乳、食パン、しらす干し、チーズ、あおのり、マヨネーズ	604	483	25	20	20.1	16.1	285	228	3.8	3	2.2	1.8
10(水)	ロールパン、スープ、豆腐のミートグラタン、ブロッコリーツナサラダ、オレンジ	牛乳 鯖カレー	ロールパン/マカロニアラビアセット、鶏もも、ブイヨン/豆腐(木綿)、にんにく、にんじん、たまねぎ、サラダ油、上白糖、豚ひき肉、しょうゆ、薄力粉、ケチャップ、バター、薄力粉、牛乳、塩、パン粉、チーズ、ミニトマト / ブロッコリー、きゅうり、ツナ缶(水煮)、ドレッシング(和風) / オレンジ/さば水煮缶、たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト缶、カレー粉、ウスターソース、三温糖、にんにく、しょうが/バター、精白米、押麦、ターメリック、牛乳	668	534	29.3	23.4	23.7	19	307	246	2.8	2.2	2.4	2
11(木)	ごはん、スープ、胸肉のコンフレック揚げ、アボカドサラダ、プチゼリー	牛乳 バナナ蒸しパン	精白米、押麦 / さいのめ、しいたけ(生)、ブイヨン、しょうゆ、塩 / 鶏もも、塩、薄力粉、チーズ(パルメザン)、コンフレック、サラダ油、ソース、レタス、ミニトマト/アボカド、トマト、ブロッコリー、きゅうり、パプリカ黄、ツナ缶(水煮)、マヨネーズ、塩、こしょう、レモン果汁 / プチゼリー/牛乳、ホットケーキミックス、豆乳、上白糖、バナナ	623	498	25.2	20.1	16.7	13.3	232	185	1.5	1.2	1.2	0.8
12(金)	ごはん、すまし汁、タラのケチャップあん、きゅうりとハムのゴマ酢和え、バナナ	牛乳 焼きそば	精白米、押麦 / 全卵、カットわかめ、しょうゆ、塩 / たら、酒、でんぶ、サラダ油、たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン、しょうが、にんにく、ごま油、固形コンソメ、しょうゆ、ケチャップ、三温糖、穀物酢、でんぶ / きゅうり、ハム、はるさめ、すりごま、しょうゆ、穀物酢、上白糖 / バナナ/中華めん、キャベツ、ピーマン、もやし、にんじん、豚ばら、ソース、あおのり、かつお節、ごま油、牛乳	653	523	27.8	22.2	21.1	16.9	209	167	1.8	1.5	2.1	0.8
15(月)	ごはん、味噌汁、豚肉のしょうが焼き、オレンジ、高野豆腐と根菜煮	牛乳 おからココアクッキー	精白米、押麦 / 揚げ油、みそ、だし汁 / 豚もも、豚肩ロース、たまねぎ、もやし、にら、しょうゆ、しょうが汁、みりん / オレンジ / 鶏もも、高野豆腐、里芋、にんじん、れんこん、グリンピース(冷凍)、ごま油、しょうゆ、酒、だし汁 / 牛乳、おから、バター、上白糖、豆乳、ホットケーキミックス、ココア	667	533	30.3	24.2	24.7	19.8	239	191	2.6	2.1	1.3	0.9
16(火)	春色パスタ、スープ、スペイン風オムレツ、キウイフルーツ	牛乳 チキンライス	スパゲティ、バター、キャベツ、しらす干し、ベーコン、えのきたけ、塩、しょうゆ、オリーブ油 / コーン、わかめ(乾)、ブイヨン、しょうゆ / 全卵、ウイナー、かぼちゃ、塩、塩、バター、サラダ油、ブロッコリー/キウイフルーツ/精白米、鶏もも、にんじん、たまねぎ、グリンピース(冷凍)、ケチャップ、バター、固形コンソメ、牛乳	622	497	27.5	22	17.6	14.1	236	189	2.5	2	2.8	2.4
17(水)	たけのこごはん、すまし汁、さわらのごまマヨ焼き、白和え、バナナ	牛乳 ささみフリット	精白米、たけのこ水煮、にんじん、油あげ、酒、さやえんどう / そうめん、ねぎ/さわら、酒、マヨネーズ、みそ、すりごま、あおのり / 豆腐、ほうれんそう、にんじん、竹輪、しょうゆ、みそ、上白糖 / バナナ/牛乳、鶏むね、三温糖、塩、こしょう、小麦粉、コーンリッツ、ベーキングパウダー、パセリ乾、塩、豆乳、オリーブ油	585	468	31.7	25.4	18.3	14.7	240	192	3.7	3	2.4	2
18(木)	ごはん、中華スープ、麻婆厚揚げ、三色ナムル、オレンジ	牛乳 ハムチーズサンド	精白米、押麦 / チンゲンサイ、しいたけ、とりがらだし、塩 / 生揚げ、豚ひき肉、なす、ピーマン、にんにく、しょうが、ごま油、みりん、上白糖、みそ、かたくり粉 / ほうれんそう、にんじん、もやし、しょうゆ、ごま油、穀物酢、三温糖 / オレンジ/牛乳、食パン、ハム、チーズ、マヨネーズ	608	487	25	20	21.8	17.4	288	231	3	2.4	1.9	1.5
19(金)	ごはん、スープ、ミルフィーユカツチーズ、フレンチサラダ、プチゼリー	牛乳 豆乳くずもち	精白米、押麦 / ごまつな、さくらび、たまねぎ / ブイヨン、しょうゆ / 豚肩ロース、塩、こしょう、チーズ、薄力粉、パン粉、サラダ油 / キャベツ、きゅうり、セロリ、にんじん、ハム、オリーブ油、穀物酢、塩、こしょう / プチゼリー / 豆乳、でんぶ、上白糖、きな粉、三温糖、牛乳	615	492	25.9	20.7	23.4	18.7	235	188	3.3	2.7	1.2	0.8
22(月)	ごはん、スープ、鶏肉と野菜のトマト煮、ほうれん草とベーコンのソテー、バナナ	牛乳 アメリカンドック	米・陸稲・精白米、おおむぎ・押麦 / 鶏卵(全卵・生)、カットわかめ、ねぎ(白) / 水、ブイヨン、しょうゆ(こいくち)、塩(食塩)、こしょう(混合) / 鶏もも皮なし(若鶏)、塩(食塩)、こしょう(混合)、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ブロッコリー、オリーブ油、薄力粉(1等)、トマトビュレ、ウイ(白)、ブイヨン、水、塩(食塩)、こしょう(混合)、パセリ・乾 / ほうれんそう、ベーコン(豚かつ)、とうもろこし(丸・粒)、オリーブ油、塩(食塩)、こしょう(混合)、固形コンソメ / バナナ/牛乳、ホットケーキミックス、鶏卵、牛乳、ウイ、薄力粉、サラダ油、ケチャップ	661	529	27.9	22.3	25.2	20.2	215	172	2.6	2.1	2.1	1.7
23(火)	ごはん、味噌汁(しめじ・油揚げ)、豆腐のつくね焼、青菜ともやしの磯和え、オレンジ	牛乳 ツナキュウサンド	米・陸稲・精白米、おおむぎ・押麦 / しめじ(ふなしめじ)、油あげ、みそ(米) / 甘みそ、だし汁 / 豆腐(木綿)、鶏ひき肉、にんじん、たまねぎ、ひじき(干し)、サラダ油、鶏卵(全卵・生) / パン粉、砂糖・上白糖、しょうゆ(こいくち) / 塩(食塩)、サラダ油、砂糖・上白糖、しょうゆ(こいくち) / スナップえんどう / ほうれんそう、もやし(大豆)、しょうゆ(こいくち)、刻みのり、ごま(白)・むぎ、砂糖・上白糖 / オレンジ(オレンジ)	610	488	27	21.6	18.7	14.9	268	215	3.2	2.6	1.9	1.5
24(水)	ハヤシライス、スクランブルエッグ、スープ、大根とツナのサラダ、りんご	ヨーグルト せんべい、フィッシュアーモンド(幼児のみ)	精白米、ターメリック、牛肩ロース、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、トマト缶、ハヤシルー、エリンギ / バター / はくさい、わかめ(乾)、はるさめ、カットわかめ、ブイヨン、しょうゆ、塩 / 大根、きゅうり、かつおフレーク、ミニトマト、マヨネーズ、オリーブ油、みそ / りんご / ヨーグルト、せんべい、煮干し、アーモンド(乾)、カシュナツ	658	526	26.2	20.9	23.8	19	300	240	3.3	2.6	2.6	2.2
25(木)	ごはん、けんちん汁、鯖の味噌煮、炒り豆腐、オレンジ	牛乳 お好み焼き	精白米、押麦 / 大根、ごぼう、里芋、油あげ、ごま油、だし汁/さば、しょうが、ねぎ(白) / みそ、みりん、ほうれんそう / 豆腐(木綿)、豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、しいたけ(生) / サラダ油、上白糖、しょうゆ、えだまめ冷凍 / オレンジ / 豚肩、薄力粉、高野豆腐、卵、塩、キャベツ、干しえび、かつお節、ごま油、あおのり、ソース(中濃) / マヨネーズ、牛乳	709	567	36.9	29.5	29.6		335	268	3.5	2.8	2.1	1.7
26(金)	ロールパン、コンボタージュ、えびフライ、マカロニサラダ、いちご	牛乳 お誕生日パフェ	ロールパン / とうもろこし(丸・粒)、たまねぎ、オリーブ油、豆乳、脱脂粉乳(国産)、固形コンソメ / えび、薄力粉、パン粉、サラダ油、ソース(中濃) / ムルサーマ / マカロン、にんじん、きゅうり、塩、ハム、マヨネーズ、塩、こしょう / いちご / コンフレック、ヨーグルト、みかん缶、生クリーム、シュークリーム、牛乳	693	555	31.4	25.1	28.7	22.9	294	235	2.6	2.1	2.2	1.8

* 3歳未満児は午前中に牛乳を提供します	3歳以上児平均栄養価	636	28.5	20.6	275	3.1	1.9
* 千葉県産コシヒカリを使用しております	3歳以上児目標栄養価	580	21.2	16	270	2.5	2.0未満
* 献立変更の可能性があります。ご了承ください	3歳未満児平均栄養価	516	22.8	16.5	223	2.6	1.5
★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★	3歳未満児目標栄養価	510	18.7	13.8	200	2.3	1.7未満