2019年5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	
7(火)	ごはん, スープ, 生揚げとキャベツの味噌炒め, いんげんのごま和え, バナナ	牛乳, 新じゃが揚げ	精白米,押麦 /生揚げ,豚もも,キャベツ,にんじん,ピーマン,しいたけ（乾）,ごま油,みそ,しょうゆ/ さやいんげん,すりごま,砂糖/キャベツ,たまねぎ,ブイヨン /バナナ/牛乳,じゃがいも,揚げ油,小麦粉,あおのり,塩,ケチャップ	564	451	21.2	17.0	15.4	12.3	288	231	3.9	3.1	1.4	1.1
8(水)	ごはん, 味噌汁, 豚肉のバーベキューソース, 青菜のきつね和え, りんご	牛乳, お豆腐ポンデケージョ	精白米,押麦 /豚ﾘﾄもも,豚肩ﾛｰｽ,ピーマン,薄力粉,かたくり粉,サラダ油,たまねぎ,にんにく,しょうが汁,ケチャップ,しょうゆ,酢,三温糖 /こまつな,にんじん,油あげ,砂糖,しょうゆ,削り節 /高野豆腐,ｶｯﾄわかめ,えのきたけ,みそ,だし汁 /りんご,白玉粉,強力粉,豆腐,ﾊﾟﾙﾒｻﾞﾝ,塩,牛乳,オリーブ油,あおのり	678	543	26.5	21.2	20.7	16.6	310	248	3	2.4	1.8	1.4
9(木)	わかめうどん, ウィンナーのかきあげ, はくさい, バナナ	牛乳, ケチャップライス	うどん,油揚げ,ｶｯﾄわかめ,かまぼこ,しょうゆ,塩,みりん,昆布 / ｳｲﾝﾅｰ,えだまめ冷凍,さくらえび,全卵,小麦粉,サラダ油 /はくさい,さば(水煮),にんじん,ゆかり,削り節 / バナナ/牛乳,精白米,鶏もも,ピーマン,にんじん,たまねぎ,とうもろこし,ケチャップ,えのきたけ,塩,バター	594	475	23.1	18.5	21.1	16.9	235	188	1.9	1.5	2.2	1.9
10(金)	ごはん, スープ, ポークビーンズ, 春キャベツのごま和え, りんご	牛乳, ツナキュウサンド	精白米,押麦 /チンゲンサイ,しめじ,いりごま,ブイヨン,しょうゆ,塩/ 大豆(国産）,豚もも,にんじん,たまねぎ,サラダ油,ケチャップ,上白糖,塩,こしょう,パセリ乾 /キャベツ,すりごま,砂糖,しょうゆ/りんご/食パン,ツナ缶,きゅうり,マヨネーズ,牛乳	644	515	28.2	22.3	19.5	15.6	256	205	2.9	2.3	1.9	1.5
13(月)	ごはん, スープ, 麻婆豆腐, 中華風サラダ, 清見オレンジ	牛乳, オートミールクッキー	精白米,押麦 /わかめ,ねぎ（白）,全卵,固形コンソメ,塩,こしょう,かたくり粉 /豆腐,豚ひき肉,なす,ピーマン,にんにく,しょうが,みりん,砂糖,みそ,かたくり粉 /はるさめ,きゅうり,にんじん,ハム,ごま油,酢,しょうゆ,三温糖 /オレンジ/牛乳,オートミール,薄力粉,ベーキングパウダー,シナモン,バター,上白糖,全卵,レーズン	674	539	23.2	18.5	22.9	18.3	248	198	2.5	2	2.1	1.7
14(火)	パスタ, スペイン風オムレツ, スープ, ヨーグルト	麦茶, 鯖カレー	スパゲティ,豚ひき肉,豚肝臓,ウインナー,ソース, オリーブ油,ブイヨン,ほうれんそう /全卵,鶏ひき肉,じゃがいも,にんじん,たまねぎ,酒,塩,バター,サラダ油,ケチャップ,ブロッコリー/豆腐,チンゲンサイ,ブイヨン,酒,しょうゆ,塩,かたくり粉/ヨーグルト/麦茶,さば水煮缶,たまねぎ,にんじん,ピーマン,トマト缶,カレールウ,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	665	532	35.3	28.3	18.9	15.1	293	234	5.8	4.6	2.5	2
15(水)	ごはん, さごしのあんかけ煮, マカロニサラダカレー風味, 味噌汁, バナナ	牛乳, アメリカンドック	精白米,押麦 /さわら,酒,砂糖,しょうゆ,みりん,だし汁,ほうれんそう/マカロニ,にんじん,きゅうり,塩,ハム,マヨネーズ,カレー粉,塩,こしょう/生揚げ,わかめ(乾),葉ねぎ,みそ,だし汁 /バナナ/牛乳,ホットケーキミックス,全卵,牛乳,ｳｲﾝﾅｰ,薄力粉,サラダ油,ケチャップ	701	561	28.4	22.8	29.6	23.7	257	206	2.5	2	1.8	1.5
16(木)	桜えびご飯, ぎせい豆腐, なすピーツナソテー, 味噌汁, ピンクグレープフルーツ	牛乳, 豆乳くずもち	精白米,さくらえび,えだまめ冷凍,とうもろこし,だし汁,塩,酒,しょうゆ/たまねぎ,にんじん,しいたけ（乾）,鶏ひき肉,豆腐,全卵,サラダ油,塩/なす,ピーマン,ツナ缶,ごま油,しょうゆ,みりん,かつお節 /はくさい,油揚げ,みそ,だし汁 /グレープフルーツ/牛乳,豆乳,でんぷん,きな粉,三温糖	529	423	23.6	18.9	16.2	13.0	259	207	2.9	2.3	1.8	1.5
17(金)	★リクエストメニュー★	牛乳, パフェ													
20(月)	ごはん, 鶏肉のパン粉焼き, 小松菜とハムのソテー, かき玉スープ, プチゼリー	牛乳, のりじゃこトースト	精白米,押麦 /鶏もも,マヨネーズ,塩,パン粉,チーズ粉,オリーブ油,バター,パプリカ黄,ミニトマト/こまつな,ハム,サラダ油,しょうゆ/ 全卵,豆苗,にんじん,かたくり粉,ブイヨン,しょうゆ,塩,こしょう/プチゼリー/牛乳,食パン,しらす干し,チーズ,あおのり,マヨネーズ	645	516	28.8	23.0	24.6	19.7	310	248	4	3.2	2.2	1.8
21(火)	ふりかけごはん, 味噌汁, さばの竜田揚げ, ブロッコリーのおかか和え, 具だくさんオムレツ, ヨーグルト	季節のムース, 麦茶	精白米,押麦,かつお節,いりごま,さくらえび,ふりかけ /さば,しょうが汁,かたくり粉/ブロッコリー,かつお節,しょうゆ/ 全卵,にんじん,豚ひき肉,たまねぎ,チーズ,オリーブ油,塩,こしょう,ケチャップ /キャベツ,なす,みそ,だし汁 /ヨーグルト/牛乳,砂糖,ゼラチン,コーンフレーク,いちご,麦茶	679	543	33.7	27.0	22.3	17.9	339	271	3.1	2.5	2.5	2
22(水)	ロールパン, ポトフ風スープ, 豆腐のミートグラタン, 切干大根のサラダ, バナナ	牛乳, 焼き豚チャーハン	ロールパン /ウインナー,セロリ,たまねぎ,じゃがいも,とうもろこし,ブイヨン /豆腐(木綿),にんにく,にんじん,たまねぎ,オリーブ油,上白糖,豚ひき肉,こしょう,薄力粉,ケチャップ、ｳｽﾀｰｿｰｽ,バター,薄力粉,牛乳,塩,パン粉,チーズ,ミニトマト,パセリ乾 /切り干し大根,ツナ缶水煮,にんじん,きゅうり,白ゴマ,ごま油,マヨネーズ,みそ /バナナ/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	727	581	28.6	22.9	27.7	22.2	334	268	3.8	3	2.7	2.2
23(木)	ごはん, 味噌汁, 鶏肉の照り焼き, 新ごぼうのサラダ, オレンジ	牛乳, 蒸しパンココア	精白米,押麦 /しめじ,油あげ,こまつな,みそ,だし汁 /鶏もも,たまねぎ,ごま油,みりん,しょうゆ,砂糖,酒,ブロッコリー,マヨネーズ/ごぼう,にんじん,きゅうり,マヨネーズ,塩/オレンジ/牛乳,ホットケーキミックス,ピュアココア,豆乳,三温糖	557	445	24.2	19.3	15.3	12.2	232	186	2.4	1.9	1.5	1.2
24(金)	ごはん, スープ, 回鍋肉, ナムル, ピンクグレープフルーツ	牛乳, 大豆入りちきんナゲット	精白米,押麦 /全卵,えのきたけ,ブイヨン,しょうゆ/ 豚肩ﾛｰｽ,豚ばら,キャベツ,ピーマン,たけのこ(ゆで),ねぎ（白）,にんじん,酒,オイスターソース,みそ,砂糖,しょうゆ,サラダ油,塩/大根,ｶｯﾄわかめ,ごま油,しょうゆ,中華だし/ピンクグレープフルーツ/鶏ひき肉,大豆(国産）ゆで,しらす干し,たまねぎ,れんこん,チーズ,かたくり粉,塩,こしょう,ケチャップ,サラダ油,牛乳	648	519	30.6	24.5	28.8	23.0	254	203	2.2	1.7	1.5	1.2
27(月)	ごはん, スープ, タンドリーチキン, アボカドサラダ, ゴールドキウイ	牛乳, キャロットケーキ	精白米,押麦 /鶏もも,にんにく,たまねぎ,しょうゆ,カレー粉,ヨーグルト,そらまめ /アボガド,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,こしょう,レモン果汁/はくさい,にんじん,豚ベーコン,ブイヨン,しょうゆ,塩/ゴールドキウイ/牛乳,にんじん,薄力粉,塩,ベーキングパウダー,シナモン,サラダ油,上白糖,全卵,脱脂粉乳,バター	690	552	26.2	21.0	24.9	19.9	265	212	2	1.6	1.5	1.2
28(火)	ジャージャー麺, スープ, 華風和え, 春巻き, ヨーグルト	麦茶, ごろごろピラフ	中華めん,豚ひき肉,たまねぎ,みそ,しょうゆ,かたくり粉,もやし,トマト,きゅうり,ごま油,しょうゆ,塩,ブイヨン /チンゲンサイ,しめじ,さくらえび,いりごま,ブイヨン,塩,こしょう/ こまつな,もやし,にんじん,焼き豚,しょうゆ,穀物酢,上白糖 /春巻きの皮,たけの水煮,豚ひき肉,しょうゆ,中華だし,サラダ油 /ヨーグルト/麦茶,精白米,ウインナー,全卵,にんじん,グリンピース(冷),とうもろこし,たまねぎ,バター,ブイヨン,塩	613	491	25.8	20.7	16.4	13.1	222	177	2.7	2.2	2.5	2
29(水)	ごはん, カレイのチーズ焼き, スペイン風オムレツ, スープ, プチゼリー	牛乳, お好み焼き豚肉入り	精白米,押麦 /かれい,チーズ(チェダー),チーズ(ゴーダ),バター,ミニトマト,ブロッコリー,じゃがいも,パセリ乾 / 全卵,鶏ひき肉,さつまいも,にんじん,酒,塩,バター,サラダ油,ケチャップ /ウインナー/とうもろこし,たまねぎ,ブイヨン,しょうゆ,塩/プチゼリー/牛乳,豚肩,薄力粉,高野豆腐,全卵,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	678	543	35.3	28.2	22.9	18.3	298	238	2.6	2.1	1.4	1.1
30(木)	ごはん, 春雨スープ, からあげの中華あんかけ, ナムル, オレンジ	牛乳, おからバナナココアケーキ	精白米,押麦 /固形コンソメ,ハム,しいたけ（乾）,はるさめ,チンゲンサイ,しょうゆ/鶏もも,しょうが汁,にんじん･みりん,薄力粉,かたくり粉,サラダ油,えのきたけ,たまねぎ,ピーマン,ブイヨン,ごま油 /もやし,きゅうり,にんじん,ごま油,上白糖,穀物酢,しょうゆ/オレンジ/牛乳,おから,ホットケーキミックス,バナナ,上白糖,豆乳,バター,全卵,ピュアココア	638	510	23.9	19.1	23.4	18.7	213	171	2.1	1.7	1.7	0.4
31(金)	ごはん, 牛丼の具, 青菜ともやしの磯和え, すまし汁, りんご	牛乳, プリン, 鉄ウエハース	精白米,押麦 /牛肉肩ﾛｰｽ,牛肉ばら,酒,たまねぎ,しらたき,にんじん,しいたけ（干）,ごま油,グリンピー冷凍,めんつゆ,三温糖 /ほうれんそう,もやし,しょうゆ,刻みのり,ごま,上白糖 / 全卵,えのきたけ,しょうゆ,塩/りんご/牛乳,プリンミックス,鉄ウエハース	689	551	23.2	18.6	33.8	27.0	334	267	5.2	4.1	0.9	0.7

＊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	646	27.2	22.5	272	3.1	1.9
＊千葉県産黒酢米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	21.8	18	218	2.4	1.6
★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