



平成30年2月 月間献立表 (幼児)



日付	献立名	3時	主な材料	3歳以上児の栄養価					
				エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	塩分
1(木)	ごはん、味噌汁(えのき・しめじ)、鶏肉と里芋の煮物、ブロッコリーのごま和え、バナナ	焼きそば牛乳	米、押麦/えのきたけ、しめじ、みそ、だし汁/鶏もも、にんじん、里芋、れんこん、しいたけ、グリーンピース、だし汁、三温糖、みりん/ブロッコリー、きゅうり、ごま、砂糖、しょうゆ/バナナ/牛乳、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	683	26.8	23	199	2.4	1.7
2(金)	大豆和風ミートソースパスタ、鰯のつみれ汁、大根サラダ、みかん	鬼さんシュークリーム牛乳	スパゲティ、豚ひき肉、大豆水煮、にんじん、たまねぎ、ピーマン、ほうれんそう、ケチャップ、しょうゆ、みそ、ワイン(白)、オリーブ油、チーズ/つみれ、ねぎ、ふ、だし汁、塩、しょうゆ/大根、トウモロコシ、かつお、ミニトマト、サラダ油、酢、しょうゆ/ みかん・シュークリーム(小麦粉、卵、ホイップクリーム、牛乳)	669	27.9	37	216	3	2
5(月)	ごはん、中華スープ、麻婆湯揚げ、三色ナムル、りんご	オートミールクッキー牛乳	米、押麦/チンゲンサイ、しいたけ、とりがらだし、しょうゆ、塩/生揚げ、豚ひき肉、なす、ピーマン、にんじん、にんにく、しょうが、サラダ油、ごま油、しょうゆ、みりん、砂糖、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、酢/ りんご/オートミール、薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖、卵、レーズン、牛乳	678	22.8	24	294	3.4	1.6
6(火)	ごはん、スープ卵わかめ、鶏肉と野菜のトマト煮、マカロニサラダカレー風味、バナナ	おからケーキ牛乳	米、押麦/卵、カットわかめ、ねぎ、パイオン、しょうゆ、塩、こしょう/鶏もも、塩、こしょう、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、カリフラワー、サラダ油、薄力粉、トマトピューレ、ワイン(白)、パイオン、塩、こしょう/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/バナナ/おから、ホットケーキミックス、砂糖、牛乳、サラダ油、卵、牛乳	686	23.3	24.6	205	1.9	1.3
7(水)	煮込みうどん☆、ウィンナーのかきあげ、ほうれん草とわかめのナムル、ヨーグルト	鮭おにぎり麦茶	うどん、鶏もも、にんじん、しめじ、大根、ねぎ、だし汁、みりん、しょうゆ、塩、かまぼこ/ウイナー、たまねぎ、にんじん、えだまめ・冷凍、さくらえび、卵、小麦粉、サラダ油 /ほうれんそう、もやし、わかめ、しょうゆ、酢、ごま油、三温糖、塩/ヨーグルト/米・押麦、サケフレーク、かつお節、ごま、あおのり、チーズ、麦茶	547	21.4	20.1	226	2.6	2.5
8(木)	ひじきご飯ユーザー、すまし汁(そうめん・ねぎ)、魚のおろし煮、高野豆腐と根菜煮、バナナ	豆腐入りホットケーキ牛乳	米・押麦、鶏もも、ひじき、にんじん、しいたけ、油揚げ、さやえんどう、ごま、三温糖、しょうゆ、だし汁、塩、酒/そうめん、ねぎ、しょうゆ、塩、だし/たら、砂糖、しょうゆ、みりん、だし、大根/高野豆腐、里芋、にんじん、れんこん、グリーンピース、ごま油、みそ、砂糖、酒、だし汁/バナナ/ホットケーキミックス、卵、豆腐、牛乳、砂糖、メープルシロップ、牛乳	602	26.3	14.1	284	2.5	2.5
9(金)	ごはん、スープ、千草焼き、レバーのオーロラソース和え、いちご	のりじゃこトースト牛乳	米・押麦/はるさめ、ベーコン、ごま油、パイオン、塩、しょうゆ、卵/鶏卵、豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、しいたけ、ピーマン、サラダ油、砂糖、塩、サラダ油/レバー、しょうが、しょうゆ、酒、でんぶん・米、オリーブ油、ケチャップ、マヨネーズ/いちご/牛乳、食パン、しらす干し、チーズ、のり、マヨネーズ	611	28.3	21.5	215	5.1	2.4
13(火)	ふりかけごはん、すまし汁(白菜・ねぎ)、肉じゃが、切干大根のサラダ、プチゼリー	おからバナナケーキ牛乳	米・押麦、ふりかけ/はくさい、ねぎ、しょうゆ、塩/豚肩、ごま油、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、砂糖、みりん/切り干し大根、にんじん、きゅうり、白ゴマ、ごま油、サラダ油、酢、しょうゆ/プチゼリー/おから、ホットケーキミックス、バナナ、砂糖、牛乳、サラダ油、卵、牛乳	679	19.7	26.4	239	2.1	1.4
14(水)	ごはん、スープコンたまねぎ、ハンバーグ、ブロッコリーとトマトのイタリアンサラダ、みかん	ハンバーグステーキ麦茶	米・押麦 /とうもろこし、たまねぎ、しょうゆ、塩/豚ひき肉、たまねぎ、サラダ油、卵、パン粉、塩、こしょう、サラダ油、ケチャップ、じゃがいも、あおのり、塩/ブロッコリー、トマト、チーズ、ドレッシング/みかん/いちごムース、砂糖、ゼラチン、いちご、麦茶	532	22.3	15	179	2.6	1.7
15(木)	ごはん、牛丼の具、すまし汁(えのき・豆腐)、ほうれん草とわかめのナムル、りんご	蒸しパンかぼちゃ牛乳	米・押麦/牛肉肩0-5、牛肉ばら、酒、たまねぎ、しらたき、にんじん、ごま油、グリーンピース、めんつゆ、三温糖/えのきたけ、豆腐、しょうゆ、塩/ほうれんそう、もやし、わかめ、しょうゆ、酢、ごま油、三温糖、塩/りんご/ホットケーキミックス、かぼちゃ、牛乳、砂糖、卵、牛乳	692	20.9	31.2	238	2.3	1.5
16(金)	ごはん、スープ、鶏肉のから揚げ、サラダ、みかん	お好み焼き豚肉入り牛乳	米・押麦/はるさめ、はくさい、たまねぎ、パイオン、しょうゆ、塩/鶏もも、しょうゆ、しょうが、にんにく、みりん、薄力粉、かたくり粉、サラダ油/スパゲティ、ツナ缶、きゅうり、マヨ、ヨーグルト、塩、こしょう/みかん/豚肩、薄力粉、卵、塩、キャベツ、干しえび、かつお節、サラダ油、あおのり、ソース、牛乳	704	26.6	27.9	249	2.3	1.5
19(月)	ロールパン、かき玉スープ、豆腐のミートグラタンユーザー、ブロッコリーチーズサラダ、りんご	麩の黄な粉スナックヨーグルト	ロールパン/卵、かたくり粉、パイオン、しょうゆ、塩、こしょう、あさつき/豆腐、にんにく、にんじん、たまねぎ、サラダ油、砂糖、豚ひき肉、塩、こしょう、薄力粉、ケチャップ、ソース、バター、薄力粉、牛乳、塩、パン粉、チーズ/ブロッコリー、ツナ缶、チーズ、ドレッシング/りんご/ふ、バター、きな粉、砂糖、塩、ヨーグルト	486	22.7	19.8	264	2.9	2.3
20(火)	ハヤシライス、スープ白菜たまねぎ、アボカドサラダ、いちご	豆腐入り焼きカツ牛乳	米、ターメリック、牛肩0-5、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、トマト缶、ハヤシルウ、オリーブ油、しめじ/はくさい、たまねぎ、カットわかめ、パイオン、しょうゆ、塩/アボカド、ブロッコリー、きゅうり、パプリカ黄、ツナ、マヨネーズ、塩、こしょう、レモン/いちご/鶏ひき肉、豆腐、たまねぎ、れんこん、あおのり、かたくり粉、塩、こしょう、サラダ油、牛乳	596	24.1	23.9	207	2.8	2.3
21(水)	塩ラーメン、千草焼き、ブロッコリー添え物、フルーツきなこヨーグルト	ケチャップライス麦茶	中華めん、カットわかめ、豚ばら、豚もも、にんじん、えのきたけ、もやし、にら、さくらえび、かまぼこ、中華だし、しょうゆ、塩、みりん、とりがらだし/卵、豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、しいたけ、ピーマン、サラダ油、砂糖、塩、サラダ油 /ブロッコリー/ヨーグルト、みかん、缶詰、バナナ、いちご、三温糖、きな粉/米、鶏もも、ピーマン、にんじん、ケチャップ、えのきたけ	610	29.3	21.3	198	2.5	2.4
22(木)	ごはん、中華スープ、青椒肉絲、華風和え、みかん	フレンチトースト豆乳牛乳	米・押麦/えのきたけ、わかめ、ごま油、中華だし、塩、しょうゆ、かたくり粉/牛肉肩0-5、酒、塩、じゃがいも、にんじん、ピーマン、ごま油、砂糖、塩、しょうゆ、かたくり粉、ごま油/ごま油、もやし、にんじん、焼き豚、しょうゆ、酢、砂糖/みかん/牛乳、食パン、卵、豆乳、砂糖、バター	665	23	29.6	177	2.4	1.7
23(金)	わかめごはん、すまし汁(はんぺん・青梗菜)、鮭のきのみそ焼き、和風オムレツ、りんご	ツナキュウロール牛乳	米、ふりかけわかめ/はんぺん、チンゲンサイ、しょうゆ、塩/さけ、かたくり粉、サラダ油、えのきたけ、はくさい、みそ、砂糖、酒、かたくり粉/卵、にんじん、塩、豚ひき肉、たまねぎ、チーズ、ごま油、塩、こしょう/りんご/ロールパン、ツナ缶、きゅうり、マヨネーズ、塩、牛乳	655	30.2	24.1	216	2.4	2.3
26(月)	ごはん、すまし汁(そうめん・ねぎ)、ぎせい豆腐、蓮根の中華炒め、みかん	ピザトースト牛乳	米・押麦/そうめん、ねぎ、しょうゆ、塩、だし/たまねぎ、にんじん、しいたけ、ひじき、鶏ひき肉、豆腐、卵、ごま油、しょうゆ、砂糖、塩、みりん/れんこん、こんにやく、中華だし、しょうゆ、ごま油/みかん/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、チーズ、牛乳	579	25.8	16.5	252	2.4	2.1
27(火)	ごはん、味噌汁★大根わかめ、豚肉の香味焼、白和え、りんご	プリン、クッキー牛乳	米・押麦/だし汁、大根、わかめ、みそ/豚もも、ねぎ、みりん、しょうゆ、にんにく、しょうが汁、白ゴマ、ごま油/豆腐、ほうれんそう、にんじん、焼き竹輪、砂糖、だし、白ゴマ、みそ、砂糖、塩/りんご	571	26.4	17.5	282	2.9	1.8
28(水)	☆リクエストメニュー☆	パフェ麦茶							

* 3歳未満児は午前中に牛乳を提供します



今月の平均栄養価

3歳以上児 目標栄養量

630	25.1	23.7	234	2.8	1.9
580	21.2	160	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。