



平成29年9月 予定献立表 (幼児食)



	献立名	おやつ	材料名	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(金)	ごはん、キャベツのスープ、ポークビーンズ、シルバーサラダ、なし	豆腐ドーナツ牛乳	米 / たまねぎ、キャベツ、ブイヨン、しょうゆ、塩 / 大豆、豚もも、にんじん、たまねぎ、サラダ油、ケチャップ、砂糖、塩、こしょう / はるさめ、きゅうり、塩、にんじん、ハム、マヨネーズ、こしょう / なし/ホットケーキミックス、豆腐、牛乳、砂糖、サラダ油、牛乳	688	20.9	28.0	243	2.3	1.3
4(月)	ごはん、すまし汁(そうめん・ねぎ)、鶏肉の照り焼き、切干大根のサラダ、グレープ	お好み焼き牛乳	米 / そうめん、ねぎ、しょうゆ、塩、だし / 鶏もも、サラダ油、みりん、しょうゆ、砂糖 / 切り干し大根、ツナ缶、にんじん、きゅうり、白ゴマ、ごま油、マヨネーズ、みそ / グレープフルーツ / 豚肩、薄力粉、鶏卵、塩、キャベツ、かつお節、サラダ油、あおのり、生クリーム、牛乳	600	25.4	19.3	231	2.7	1.7
5(火)	しらすご飯、味噌汁(高野豆腐・おくら)、魚のおろし煮、ひじき入り卵焼き、オレンジ	ピザトースト牛乳	米、しらす干し、ごま / 高野豆腐、オクラ、みそ、 / たら、砂糖、しょうゆ、みりん、だし、大根 / ひじき、にんじん、ごま油、グリーンピース、だし、砂糖・上白糖、みりん、しょうゆ、鶏卵、サラダ油 / オレンジ/食パン、ケチャップ、たまねぎ、マッシュルーム、サラダ油、ピーマン、とうもろこし、チーズ、牛乳	607	28.9	16.7	271	3.2	2.6
6(水)	ロールパン、かき玉スープ、豆腐のミートグラタン、ブロッコリーのサラダ、ヨーグルト	サケおにぎり麦茶	ロールパン / 鶏卵、かたくり粉、ブイヨン、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、鶏卵、パン粉、チーズ / ブロッコリー、ツナ缶、チーズ、ドレッシング(和風) / ヨーグルト、サケ、おおむぎ、かつお節、ごま油、生クリーム、牛乳	513	22.4	14.5	266	2.8	2.2
7(木)	ごはん、すまし汁(ワカメ・オクラ)、生揚げの味噌炒め、もやしとひじきの胡麻和	麩の黄な粉スナックヨーグルト	米 / ワカメ、オクラ、しょうゆ、みりん、塩 / 生揚げ、豚もも、にんじん、たまねぎ、ピーマン、しいたけ、サラダ油、砂糖、みそ、しょうゆ / もやし、ひじき、しょうゆ、にんじん、ほうれんそう、白ゴマ、砂糖、しょうゆ / なし/ふ、バター、きな粉、砂糖、塩、ヨーグルト	592	25.9	18.7	311	4.2	1.9
8(金)	ごはん、スープABC、カレーのチーズ焼き、野菜ソテー、ぶどう	プリン牛乳	米 / マカロニ、ベーコン、にんじん、じゃがいも、トマト、ブイヨン、塩 / かいり、塩、チーズ、ソース、バター / キャベツ、もやし、ベーコン、パセリ、サラダ油、塩、こしょう、カレー粉 / ぶどう/プリン、砂糖、牛乳、パナリエッセンス、バター、砂糖、牛乳	598	25.4	22.3	309	2.1	1.9
11(月)	冷やしうどん、ウィンナーのかきあげ、青菜のツナ和え、すいか	ピラフ牛乳	干しうどん、ねぎ、豚肩ロース、にんじん、こまつな、しょうゆ、みりん、塩 / ウィナー・ソーセージ、たまねぎ、にんじん、えだまめ、さくらえび、鶏卵、小麦粉、サラダ油 / ほうれん草、ツナ/すいか/米、バター、にんじん、たまねぎ、ベーコン、コーン、マッシュルーム、塩、ヨーグルト、生クリーム、牛乳	670	20.7	25.7	243	2.6	2.5
12(火)	ごはん、スープ(卵わかめ)、豚肉のケチャップ焼き、胡麻ドレッシングサラダ、キウイ	お豆腐ボンデケーキ、牛乳	米 / 鶏卵、カットわかめ、ブイヨン、しょうゆ、塩、こしょう / 豚肉もも、薄力粉、かたくり粉、オリーブ油、たまねぎ、にんにく、しょうが汁、ケチャップ、ソース、三温糖、固形コンソメ / レタス、きゅうり、トマト、ハム、白ゴマ、サラダ油、酢、塩、こしょう / キウイ/白玉粉、強力粉、豆腐、ほうれんそう、チーズ、牛乳	579	22.9	22.4	265	1.9	1.3
13(水)	ターメリックライス、鯖カレー、フレンチサラダ、なし	アメリカンドック、牛乳	米、ターメリック / さば水煮缶詰、たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、カレールウ、ソース、三温糖、にんにく、しょうが、バター / キャベツ、きゅうり、セロリ、にんじん、ハム、サラダ油、穀物酢、塩、こしょう / なし/ホットケーキミックス、鶏卵、ウイナー、薄力粉、サラダ油、ケチャップ、牛乳	615	22.3	24.8	290	1.9	2.5
14(木)	ひじきご飯、すまし汁(えのき・卵豆腐)、肉じゃが、青菜ともやしの磯和え、ばなな	ムース麦茶	米、押麦、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 / えのきたけ、豆腐、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、上白糖、みりん / ほうれんそう、もやし、しょうゆ、刻みのり、ごま、砂糖、さくらえび / パナナ/牛乳、ゼラチン、コーンフレーク、麦	507	20.1	13.7	213	2.9	1.9
15(金)	ごはん、味噌汁(かぼちゃ・玉葱)、ぎせい豆腐、ブロッコリーとベーコンの炒め物	焼きうどん牛乳	米、かぼちゃ、たまねぎ、みそ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、鶏ひき肉、豆腐、鶏卵、サラダ油、しょうゆ、砂糖、塩 / ブロッコリー、ベーコン、バター、にんにく、中華だし、しょうゆ / オレンジ/牛乳、うどん、キャベツ、ピーマン、もやし、にんじん、豚肩、ソース、あおのり、サラダ油	559	26.0	16.6	235	2.5	1.8
19(火)	ごはん、スープ(きやべつ・春雨)、ひじきのコンロケ、ブロッコリー、トマト、プチ	蒸しパンココア牛乳	米、はるさめ、キャベツ、たまねぎ、ブイヨン、しょうゆ、塩 / マッシュ、ひじき、にんじん、油あげ、サラダ油、酒、みりん、砂糖、しょうゆ、塩、薄力粉、鶏卵、パン粉、サラダ油 / ブロッコリー / ミニトマト / プチゼリー/ホットケーキミックス、コーン、牛乳、生クリーム	579	14.9	16.1	236	2.8	1.3
20(水)	ふりかけごはん、すまし汁(ハンペン・ねぎ)、鮭の味噌マヨ焼き、焼きビーフン、	マカロニのあべ川、ヨーグルト	米、ふりかけ / はんぺん、ねぎ、しょうゆ、塩、だし / さけ、塩、こしょう、サラダ油、みそ、たまねぎ / ビーフン、豚肩ロース、たまねぎ、にんじん、中華だし、豆腐、しょうゆ、ごま油 / オレンジ/マカロニ、きな粉、砂糖、塩、ヨーグルト	523	25.1	12.0	172	2.1	1.4
21(木)	ごはん、スープ(ベーコンきやべつ)、豆腐チャンプルー、青菜のごま和えツナ入り、なし	豆乳フレンチトースト牛乳	米・精白米 / ベーコン(豚)、たまねぎ、キャベツ、ブイヨン、しょうゆ(こいくち)、塩(食塩)、水 / 豆腐(木綿)、ごま油、豚肩・脂無(中型)、にがうり、鶏卵(全卵・生)、めんつゆ(ストレート)、かつお節 / ほうれんそう、ツナ缶(水煮/レ)初イ、ごま(すりごま)、しょうゆ(こいくち)、砂糖・上白糖 / なし/牛乳、豆乳フレンチトースト豆乳(食パン、鶏卵(全卵・生)、豆乳、砂糖・上白糖、バター)	682	35.5	24.6	308	4.1	1.7
22(金)	ナポリタン、スープ白菜たまねぎ、スペイン風オムレツ、ブロッコリー、ヨーグルト	チャーハン、麦茶	スパゲティ、鶏もも、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ソース、ケチャップ、サラダ油、バター、塩、ブイヨン、ほうれんそう / ほうれんそう、たまねぎ、ブイヨン、しょうゆ、塩 / 鶏卵、豚ひき肉、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 / ヨーグルト / 米、ハム、ねぎ、鶏卵、にんじん、ごま、ごま油 / 豆腐、ねぎ、しょうゆ、塩 / 豚もも、なす、ピーマン、薄力粉、みそ、みりん、砂糖、酒、サラダ油 / ほうれんそう、にんじん、もやし、しょうゆ、ごま油、酢 / ぶどう / 薄力粉、黒砂糖、サラダ油、ラード、牛乳	578	27.6	15.7	212	3.1	2.1
25(月)	ごはん、すまし汁(とうふ・ねぎ)、なすピー豚の味噌炒め、三色ナムル、ぶどう	ちんすこう、牛乳	米 / 豆腐、ねぎ、しょうゆ、塩 / 豚もも、なす、ピーマン、薄力粉、みそ、みりん、砂糖、酒、サラダ油 / ほうれんそう、にんじん、もやし、しょうゆ、ごま油、酢 / ぶどう / 薄力粉、黒砂糖、サラダ油、ラード、牛乳	615	23.1	22.5	206	2.4	1.2
26(火)	ごはん、中華コーンスープ、麻婆豆腐、中華風サラダ、なし	蒸しパンキャロット、牛乳	米、とうもろこし、ねぎ、鶏卵、固形コンソメ、塩、こしょう、かたくり粉 / 豆腐、はるさめ、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 / 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 / なし / (ホットケーキミックス、にんじん、砂糖、米、高野豆腐、こまつな、みそ、だし汁、さわら、酒、塩、あおのり、薄力粉、サラダ油 / マカロニ、にんじん、きゅうり、塩、ハム、マヨネーズ、塩、こしょう / オレンジ / コーンフレーク、ヨーグルト、生クリーム、麦茶	640	20.5	18.1	275	1.9	2.7
27(水)	リクエストメニュー	パフェ麦茶	米、高野豆腐、こまつな、みそ、だし汁、さわら、酒、塩、あおのり、薄力粉、サラダ油 / マカロニ、にんじん、きゅうり、塩、ハム、マヨネーズ、塩、こしょう / オレンジ / コーンフレーク、ヨーグルト、生クリーム、麦茶	563	22.2	21.7	191	3.3	1.2
28(木)	ごはん、スープ卵えのき、回鍋肉、ナムル(大根・わかめ)、ヨーグルト	大豆入りチキンナゲット、麦茶	米、鶏卵、えのきたけ、しょうゆ、塩、こしょう / 豚肩ロース、キャベツ、ピーマン、たけのこ、ねぎ、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、こしょう、ごま油 / 大根、カットわかめ、ごま油、しょうゆ / ヨーグルト / 鶏ひき肉、大豆、しらす干し、たまねぎ、れんこん、チーズ、かたくり粉、こしょう、サラ	526	24.9	17.3	217	2.1	1.3
29(金)	ごはん、味噌汁(高野豆腐・小松菜)、さごしの磯辺揚げ、マカロニサラダ、オレンジ	せんべい、フィッシュアーマンド、牛乳	米、高野豆腐、こまつな、みそ、だし汁、さわら、酒、塩、あおのり、薄力粉、サラダ油 / マカロニ、にんじん、きゅうり、塩、ハム、マヨネーズ、塩、こしょう / オレンジ / コーンフレーク、ヨーグルト、生クリーム、麦茶	585	29.2	15.8	379	5.5	1.9
* 3歳未満児は午前中に牛乳を提供します				591	24.2	19.3	254	2.8	1.8
* 仕入れの状況で献立変更の可能性があります				580	21.2	16.0	270	2.5	2.0g未満



今月の平均栄養価

3歳以上児 目標栄養量

☆牛肉、キウイフルーツ、ナッツ類を9月より提供致します。