



2018年11月 幼児食献立表



日付	献立名	3時	材料名	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(木)	ごはん,ポークビーンズ,フレッシュサラダ,スープ,りんご	牛乳,納豆焼き	精白米,押麦 / 大豆 乾,豚肩ロース,豚もも,たまねぎ,じゃがいも,固形コンソメ,ケチャップ,砂糖,塩,こしょう,オリーブ油,パセリ乾 / きゅうり,セロリ,にんじん,ハム,とうもろこし,サラダ油,酢,塩,こしょう/はるさめ,たまねぎ,しいたけ,パイナップル,しょうゆ,塩/りんご/牛乳,納豆,キャベツ,こまつな,しらす干し,ごま,あおさ,小麦粉,ごま油	695	556	30.7	24.6	23.7	19.0	265	212	3.7	2.9	1.8	1.5
2(金)	ごはん,鮭のちゃんちゃん焼き,きんぴらごぼう,すまし汁,柿	牛乳,お豆腐ポンテ ケージョ	精白米,押麦 / さけ,塩,こしょう,キャベツ,しめじ,ごま油,みそ,みりん,三温糖,酒,しょうゆ / ごぼう,にんじん,ごま油,砂糖,みりん,しょうゆ,ごま / 鶏卵,カットわかめ,しょうゆ / 柿/牛乳,白玉粉,強力粉,豆腐,チーズ,塩,牛乳,オリーブ油,あおのり	628	502	28.0	22.4	15.4	12.3	267	214	2.2	1.8	1.8	1.5
5(月)	ごはん,けんちん汁ごぼう入り,鶏肉の胡麻味噌焼き,トマト,青菜とじゃこの磯和え,りんご	牛乳,お好み焼き豚肉入り	精白米,押麦 / 大根,ごぼう,にんじん,里芋,豆腐,油あげ,ねぎ,ごま油,だし汁,塩,しょうゆ / 鶏もも,みそ,しょうゆ,砂糖,みりん,サラダ油 / トマト/ほうれんそう,ちりめんじゃこ,しょうゆ,刻みのり,ごま,砂糖/りんご/豚肩,薄力粉,高野豆腐,鶏卵,塩,キャベツ,干しえび,かつお節,ごま油,あおのり,ソース,マヨネーズ,牛乳	574	459	30.0	24.0	19.1	15.3	364	292	3.8	3.1	1.7	1.3
6(火)	さつま芋ご飯,ぎせい豆腐,なすピーツナソテー,味噌汁白菜油揚げ,みかん	牛乳,ささみフリット	精白米,押麦,さつまいも,ごま/たまねぎ,にんじん,しいたけ,ひじき(干),鶏ひき肉,豆腐,鶏卵,しょうゆ,砂糖,塩,合成清酒/なす,ピーマン,ツナ缶,ごま油,しょうゆ,みりん,三温糖,かつお節 / はくさい,油揚げ,みそ,だし汁 / みかん/牛乳,鶏ささ身,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	596	477	32.0	25.6	19.2	15.4	253	203	2.7	2.2	1.6	1.3
7(水)	ふりかけごはん,さばの竜田揚げ,サラダ,すまし汁,バナナ	牛乳,豆腐入りホットケーキ	精白米,押麦,かつお節,ごま,さくらえび,ふりかけ / さば,しょうゆ,かたくり粉/ マカロニ,きゅうり,にんじん,ハム,とうもろこし,マヨネーズ,こしょう / カットわかめ,しょうゆ,塩/バナナ/ホットケーキミックス,鶏卵,豆腐,牛乳,砂糖,メープルシロップ	699	559	26.7	21.3	24.7	19.8	256	205	2.1	1.7	2.1	1.7
8(木)	焼きそば,豆腐入り和風オムレツ,レバーの甘辛煮,スープ,柿	牛乳,鮭おにぎり	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 / 豆腐,鶏卵,豚ひき肉,にんじん,ねぎ,しいたけ,サラダ油,砂糖,サラダ油 / レバー,しょうが,酒,みりん,酒,三温糖,かたくり粉 / 鶏卵,えのきたけ,パイナップル,しょうゆ,塩,こしょう / 柿/牛乳,精白米,押麦,サケフレーク,かつお節,ごま,あおのり,しらす干し	664	531	28.8	23.0	22.4	17.9	240	192	5.2	4.1	2.0	1.6
9(金)	ごはん,タンドリーチキン,ブロッコリートマトツナサラダ,スープ,バナナ	牛乳,のりじゃこトースト	精白米,押麦 / 鶏もも,にんにく,たまねぎ,塩,しょうゆ,カレー粉,ヨーグルト/ブロッコリー,トマト,ツナ缶,チーズ(プロセス),ドレッシング(和風) / ベーコン(豚),たまねぎ,にんじん,えのきたけ,パイナップル,しょうゆ,塩 / バナナ/牛乳,食パン,しらす干し,チーズ,あおのり,マヨネーズ	589	471	27.0	21.6	18.5	14.8	251	201	3.6	2.9	2.3	1.9
12(月)	ごはん,豚の生姜焼き,トマト,もやしとひじきのごま和え,味噌汁,オレンジ	牛乳,ブルー入りパウンドケーキ	精白米,押麦 / 豚肩ロース,たまねぎ,ピーマン,パプリカ黄,しょうが汁,しょうゆ,みりん,ごま油 / トマト/ もやし,ひじき(干),しょうゆ,にんじん,ほうれんそう,ごま,三温糖,しょうゆ / 豆腐,しめじ,みそ / オレンジ/ホットケーキミックス,無塩バター,鶏卵,砂糖,レモン(果汁),ブルー,牛乳	707	566	24.7	19.8	25.4	20.3	263	211	2.8	2.2	1.3	1.0
13(火)	ごはん,ハンバーグのトマト煮込,サラダ,スープ,バナナ	麦茶,牛豆乳くずもち	精白米,押麦 / 豚ひき肉,牛ひき肉,鶏卵,たまねぎ,キャベツ,えのきたけ,パン粉,酒,サラダ油,ケチャップ,ソース,トマト(缶) ,ブロッコリー / さつまいも,酢,きゅうり,にんじん,チーズ(プロセス),塩,マヨネーズ/鶏卵,カットわかめ,ねぎ,パイナップル,しょうゆ,塩,こしょう / バナナ/麦茶,豆乳,牛乳,でんぷん,砂糖,きな粉,鉄ウエハース	765	612	31.8	25.4	32.5	26.0	371	297	10.2	8.1	1.4	1.1
14(水)	みそラーメン,スペイン風オムレツ,シューマイ,ヨーグルト	麦茶,ごろごろピラフ	中華めん,カットわかめ,豚ばら,豚もも,えのきたけ,もやし,にら,さくらえび(素干し),かまぼこ,みそ,みりん,とりからだし / 豚ひき肉,じゃがいも,酒,塩,バター,サラダ油,ケチャップ,ブロッコリー / 豚ひき肉,しいたけ(干),しょうが汁,かたくり粉,塩,こしょう,ごま油,しょうゆ,シューマイの皮 / ヨーグルト/麦茶,精白米,さくらえび(素干し),ウインナー,鶏卵,にんじん,グリーンピース(冷凍),とうもろこし,たまねぎ,バター,パイナップル,塩	787	630	36.7	29.4	24.5	19.6	265	212	3.0	2.4	2.0	1.6
15(木)	ごはん,タラのケチャップ あんかけ,さつま芋のレモン煮,スープ,りんご	牛乳,肉まんカレー味	精白米,押麦 / たら,酒,でんぷん米,たまねぎ,にんじん,えのきたけ,ピーマン,しょうが,にんにく,オリーブ油,しょうゆ,穀物酢 / さつまいも,砂糖,レモン(果汁) / はくさい,しいたけ(生) ,パイナップル,しょうゆ,塩/りんご/米粉,でんぷん,ベーキングパウダー,三温糖,カレー粉,豆乳,サラダ油,鶏ひき肉,ねぎ,おから,ごま油,三温糖,塩,酒,しょうゆ,でんぷん,牛乳	619	495	21.5	17.2	15.2	12.2	216	173	1.7	1.4	1.3	1.0
16(金)	きのこご飯,味噌汁,豆腐のつくね焼,ほうれんそう,切干大根のサラダ,みかん	牛乳,しらすおにぎり	精白米,えのきたけ,まいたけ,しめじ,油あげ,しょうゆ,みりん/かぼちゃ,みそ / 豆腐(木綿),鶏ひき肉,たまねぎ,ひじき(干),鶏卵,パン粉,上白糖,塩,砂糖/ほうれんそう/切り干し大根,にんじん,きゅうり,ごま油,サラダ油,酢,しょうゆ/みかん/牛乳,精白米,押麦,しらす干し,かつお節,ごま,塩	665	532	24.4	19.5	18.2	14.6	316	253	3.5	2.8	2.5	2.0
19(月)	わかめごはん,すまし汁,肉豆腐,青菜と里芋のごまみそ和え,りんご	牛乳,おに蒸しパン	精白米,ふりかけわかめ / はんぺん,チンゲンサイ,だし汁,塩 / 豚もも,豆腐(木綿),しいたけ(生) ,たまねぎ,にんじん,みりん / ほうれんそう,里芋,みそ,ごま,しょうゆ/りんご/牛乳,ホットケーキミックス,豆乳,砂糖,さつまいも	624	499	23.1	18.5	12.2	9.8	304	243	2.9	2.3	2.2	1.8
20(火)	ごはん,鮭の黄金焼き,パプリカ,肉じゃが,みそしる,バナナ	牛乳,大豆入りちきんナゲット	精白米,押麦 / さけ,塩,薄力粉,マヨネーズ,とうもろこし(クリーム状),こしょう,サラダ油,パセリ乾 / パプリカ / 牛肉肩ロース,ごま油,じゃがいも,にんじん,しょうゆ,しいたけ(乾) ,砂糖,みりん,グリーンピース(冷凍) / かぼちゃ,みそ/バナナ/牛乳,鶏ひき肉,大豆,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	681	545	33.8	27.0	24.3	19.5	205	164	3.7	2.9	1.4	1.2
21(水)	ごはん,麻婆厚揚げ,はくさいときゅうりのゆかりあえ,スープ,みかん	麦茶,アンパンマンゼリー-ミルク,せんべい	精白米,押麦 / 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,しょうゆ,みりん,砂糖,みそ,かたくり粉 / はくさい,きゅうり,しらす干し,塩,削り節,梅びしお / もやし,しめじ,ごま油,中華だし,かたくり粉 / みかん/麦茶,アンパンマンゼリー-ミルク,せんべい	492	394	17.1	13.7	11.4	9.1	142	114	2.4	1.9	1.6	1.3
22(木)	ハヤシライス,スープ,もやしとひじきの胡麻和え,りんご	牛乳,ピザトースト	精白米,豚ひき肉,じゃがいも,ハヤシルウ,しめじ/キャベツ,ベーコン,固形コンソメ,塩/もやし,ひじき(干),にんじん,ほうれんそう,さくらえび,白ゴマ,砂糖,しょうゆ/りんご/牛乳,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	608	486	18.6	14.9	18.6	14.9	241	193	2.4	1.9	3.3	2.6
26(月)	ごはん,味噌汁,鶏肉の照り焼き,青菜とじゃこの磯和え,りんご	牛乳,大豆カリカリ	精白米,押麦 / 里芋,高野豆腐,ねぎ,みそ,だし汁 / 鶏もも,サラダ油,砂糖/ほうれんそう,ちりめんじゃこ,刻みのり,ごま,砂糖/りんご/牛乳,大豆,オリーブ油,しょうゆ,みりん,砂糖,ごま,塩	576	460	27.6	22.1	16.4	13.1	265	212	2.8	2.3	1.5	1.2
27(火)	ごはん,厚揚げと鶏肉のねぎソース,炒り煮,すまし汁,オレンジ	牛乳,ツナキュウサンド	精白米,押麦 / 生揚げ,鶏むね,薄力粉,ねぎ,しょうが汁,ごま油,酢,オニオンソース/里芋,にんじん,大根,サラダ油,砂糖,さやいんげん / もやし,わかめ,しょうゆ,塩 / オレンジ	672	537	28.6	22.9	24.5	19.6	235	188	1.9	1.5	2.0	1.6
28(水)	ロールパン,ミネストローネ芋なし,さつま芋コロッケ小倉,アボカドサラダ,ヨーグルト	麦茶,炊き込みご飯	ロールパン / にんじん,キャベツ,ベーコン(豚),トマト(缶詰) ,パイナップル,塩,こしょう,オリーブ油,ケチャップ/さつまいも,牛ひき肉,たまねぎ,砂糖,薄力粉,パン粉,サラダ油,ソース(中濃) / 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,マヨネーズ,塩,こしょう,レモン(果汁) / ヨーグルト/麦茶,精白米,しめじ,にんじん,油あげ,さくらえび,ツナ缶,しょうゆ,塩,みりん	618	495	22.5	18.0	19.5	15.6	239	191	2.4	2.0	2.2	1.7
29(木)	ふりかけごはん,けんちん汁,鯖の味噌煮,炒り豆腐,オレンジ	牛乳,アメリカンドック	精白米,押麦,かつお節,ごま,さくらえび,ふりかけ / 大根,ごぼう,にんじん,里芋,油あげ,ごま油,塩,しょうゆ/さば,しょうが,ねぎ,みそ,みりん,ほうれんそう/豆腐,豚ひき肉,しいたけ(生) 砂糖,しょうゆ,塩,鶏卵,えだまめ/オレンジ/牛乳,ホットケーキミックス,鶏卵,牛乳,ウインナー,薄力粉,サラダ油,ケチャップ	713	570	31.8	25.4	30.3	24.3	309	247	3.1	2.4	2.2	1.8
30(金)	☆リクエストメニュー☆	お誕生日パフェ,牛乳	精白米,押麦 / はくさい,ベーコン,パイナップル,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,ミニトマト / 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/コーンフレーク,ヨーグルト,いちごジャム,生クリーム,ウエハース,シュークリーム,牛乳	679	543	22.9	18.3	27.4	21.9	248	198	1.8	1.5	1.6	1.3

* 3歳未満児は午前中に牛乳を提供します

* 千葉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ございます。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★



3歳以上児平均栄養価

3歳以上児目標栄養価

3歳未満児平均栄養価

3歳未満児目標栄養価

650	27.1	21.1	263	3.2	1.9
580	21.2	16	270	2.5	2.0未満
520	21.6	16.9	210	2.6	1.5
510	18.7	13.8	200	2.3	1.7未満