



2019年2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(金)	大豆和風ミートパスタ,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,だし,ケチャップ,しょうゆ,みそ,ワイン(白),オリーブ油,チーズ(パルメザン) / いゆし,葉ねぎ,生ふ,だし汁,塩,しょうゆ/ 大根,豆苗,かつお缶,ミニトマト,塩,マヨネーズ/みかん/シュークリーム,ホイップクリーム,チョコレート,牛乳	738	591	30.8	24.6	42.6	34.1	251	201	3.2	2.5	2	1.6
4(月)	ごはん,中華スープ,麻婆厚揚げ,三色ナムル,りんご	オートミールクッキー,牛乳	精白米,押麦 / チンゲンサイ,しいたけ,とりからだし,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,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,シナモン,バター,砂糖,卵,レーズン,牛乳	640	512	22.7	18.2	23.3	18.6	293	234	3.3	2.7	1.5	1.2
5(火)	ごはん,スープ,鶏肉と野菜のトマト煮,マカロニサラダカレー風味,みかん	おからケーキ,牛乳	米,押麦 / 卵,カットわかめ,ねぎ(白),しょうゆ/ 鶏もも,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,トマトピューレ,ワイン(白),ブイヨン,パセリ乾 / 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/ みかん/おから,ホットケーキミックス,脱脂粉乳,砂糖,豆乳,サラダ油,卵,牛乳	683	547	27.3	21.8	24.3	19.4	275	220	2.4	1.9	1.4	1.1
6(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(白),だし汁,みりん,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(素),卵,小麦粉,サラダ油 / ほうれんそう,もやし,わかめ(乾),しょうゆ,酢,ごま油,三温糖,塩/ヨーグルト/精白米,押麦,サクフレーク,かつお節,ごま,あおりのり,しらす干し,麦茶	540	432	21.4	17.1	19.4	15.5	214	171	2.2	1.8	2.3	1.8
7(木)	ふりかけごはん,すまし汁,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	精白米,押麦,かつお節,ごま,さくらえび(素),ふりかけ / ほうれん草,ねぎ(白),塩/たら,砂糖,しょうゆ,みりん,だし(かつお・昆布),大根/ 鶏もも(若鶏),高野豆腐,里芋,にんじん,れんこん,グリーンピース(冷),ごま油,みそ,上白糖,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	647	518	29.9	23.9	15.8	12.6	304	243	2	1.6	2	1.6
8(金)	ごはん,スープ,千草焼き,レバーのオーロラソース和え,みかん	のりじゃこトースト,牛乳	精白米,押麦 / はるさめ,ベーコン(豚),ごま油,ブイヨン,塩,かたくり粉 / 卵,鶏ひき肉,にんじん,たまねぎ,しいたけ(生),ピーマン,オリーブ油,上白糖,塩/ レバー(鶏),しょうが,しょうゆ,酒,でんぶん,オリーブ油,ケチャップ/みかん/牛乳,食パン,しらす干し,チーズ,あおりのり,マヨネーズ	599	479	26.9	21.5	19.8	15.9	220	176	5.4	4.3	2.3	1.9
12(火)	ごはん,すまし汁,肉じゃが,大根のサラダ,プチセリー	おからバナナケーキ,牛乳	精白米,押麦 / はくさい,ねぎ(白),塩,だし汁 / 豚肩,ごま油,じゃがいも,たまねぎ,みりん/大根,にんじん,きゅうり,白ゴマ,ごま油,穀物酢,しょうゆ/プチセリー/おから,ホットケーキミックス,バナナ,上白糖,サラダ油,卵,牛乳	613	490	21.3	17.0	20.1	16.1	219	175	1.7	1.3	1.4	1.1
13(水)	牛丼,味噌汁,切干大根の煮物,りんご	せんべい,鉄ウエハース,牛乳	精白米,押麦 / 牛肉肩ロース,牛肉ばら,酒,たまねぎ,しらたき,グリーンピース(冷),めんつゆ,三温糖 / 高野豆腐,こまつな,みそ,だし汁 / 切干し大根,にんじん,油揚げ,しめじ,ごま油,しょうゆ,砂糖,みりん/りんご/牛乳,せんべい,鉄ウエハース	691	553	22.7	18.2	32.3	25.8	381	305	5.4	4.3	1.2	1
14(木)	ごはん,スープ,ハンバーグ,ブロッコリーのイタリアンサラダ,みかん	バレンタインムース,クッキー,麦茶	精白米,押麦 / とうもろこし,ブイヨン,しょうゆ/ 豚ひき肉,牛ひき肉,たまねぎ,卵,パン粉,こしょう,サラダ油,ケチャップ,じゃがいも,あおりのり,塩/ブロッコリー,トマト,チーズ,ドレッシング(和風) / みかん/牛乳,上白糖,ゼラチン,コーンフレーク,いちご,麦茶,クッキー	586	469	24.1	19.3	15.1	12.1	234	187	2.8	2.3	1.7	1.4
15(金)	ごはん,スープ,さばの竜田揚げ,スパゲティサラダ,りんご	お好み焼き豚肉入り,牛乳	精白米,押麦 / はくさい,ベーコン,ブイヨン,しょうゆ/さば,しょうゆ,しょうが汁,かたくり粉,ほうれんそう/スパゲティ,にんじん,ハム,きゅうり,マヨネーズ,塩,こしょう,カレー粉 / りんご/豚肩,薄力粉,卵,塩,キャベツ,干しえび,かつお節,サラダ油,あおりのり,ソース,マヨネーズ,牛乳	696	557	30.2	24.2	26.1	20.9	313	250	3	2.4	2.5	2
18(月)	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,豆腐,牛乳	精白米,押麦 / えのきたけ,わかめ(乾),はくさい,ごま油,中華だし,しょうゆ,かたくり粉 / 牛肉肩ロース,酒,塩,じゃがいも,ピーマン,油,塩,かたくり粉,ごま油 / こまつな,もやし,にんじん,焼き豚,しょうゆ,穀物酢,みかん/牛乳,食パン,卵,豆乳,上白糖,バター,グラニュー糖,牛乳	683	547	24.0	19.2	30.6	24.5	211	169	2.4	1.9	1.7	1.4
19(火)	ロールパン,かき玉スープ,豆腐のミートグラタン,ブロッコリーツナサラダ,ヨーグルト	炊き込みご飯,麦茶	ロールパン / 卵,かたくり粉,ブイヨン,しょうゆ,こしょう,豆苗/ 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,塩,薄力粉,ケチャップ,ソース,バター,薄力粉,牛乳,塩,パン粉,ミニトマト,パセリ乾 / ブロッコリー,チーズ,ドレッシング(和風) / ヨーグルト / 精白米,しめじ,にんじん,油あげ,さくらえび(素),ツナ缶(水煮),しょうゆ,塩,みりん,だし,麦茶	538	430	26.7	21.4	16.7	13.4	341	273	3.5	2.8	2.6	2.1
20(水)	わかめごはん,すまし汁,鮭のきのみそ焼き,高野豆腐の卵とじ,りんご	ツナキュウロール,牛乳	精白米,ふりかけわかめ / はんぺん,チンゲンサイ,だし汁,塩/ さけ,サラダ油,えのきたけ,はくさい,みそ,上白糖,かたくり粉 / 高野豆腐,たまねぎ,にんじん,砂糖,しょうゆ,みりん,卵,鶏もも,グリーンピース(冷) / りんご/ロールパン,ツナ缶,きゅうり,マヨネーズ,塩,牛乳	680	544	33.9	27.1	25.1	20.1	262	210	2.5	2	2.2	1.8
21(木)	塩ラーメン,千草焼き,シュウマイ,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,にら,さくらえび,かまぼこ,みりん,とりからだし / 卵,豚ひき肉,しいたけ(生),上白糖,サラダ油 / 豚ひき肉,しいたけ(乾),しょうが汁,かたくり粉,塩,こしょう,ごま油,しょうゆ,シュウマイの皮 / ヨーグルト,みかん缶,バナナ,いちご,三温糖,きな粉/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,麦茶	744	595	38.8	31.0	28.0	22.4	249	199	2.9	2.3	2.6	2.1
22(金)	ふりかけごはん,味噌汁,豚肉の香味焼,白和え,みかん	プリン,クッキー,牛乳	精白米,押麦,かつお節,ごま,さくらえび,ふりかけ / 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,ごま油 / 豆腐(絹ごし),ほうれんそう,にんじん,竹輪,しょうゆ,だし,白ゴマ,みそ,塩/みかん/牛乳,卵,牛乳,バニラエッセンス,バター,上白糖,クッキー	580	464	26.2	20.9	18.0	14.4	322	258	2.6	2.1	1.7	1.4
25(月)	ハヤシライス,スープ,アボカドサラダ,いちご	豆腐入り焼きガッツ,牛乳	米,ターメリック,牛肉肩ロース,じゃがいも,たまねぎ,にんじん,トマト(缶詰),ハヤシライス,オリーブ油,エリンギ / はくさい,たまねぎ,はるさめ,カットわかめ,ブイヨン,しょうゆ,塩/ アボカド,ブロッコリー,きゅうり,パプリカ黄,ツナ缶(水煮)ait,マヨネーズ,レモン(果汁) / いちご/ 鶏ひき肉,豆腐(絹),たまねぎ,れんこん,あおりのり,かたくり粉,塩,こしょう,サラダ油,牛乳	579	464	25.4	20.3	23.3	18.7	206	165	3	2.4	1.9	1.5
26(火)	ごはん,すまし汁,ぎせい豆腐,蓮根の中華炒め,みかん	ピザトースト,牛乳	精白米,押麦 / ほうれん草(ゆで),ねぎ,しょうゆ,だし / たまねぎ,にんじん,しいたけ(干),ひじき(干),鶏ひき肉,豆腐(木綿),鶏卵,塩,清酒,みりん/れんこん,こんにやく,鶏もも,中華だし,しょうゆ,三温糖,ごま,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	618	494	31.1	24.9	18.0	14.4	254	203	2.6	2.1	2.3	1.8
27(水)	ふりかけごはん,味噌汁,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	精白米,押麦,かつお節,いりごま,さくらえび(干),ふりかけ / 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(干),グリーンピース(冷),だし汁,みりん/ブロッコリー,きゅうり,すりごま,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(中濃),あおりのり(素),かつお節,ごま油	627	502	24.8	19.9	21.5	17.2	239	191	2.5	2	1.6	1.3
28(木)	ロールパン,コーンポタージュ,鶏肉のから揚げ,マカロニサラダ,ミニトマト,りんご,バナナ	牛乳,パフェ	ロールパン / とうもろこし(クリーム状),たまねぎ,オリーブ油,豆乳,脱脂粉乳,コンソメ/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/マカロニ,にんじん,きゅうり,ハム,マヨネーズ,塩,こしょう / ミニトマト / りんご / バナナ/牛乳,コーンフレーク,ヨーグルト,みかん缶,生クリーム,シュークリーム	666	532	22.4	17.9	27.6	22.1	255	204	2.2	1.8	1.6	1.4

* 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ります。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	648	26.1	21.9	253	2.9	1.9
3歳以上児目標栄養価	580	21.2	16	270	2.5	2.0未満
3歳未満児平均栄養価	518	20.9	17.5	203	2.3	1.5
3歳未満児目標栄養価	510	18.7	13.8	200	2.3	1.7未満