



平成30年6月 月間献立表 (幼児)



日付	献立名	3時	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)	わかめごはん、油淋鶏、トマト、おから入りポテトサラダ、味噌汁、白菜油揚げ、ヨーグルト	麦茶、そうめん	米、押麦、ごま / 鶏もも、薄力粉、サラダ油、しょうが、ごま油、砂糖、オイスターソース、しょうゆ / トマト / じゃがいも、おから、酢、にんじん、きゅうり、とうもろこし、マヨネーズ、塩、こしょう、脱脂粉乳 / はくさい、油揚げ、みそ / ヨーグルト / 麦茶、そうめん(乾)、鶏卵、カットわかめ、めんつゆ、鶏もも、なると、粟ねぎ	593	28.1	81.1	249	2	2.3	
4(月)	ごはん、ぎせい豆腐、スナック、エンドウ添え物、肉じゃが、味噌汁(きやべつ・えのき)、バナナ	牛乳、蒸しパン、キャロット	米・押麦、にんじん、しいたけ(干)、鶏ひき肉、豆腐(木綿)、鶏卵、サラダ油、しょうゆ、塩、清酒 / スナックえんどう、塩、マヨネーズ / 豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、グリーンピース(冷凍)、しょうゆ、みりん / キャベツ、えのきたけ、みそ、だし汁 / バナナ / 牛乳、ホットケーキミックス、にんじん、牛乳、砂糖	629	23.4	96.5	267	2.3	1.7	
5(火)	ごはん、さごしの生姜煮、五目豆少なめ、さやえんどう添え物、小倉、味噌汁(大根・油揚げ)、ヨーグルト	ショア、オートミールクッキー	米・押麦 / さわら、みりん、しょうが、ほうれんそう、でんぶん米 / 大豆(国産) ゆで、にんじん、昆布素干、ごぼう、しめじ、砂糖、しょうゆ / さやえんどう、塩 / 大根、油揚げ、みそ / ヨーグルト / ショア、オートミール、薄力粉、パーキングパウダー、シナモン、無塩バター、砂糖、鶏卵、レーズン	650	24.7	85.6	413	6.8	1.6	
6(水)	ごはん、中華スープ(莖卵)、回鍋肉、白菜ときゅうりのマヨボソサラダ、オレンジ	牛乳、ホットケーキ、メープル	米、押麦 / 中華だし、塩、かたくり粉 / 豚肩ロース、キャベツ、ピーマン、たけのこ(ゆで)、ねぎ、にんじん、酒、オイスターソース、みそ、砂糖、しょうゆ、塩、こしょう、ごま油 / はくさい、きゅうり、かつお節、しらす干し、マヨネーズ、酢 / オレンジ / 牛乳、ホットケーキミックス、鶏卵、牛乳、サラダ油、メープルシロップ、脱脂粉乳	609	25.4	75.1	287	1.8	1.4	
7(木)	ごはん、ハンバーグのトマト煮、粉吹き芋、フレンチサラダ★、わかめスープ、プチゼリー	牛乳、おからりんごケーキ	米・押麦 / 牛ひき肉、豚ひき肉、豆腐、鶏卵、たまねぎ、パン粉、酒、ケチャップ、ソース / じゃがいも、塩、パン粉 / キャベツ、きゅうり、セロリ、にんじん、ハム、酢、塩 / カットわかめ、ねぎ、ごま、しょうゆ、塩、こしょう / プチゼリー / 牛乳、おから、ホットケーキミックス、りんご、砂糖、豆乳、サラダ油、鶏卵、脱脂粉乳	684	25.6	79.7	261	2.5	1.9	
8(金)	ロールパン2個、スープ、豆腐のミートグラタン、ニューザー、ブロッコリー、ツナサラダ、フルーツヨーグルト	麦茶、チャーハン、おやつ	ロールパン / マカロニアルファベット、鶏もも、ブイオン / 豆腐、にんにく、にんじん、たまねぎ、サラダ油、豚ひき肉、塩、こしょう、ケチャップ、ソース、バター、薄力粉、牛乳、塩、パン粉、チーズ、ミニトマト / ブロッコリー、きゅうり、ツナ缶、ドレッシング / ヨーグルト、砂糖、バナナ、みかん缶詰 / 麦茶、米、ハム、しらす干し、ねぎ、鶏卵、にんじん、ごま、ごま油、しょうゆ、塩、中華だし	663	28.7	79.4	235	2.9	2.5	
11(月)	ごはん、スープ、卵わかめ、タンドリッチキン、ひじきのマリネ、トマト、バナナ	牛乳、フレンチトースト、豆乳	米、押麦 / 鶏卵、カットわかめ、ねぎ、ごま、ブイオン、しょうゆ、こしょう / 鶏もも、にんにく、たまねぎ、塩、カレー粉、ヨーグルト、じゃがいも、塩 / ひじき、みりん、きゅうり、ハム、しらす干し、ごま、ごま油、しょうゆ、酢、サラダ油、砂糖 / トマト / バナナ / 牛乳、食パン、鶏卵、豆乳、砂糖、バター、グラニュー糖	642	27.2	81.1	257	3.4	2	
12(火)	ごはん、すまし汁、生揚げとキャベツの味噌炒め、レバーの甘辛煮、グレープフルーツ、ピंक	マカロニのあべ川、ヨーグルト	米・押麦 / はんぺん、チンゲンサイ、だし汁、しょうゆ、塩 / 生揚げ、豚もも、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、しいたけ、ごま油、砂糖、みそ、しょうゆ / レバー、しょうが、酒、みりん、しょうゆ、酒、かたくり粉 / グレープフルーツ / マカロニ、きな粉、ヨーグルト	542	28.4	83.2	261	5.1	1.5	
13(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	麦茶、炊き込みご飯	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、かまぼこ、中華だし、しょうゆ、塩、みりん、とりからだし / 鶏卵、鶏ひき肉、にんじん、たまねぎ、しいたけ、ピーマン、サラダ油、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 / 麦茶、にんじん、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、	615	29.7	75.1	247	2.6	2.4	
14(木)	ごはん、さごしのケチャップ煮、パプリカ添え物、黄、青菜のごまみそ和え、すまし汁、メロン	牛乳、あじさいゼリー、鉄ウエハース	米、押麦 / さわら、かたくり粉、サラダ油、砂糖、しょうゆ、塩、ケチャップ / パプリカ黄 / ほうれんそう、みそ、砂糖、ごま / もやし、わかめ、豆腐、しょうゆ、塩、だし汁 / メロン / 牛乳、寒天、ぶどう味、寒天(粉)、カルピス、上白糖、鉄ウエハース	562	22	75	433	7.1	1.4	
15(金)	ごはん、鶏肉の照り焼き、パン、サンスー★、味噌汁(ひ松菜・しめじ)、オレンジ	牛乳、アメリカンドック	米・押麦 / 鶏もも、たまねぎ、みりん、酒、ブロッコリー、マヨネーズ / はるさめ、にんじん、きゅうり、ハム、鶏卵、砂糖、ごま油、酢、しょうゆ、塩 / ごまつな、しめじ、みそ、だし汁 / オレンジ / ホットケーキミックス、鶏卵、牛乳、ウイナー、薄力粉、サラダ油、ケチャップ	623	27.4	71.4	224	2.2	2.1	
18(月)	ごはん、大根としめじのスープ、ポークビーンズ★、ブロッコリー、きゅうり、サラダ、りんご	牛乳、サンドイッチ、チーズ、ハム	米・押麦 / 鶏もも、にんじん、大根、しめじ、しょうゆ、ブイオン / 大豆(国産) 乾、豚肩ロース、豚もも、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、固形コンソメ、ケチャップ、砂糖、塩、オリーブ油 / ブロッコリー、きゅうり、ドレッシング / りんご / 牛乳、食パン、チーズ、ハム	692	31.8	92	259	3.9	3.2	
19(火)	ふりかけごはん、鶏肉と厚揚げのチリソース炒め、きやべつとわかめのごまみそ和え、スティックきゅうり、味噌汁、プチゼリー	牛乳、ちんすこう	米・押麦、かつお節、ごま、さくらえび、ふりかけ / 鶏もも、生揚げ、ねぎ、しょうゆ、かたくり粉、サラダ油、ケチャップ、砂糖、にんにく、ブイオン / キャベツ、カットわかめ、みそ、三温糖、ごま、しょうゆ、きゅうり / えのきたけ、しめじ、みそ、だし汁 / プチゼリー / 牛乳、薄力粉、黒砂糖、サラダ油、ラード	683	22.3	80	287	2.5	1.4	
20(水)	ごはん、鯖のアクアパッツァ、青菜とコーン添え物、ポイルかぼちゃ、スープ、オレンジ	牛乳、うずら豆入り蒸しパン	米・押麦 / さば、ワイン、にんにく、さやいんげん、パプリカ、オリーブ油、トマト、ケチャップ、砂糖、こしょう / ごまつな、とうもろこし、みりん / かぼちゃ、塩 / 鶏もも皮つき、たまねぎ、にんじん、ブイオン、しょうゆ、塩 / オレンジ、ホットケーキミックス、うずら豆煮、牛乳、砂糖	602	24.5	87.6	280	3.7	1.5	
21(木)	ごはん、麻婆豆腐、茄子入り、切干大根のサラダ、かき玉スープ、小倉、バナナ	牛乳、豆腐入りドーナツ	米、押麦 / 豆腐、豚ひき肉、なす、しいたけ、ピーマン、にんにく、しょうが、しょうゆ、みりん、砂糖、みそ、かたくり粉 / 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 / 鶏卵、かたくり粉、ブイオン、しょうゆ、塩、こしょう、あさつき / バナナ / 牛乳、薄力粉、パーキングパウダー、鶏卵、豆腐、レーズン	642	23.6	89.8	331	2.8	1.9	
22(金)	焼きそば(昼)、華風和え、ワタンスープ、プチゼリー	牛乳、鯖カレー	中華めん、キャベツ、ピーマン、豚ばら、豚肩ロース、ソース、あおのり、ごま油 / ごまつな、もやし、にんじん、焼き豚、しょうゆ、酢、砂糖 / ワタンの皮、チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、しょうゆ、ブイオン / プチゼリー / 牛乳、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、米、押麦、ターメリック	630	23.9	69.6	280	2.4	2.4	
25(月)	ごはん、牛丼の具、ほうれん草とわかめのナムル、すまし汁(えのき・豆腐)、オレンジ	牛乳、手作りプリン、クッキー	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、グリーンピース(冷凍)、めんつゆ、三温糖 / ほうれんそう、もやし、わかめ、ごま、さくらえび、しょうゆ、酢、ごま油、三温糖、塩 / えのきたけ、豆腐、ねぎ、しょうゆ、塩 / オレンジ / 牛乳、プリンミックス、クッキー	677	19.4	56.9	252	2.2	1.3	
26(火)	わかめうどん、鶏肉のホイール焼き、はくさい、ブロッコリー添え物、すいか	牛乳、ピザトースト	うどん、油揚げ、カットわかめ、かまぼこ、にんじん、みりん、だし汁、昆布 / 鶏もも、ねぎ、ごま、しょうゆ、みりん / はくさい、塩、削り粉 / ブロッコリー / すいか / 牛乳、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	482	23.1	57.4	252	1.8	2.6	
27(水)	ハヤシライス、スープ、白菜たまねぎ、大根とツナのサラダ、りんご	牛乳、おからケーキ	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、ハヤシルウ、オリーブ油、エリンギ / はくさい、たまねぎ、カットわかめ、ブイオン、しょうゆ、塩 / 大根、きゅうり、かつお油漬、ミニトマト、マヨネーズ、オリーブ油、みそ、ゆず / りんご / 牛乳、おから、ホットケーキミックス、砂糖、豆乳、サラダ油、鶏卵	653	20.5	81.3	218	2.2	1.6	
28(木)	ふりかけごはん★、魚のおろし煮、アボカドサラダ、わかめスープ、小倉、ヨーグルト	麦茶、チキンピラフ	米・押麦、かつお節、ごま、さくらえび、ふりかけ / たら、砂糖、しょうゆ、みりん、だし、大根、ごまつな / 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、レモン / カットわかめ、ねぎ、ごま油、ブイオン、しょうゆ、塩、こしょう / ヨーグルト / 麦茶、精白米、バター、にんじん、たまねぎ、鶏もも、コーン(冷凍)、しめじ、塩、ワイン、グリーンピース(冷凍)、コンソメ	564	28.6	92.9	241	2.4	2.4	
29(金)	★リクエストメニュー★	牛乳、お誕生日パフェ	米、押麦 / マカロニアルファベット、鶏もも、にんじん、ブイオン、塩 / 豚もも、塩、チーズ、薄力粉、パン粉、サラダ油 / レタス、きゅうり、トマト、ハム、にんじん、オリーブ油、酢、塩、こしょう / ゼリー / カップ / コーンフレーク、ヨーグルト、季節の果物、生クリーム、ウエハース、シュウクリーム、	734	26.3	74.4	227	1.7	1.4	
				今月の平均栄養価	627	25.5	20.1	274	3.1	1.9
* 献立変更をする場合がありますがご了承ください				3歳以上児 目標栄養量	580	21.2	16	270	2.5	2.0g未満



★保育園で初めて食べる食材が無いよう、ご家庭で食べておくようにしてください★