

2021年4月 幼児食 献立表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満値	材 料 名				3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
01 木	ご飯、みそ汁、親子煮、ブロッコリーと人参のおかか和え、りんご	524(486) 23(22) 15(16) 1.5(1.3)	米、片栗粉、米粉、砂糖	牛乳、卵、鶏肉、とうふ、おから、チーズ、みそ、削り節	りんご、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、こまつな、なめこ、グリーンピース、干しいたけ、カットわかめ	だし汁、しょうゆ、和風だし、食塩、パセリ粉	牛乳、すくすくもちもちボール
02 金	鯖カレー、きのこのスープ、切干大根のマヨみそ和え、オレンジ	586(537) 20(19) 22(22) 1.8(1.6)	米、米粉、砂糖、油、マヨネーズ、ごま、油、三温糖、バター	牛乳、さば、チーズ、卵、ハム、チーズ、みそ	たまねぎ、にんじん、ホールトマト、オレンジ、ほうれんそう、えのきだけ、しめじ、切り干しいたけ、ピーマン、きゅうり	カレーウ、ウスターソース、おろしにんにく、おろししょうが、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳、すくすくほうれん草とチーズのケーキ
05 月	ご飯、にらたまスープ、回鍋肉、きゅうりの華風サラダ、オレンジ	628(570) 26(24) 22(22) 1.6(1.4)	米、しらたき、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、卵、あずき、ハム、きな粉、みそ	キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし、オレンジ、にら、もも、ピーマン、しいたけ	しょうゆ、酢、酒、中華だし、食塩、こしょう	牛乳、きなこプリン
06 火	ご飯、チキンスープ、カレイのチーズ焼き、スペイン風オムレツ、バナナ	596(547) 31(28) 22(22) 1.9(1.7)	米、片栗粉、油、オリーブ油	牛乳、かれい、鶏肉、卵、おから、チーズ	たまねぎ、バナナ、トマト、ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、えのきだけ、ニンニク、しょうが	ケチャップ、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳、おから焼きナゲット
07 水	だけのここはん、すまし汁、鶏のから揚げ、ブロッコリーの白あえ、ゼリー	614(544) 24(22) 18(17) 1.1(0.9)	米、米粉、砂糖、醤油、油、片栗粉、ごま	牛乳、鶏肉、とうふ、卵、油揚げ	りんごジュース、こまつな、ブロッコリー、にんじん、だけのこ、バナナ、えのきだけ、ホールコーン、粉かんでん、しょうが、ニンニク	だし汁、酒、しょうゆ、ココア、食塩	牛乳、すくすくココアバナナケーキ
08 木	ご飯、ミルクスープ、鶏肉の野菜煮込み、ブロッコリーとツナのサラダ、ピンクグレープフルーツ	772(684) 30(27) 34(31) 1.7(1.4)	米、米粉、じゃがいも、油、マヨネーズ、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏肉、卵、ツナ、チーズ、豆乳、ベーコン、ハム、とうふ	グレープフルーツ、ホールトマト、ブロッコリー、はくさい、たまねぎ、にんじん、しめじ、エリンギ、しょうが、ニンニク、あおのり	みりん、酢、しょうゆ、コンソメ、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳、すくすくいがりボール
09 金	◆鉄分強化day◆レバー入りミートスパゲティ、だいこんとしめじのスープ、キャベツとハムのサラダ、バナナ	633(578) 26(24) 22(21) 1.6(1.4)	マカロニ、米、フレンチドレッシング、米粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、レバー、牛肉、豚肉、ハム	たまねぎ、キャベツ、バナナ、だいこん、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、しめじ、ホールコーン、ピーマン、あおのり	ケチャップ、ウスターソース、酒、しょうゆ、食塩、中華だし、食塩、コンソメ	牛乳、チャーハン
12 月	ご飯、みそ汁、筑前煮、きゅうりの酢の物、オレンジ	557(514) 23(22) 15(16) 1.7(1.5)	米、さといも、米粉、砂糖、オリーブ油、片栗粉、ごま	牛乳、鶏肉、しらす干し、きな粉、豆乳、みそ、油揚げ	きゅうり、たまねぎ、オレンジ、にんじん、れんこん、ねぎ、だけのこ、こんにゃく、ごぼう、グリーンピース、わかめ	だし汁、酢、しょうゆ、みりん、酒	牛乳、米粉のきな粉クッキー
13 火	ご飯、玉ねぎとベーコンのスープ、ポークチャップ、新じゃがとアスパラのソテー、フチゼリー	619(562) 21(20) 21(21) 1.1(1.0)	米、じゃがいも、白玉粉、上新粉、油、砂糖、片栗粉、フチゼリー	牛乳、豚肉、とうふ、ハム、ベーコン、きな粉	たまねぎ、こまつな、ほうれんそう、にんじん、グリーンアスパラガス、ピーマン、パセリ	ケチャップ、ウスターソース、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳、ほうれん草の豆腐団子
14 水	ご飯、チンゲン菜の中華スープ、中華風ローストチキン、パンサンズ、バナナ	697(628) 28(26) 29(27) 2.6(2.2)	米、食パン、マヨネーズ、はるさめ、ごま油、砂糖、油、ごま	牛乳、鶏肉、チーズ、豚肉、しらす干し、卵、ハム	チンゲンサイ、きゅうり、バナナ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが、ニンニク、あおのり、ミニトマト	酢、しょうゆ、酒、みりん、中華だし、食塩	牛乳、のりじゃこトースト
15 木	ご飯、コーンスープ、豆腐のミートグラタン、ブロッコリーのミモザサラダ、オレンジ	655(592) 23(22) 26(25) 1.6(1.4)	米、ホットケーキ粉、小麦粉、油、マヨネーズ、バター、砂糖、パン粉、オリーブ油、ごま	牛乳、とうふ、豚肉、卵、ハム、おから、卵、きな粉、チーズ	コーン、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、オレンジ、葉ねぎ、ニンニク	ケチャップ、ウスターソース、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳、おから焼きドーナツ
16 金	ご飯、みそ汁、さばの竜田揚げ、ミニがんも煮、バナナ	653(593) 32(29) 25(24) 1.8(1.5)	米、さといも、米粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳、さば、鶏肉、がんもどき、豆乳、チーズ、みそ	かぶ、バナナ、にんじん、ブロッコリー、グリーンピース、ねぎ、かぶの葉、干しいたけ、しょうが	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩、カレー粉	牛乳、鶏肉のオープン焼き
19 月	ご飯、みそ汁、肉じゃが、青菜とちくわのマヨ和え、りんご	599(545) 23(22) 24(23) 1.4(1.2)	米、じゃがいも、しらたき、マヨネーズ、ごま、油、砂糖	牛乳、豚肉、とうふ、豆乳、卵、おから、ベーコン、ちくわ、チーズ、みそ	りんご、こまつな、たまねぎ、にんじん、だいこん、葉ねぎ、グリーンピース、刻みのり	だし汁、みりん、酒、しょうゆ、パセリ粉	牛乳、おからキッシュ
20 火	ご飯、きゃべつスープ、ポークビーンズ、ブロッコリーの三色サラダ、ヨーグルト	654(593) 23(22) 22(21) 0.9(0.9)	米、じゃがいも、米粉、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト、豚肉、大豆、卵、ホイップクリーム	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、ホールトマト、キャベツ、もも、みかん、コーン、いちご、ニンニク	ケチャップ、酒、酢、コンソメ、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳、お誕生日トライフルケーキ
21 水	ご飯、きくらげのスープ、魚の野菜あんかけ、ほうれん草ともやしのナムル、バナナ	542(504) 22(21) 18(18) 1.2(1.1)	米、ビーフン、油、片栗粉、ごま、砂糖、ごま油	牛乳、たら、豚肉、焼豚、鶏肉、干しえび	もやし、ほうれんそう、たまねぎ、バナナ、にんじん、えのきだけ、にら、ピーマン、しめじ、グリーンピース、黒きくらげ、干しいたけ、しょうが、ニ	酢、しょうゆ、酒、コンソメ、中華だし、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳、野菜たっぷり焼きビーフン
22 木	◆鉄分強化day◆ ご飯、白菜のみそ汁、すごもり卵風、レバー唐揚げ、バナナ	572(528) 22(21) 18(18) 1.2(1.0)	米、ホットケーキ粉、米粉、油、砂糖、オリーブ油、マヨネーズ	牛乳、レバー、卵、とうふ、ベーコン、みそ、牛乳	バナナ、はくさい、キャベツ、ミニトマト、にんじん、たまねぎ、しめじ、にんじん、えのきだけ、干しぶどう、しょうが	だし汁、しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、食塩	牛乳、キャロットレーズンケーキ
23 金	ガバオライス風、豆腐と大根のスープ、はるさめサラダ、バナナ	609(558) 21(20) 21(21) 1.2(1.1)	米、砂糖、はるさめ、ごま油、油、片栗粉	牛乳、ヨーグルト、卵、豚肉、鶏肉、とうふ、生クリーム、かにかまぼこ、セラチン	パイナップルジュース、きゅうり、バナナ、オレンジ、たまねぎ、だいこん、赤ピーマン、ピーマン、しめじ、にんじん、葉ねぎ、しょうが	酢、しょうゆ、酒、オイスターソース、みりん、中華だし、コンソメ、にんにく、バジル粉、こしょう	牛乳、トロピカルムース
26 月	野菜あんかけラーメン、春巻き、チンゲン菜とわかめのナムル、バナナ	704(633) 29(27) 21(20) 1.5(1.3)	中華めん、米、春巻の皮、片栗粉、砂糖、ごま油、油、ごま	牛乳、豚肉、鶏肉、なるこ	にんじん、もやし、チンゲンサイ、キャベツ、バナナ、たまねぎ、コーン、グリーンアスパラガス、葉ねぎ、わかめ	だし汁、酒、みりん、しょうゆ、中華だし、酢、食塩	牛乳、鶏そぼろとアスパラの混ぜご飯
27 火	ご飯、若竹汁、さわらのバターしょうゆ焼き、和風和え、オレンジ	536(497) 25(23) 16(16) 1.7(1.5)	米、食パン、マヨネーズ、バター、ごま油、小麦粉	牛乳、さわら、卵、ツナ	だけのこ、オレンジ、もやし、ミニトマト、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、カットわかめ	だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳、ツナきゅうりサンド
28 水	ご飯、エビの中華スープ、八宝菜、大根の中華風サラダ、ピンクグレープフルーツ	552(509) 26(24) 17(18) 1.7(1.5)	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、鶏肉、チーズ、ツナ、うす子卵、おから、さくらえび	グレープフルーツ、はくさい、だいこん、きゅうり、チンゲンサイ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、だけのこ、しいたけ、黒きくらげ、しょうが、ニンニク、あおのり	中華だし、ケチャップ、しょうゆ、酢、鶏がらだし、食塩、こしょう	牛乳、チーズ芋もち
30 金	お弁当のご用意をお願いいたします 						

\*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



	以上児	未満児
	目標量/平均栄養価	目標量/平均栄養価
熱量	630/618	530/563
タンパク質	26/25	26/23
脂質	17/22	14/21
食塩相当量	1.6/1.5	1.8/1.3