



平成30年3月 予定献立表 (幼児)



	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(木)	ごはん、カブとしめじのスープ、 ポークビーンズ、ブロッコリー、 ナチーズサラダ、りんご	お好み焼き豚肉入り 牛乳	精白米、押麦 / 鶏もも、にんじん、かぶ、しめじ、塩、しょうゆ / 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/ブロッコリー、ツナ缶、チーズ、ドレッシング(和風) / りんご、牛乳、豚肩、薄力粉、 鶏卵、塩、キャベツ、干しえび、かつお節、サラダ油、あおのり、ソース	652	32	19	349	4.9	2.4
2(金)	ちらし寿司、すまし汁、かじきのお ろし煮、里芋とほうれん草の和え 物、バナナ	ひなまつりムース カルピス	精白米、にんじん、かんぴょう、れんこん、しいたけ、しょうゆ、みりん、塩、鶏卵、さきのみ、でんぶ、きゅうり / はんぺん、チンゲンサイ、だし汁、しょうゆ、塩 / カジキマゴロ、塩、こしょう、薄力粉、サラダ油、大根、砂糖、 しょうゆ、みりん / 里芋、にんじん、ほうれん草、ごま、三温糖、しょうゆ / バナナ/牛乳、砂糖、ゼラチン、 コーンフレーク、いちご、ひなあられ、カルピス	663	22	14	220	2	2.1
5(月)	ふりかけごはん、味噌汁、蒸し鶏の ごまだれかけ、ブロッコリー、きん びらごぼう、いちご	麩の黄な粉スナック ヨーグルト	精白米、押麦 / さわら、砂糖、しょうゆ、みりん、ほうれん草、おから、油あげ、にんじん、しらたき、ねぎ、サラダ 油、しょうゆ、みりん、砂糖 / 大根、えのきたけ、みそ、/ オレンジ、ホットケーキミックス、豆腐(絹ごし)、牛乳	546	27	9.7	243	2.2	2
6(火)	ごはん、中華スープ、回鍋肉、白菜と きゅうりのマヨポンサラダ、バナ ナ	のりじゃこトースト 牛乳	精白米、押麦 / 鶏卵、ごま油、中華だし、塩、しょうゆ、かたくり粉 / 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、サラダ油、塩、こしょう、ごま油 / はくさい、きゅうり、か つお節、ツナ缶、マヨネーズ、酢、バナナ/牛乳、食パン、しらす干し、チーズ、のり、マヨネーズ	634	29	22	255	2	2.3
7(水)	ごはん、さごしの生姜煮、おからの 煮物、味噌汁、オレンジ	豆腐ドーナツ 牛乳	精白米、押麦 / さわら、砂糖、しょうゆ、みりん、ほうれん草、おから、油あげ、にんじん、しらたき、ねぎ、サラダ 油、しょうゆ、みりん、砂糖 / 大根、えのきたけ、みそ、/ オレンジ、ホットケーキミックス、豆腐(絹ごし)、牛乳	580	23	18	247	1.9	1.4
8(木)	スパゲティミートソース、スープ、 干草焼き、ブロッコリー、りんご	ごろごろピラフ 牛乳	スパゲティ、オリーブ油、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、豚ひき肉、小麦粉、ワイン、ケチャップ、ウスターソース、 チーズ粉、パセリ乾 / はくさい、たまねぎ、カットわかめ、ブイヨン、しょうゆ / 鶏卵、豚ひき肉、にんじん、たま ねぎ、しいたけ、ピーマン、サラダ油、砂糖、塩、サラダ油 / ブロッコリー/りんご/精白米、ウイナーソーセー ジ、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、ブイヨン、塩、牛乳	664	27	21	233	3.1	2.3
9(金)	ごはん、豚の生姜焼き、ブロッコ リー、ごぼうのしぐれ煮、味噌汁、バ ナナ	焼きビーフン 牛乳	精白米、押麦 / 豚肩ロース、しょうが汁、みりん、サラダ油 / ブロッコリー/ごぼう、砂糖、しょうゆ、酒、みそ / バナナ/牛乳、ビーフン、豚肩ロース、たまねぎ、にんじん、トウモロコシ、中華だし、しょうゆ、ごま油、かつお節	620	26	22	195	1.9	1.1
12(月)	ごはん、味噌汁、肉じゃが、青菜とも やしの磯和え桜えび、りんご	ちんすこう 牛乳	精白米、押麦/しめじ、油あげ、みそ、だし汁 / 豚ひき肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、砂糖、み りん / ほうれん草、もやし、しょうゆ、刻みのり、ごま、砂糖/りんご/牛乳、薄力粉、黒砂糖、サラダ油、ラード	617	22	23	212	2.8	0.9
13(火)	ごはん、スープ、豚肉のバーベ キューソース、華風大根、オレンジ	フレンチトースト豆乳 牛乳	精白米、押麦/はるさめ、しいたけ、わかめ、ブイヨン、塩 / 豚外もも、薄力粉、かたくり粉、サラダ油、りんご、 たまねぎ、にんにく、しょうが汁、ケチャップ、しょうゆ、酢、三温糖 / 大根、ごま、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油 / オレンジ/食パン、鶏卵、豆乳、砂糖、バター、グラニュー糖、牛乳	598	24	21	191	1.8	1.6
14(水)	☆お別れ会ピュッフェ☆	プリン 牛乳	米、バター、にんじん、たまねぎ、ベーコン、コーン・冷凍、マッシュルーム、塩、ワイン(白)、グリーンピース / 鶏もも皮 つき、しょうが、にんにく、みりん、薄力粉、かたくり粉、サラダ油 / 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、ケチャップ、ソース、三温糖、トマト、ブロッコリー/マカロニ、キャベツ、きゅうり、に んじん、マヨネーズ、塩、こしょう/はくさい、たまねぎ、カットわかめ、ブイヨン、しょうゆ/いちご/ぶどう/みかん/ 牛乳、プリンミックス	736	30	36	254	2.7	2.1
15(木)	ごはん、味噌汁、ぎせい豆腐、ボイル かぼちゃ、レバーの甘辛煮、ヨーグ ルト	焼きうどん 麦茶	精白米、押麦/キャベツ、えのきたけ、みそ、だし汁 / たまねぎ、にんじん、しいたけ、ひじき、鶏ひき肉、豆腐 (木綿)、鶏卵、ごま油、しょうゆ、砂糖、塩、みりん/かぼちゃ、塩 / 鶏レバー、しょうが、酒、みりん、しょうゆ、 酒、三温糖、かたくり粉 / ヨーグルト/麦茶、うどん、キャベツ、ピーマン、もやし、にんじん、豚肩、めんつゆ、あ おのり、かつお節、ごま油	574	33	12	230	6.1	1.8
16(金)	ごはん、すまし汁、鯖の味噌煮、ぼて ときんぴら、バナナ	うすら豆入り蒸しパン 牛乳	精白米、押麦/そうめん、ねぎ、しょうゆ、塩/さば、みそ、砂糖、酒、しょうが汁、だし、ほうれん草 / 豚ひき 肉、じゃがいも、にんじん、ごま油、砂糖、酒、しょうゆ/バナナ/ホットケーキミックス、うすら豆煮豆、砂糖、牛 乳	640	27	18	257	2.3	1.9
19(月)	ごはん、すまし汁、鶏肉のゴマみそ 焼き、もやしときゅうりのゆかり 和え、オレンジ	アメリカンドック 牛乳	精白米、押麦 / 豆腐ねぎ、塩、だし(かつお・昆布)/鶏もも、みそ、しょうゆ、砂糖、みりん、白ゴマ、ごま油 / もやし、きゅうり、にんじん、ゆかり、かつお節 / オレンジ/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	586	27	22	237	1.8	2
20(火)	☆リクエストメニュー☆	パフェ 麦茶	精白米、ターメリック、牛肉、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、しめじ / カットわ かめ、ねぎ、ごま、ブイヨン、しょうゆ、塩、こしょう/ハム、はるさめ、にんじん、きゅうり、マヨネーズ、酢、塩/みかん/ コーンフレーク、ヨーグルト、季節のフルーツ、ヨーグルト、生クリーム、クッキー、麦茶	732	23	29	331	3.5	2.5
22(木)	ごはん、味噌汁、さごしの照り焼き、 白和え、りんご	ピザトースト 牛乳	精白米、押麦/キャベツ、油あげ、みそ、だし汁/さわら、みりん、しょうゆ、砂糖/豆腐(絹ごし)、ほうれん草、 にんじん、竹輪、砂糖、しょうゆ、だし(かつお・昆布)、白ゴマ、みそ、砂糖、塩/りんご/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	29	17	288	3.4	2.5
23(金)	ごはん、味噌汁、きゃべつ入りメン チカツ、切干大根のサラダ、オレンジ	オートミールクッキー 牛乳	精白米、押麦 / 大根、えのきたけ、みそ、だし汁 / 豚ひき肉、キャベツ、パン粉、酒、塩、こしょう、薄力粉、パ ン粉、サラダ油、ソース/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/オレンジ /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、鶏卵、レーズン、牛乳	732	24	28	254	3.1	1.2
26(月)	煮込みうどん、さごしの西京焼き、 サツマイモの梅ノ尾煮、ヨーグル ト	ケチャップライス 牛乳	うどん、豚もも、にんじん、たまねぎ、しいたけ、ほうれん草、だし / さわら、みそ、みりん / さつまいも、砂糖 / ヨーグルト/牛乳、米、鶏ひき肉、ピーマン、にんじん、ケチャップ、塩、バター、サラダ油	513	26	14	252	3.4	2.5
27(火)	ごはん、スープ、タンドリーチキン、 ひじきのマリネ、トマト、バナナ	大豆入りちきんナゲット 牛乳	精白米、押麦 / 鶏卵、カットわかめ、ねぎ、ブイヨン、しょうゆ、塩、こしょう/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/ひじき、みりん、しょうゆ、きゅうり、ハム、ごま、ごま油、しょうゆ、酢、サラダ油、砂 糖/トマト/バナナ/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、牛乳	587	31	22	259	3.9	1.8
28(水)	ごはん、スープ、カレイのチーズ焼 き、マカロニサラダ、オレンジ	おからりんごケーキ 牛乳	精白米、押麦 / はくさい、ブイヨン、しょうゆ、塩/かれない、塩、チーズ、チーズ、バター、ミニトマト、ブロッコリー、 じゃがいも/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/おから、ホットケーキミク ス、りんご、砂糖、牛乳、サラダ油、鶏卵、牛乳	608	25	21	271	2	1.1
29(木)	カレーライス根菜、きゃべつの スープ、青菜ともやしの磯和え桜 えび、ボイルウイナー、フルーツ きなこヨーグルト	せんべい フィッシュアーモンド、 麦茶	精白米、押麦、豚肩ロース、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ごぼう、れんこん、ピーマン、にんにく、トマト、カレ ールウ、バター、小麦粉、カレー粉、ケチャップ、ソース/キャベツ、ベーコン、固形コンソメ、しょうゆ、塩/ほうれん 草、もやし、しょうゆ、刻みのり、ごま、砂糖、さくらえび / ウイナー/ヨーグルト、みかん缶づめバナナ、いちご、三 温糖、きな粉/麦茶、せんべい、煮干し、アーモンド	590	25	20	292	3.9	2.1
30(金)	ロールパン2個、コーンクリーム スープ、豆腐のミートグラタン、サ ラダ、ぶどう&いちご	☆おやつピュッフェ☆	ロールパン/とうもろこし、バター、薄力粉、固形コンソメ、塩、こしょう、パセリ/豆腐、にんにく、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、牛乳、塩、パン粉、チーズ/ マカロニ、キャベツ、きゅうり、にんじん、鶏卵、マヨネーズ、塩、こしょう/ぶどう、いちご/小麦粉、鶏卵、ゼリー赤 ぶどう、デコレーションケーキホットケーキミックス、薄力粉、ベーキングパウダー、ホイップクリーム、もも缶 詰、みかん缶詰、麦茶	758	22	33	263	1.9	2.3

* 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ります。ご了承ください。



今月の平均栄養価

3歳以上児目標栄養量

662	28	22	267	3	1.9
580	21	16	270	2.5	2.0未満