



平成30年4月 予定献立表 (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
2(月)	赤飯,すまし汁,ひょうす,青菜ともやしの磯和え桜えび,いちご	蒸しパンチョコチップ牛乳	精白米,もち米,さざげ(乾),/ ほうれん草,ねぎ,ふ,しょうゆ,塩,かつお・昆布/ 鶏ひき肉,豆腐,たまねぎ,にんじん,長いも,薄力粉,パン粉,酒,しょうゆ/ ほうれん草,もやし,しょうゆ,刻みのり,ごま/いちご/ホットケーキミックス,牛乳,チョコチップ,牛乳	522	18.7	11.5	292	2.3	0.9
3(火)	ごはん,スープ,豚肉の胡麻照り焼,五目豆,いよかん	高野豆腐チップス牛乳	精白米,押麦 /はくさい,にんじん,ブイオン,しょうゆ,塩/ 豚もも,豚肩ロース,たまねぎ,砂糖,しょうゆ,みりん,薄力粉,黒ゴマ,オリーブ油 / 大豆,鶏もも,にんじん,ごぼう,油あげ,かつお・昆布,塩,しょうゆ,みりん/ いよかん/高野豆腐,固形コンソメ,サラダ油,ケチャップ,牛乳	673	31	25.9	277	3.2	1.8
4(水)	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ンク	ピザトースト牛乳	精白米,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,ピーマン,しいたけ,ごま油,砂糖,みそ,しょうゆ/ レバー(鶏),しょうが,酒,みりん,しょうゆ,酒,三温糖 /グレープフルーツ/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	603	29.1	16.6	269	5	2.4
5(木)	ふりかけごはん,すまし汁,かじきまぐろのさざれ焼き,金平ポテト,バナナ	プリン,鉄ウエハース牛乳	精白米,押麦,かつお節,ごま,さくらえび/ えのきたけ,高野豆腐,ねぎ,塩/ カジキマグロ,マヨネーズ,塩,こしょう,パン粉,パセリ,バター / じゃがいも,にんじん,グリーンピース,ごま油,三温糖,酒,しょうゆ/ バナナ/牛乳,プリン,鉄ウエハース	675	27.7	25.4	494	7.1	1.5
6(金)	みそラーメン,和風オムレツ,ブロックリー添え物,オレンジ	ひじきご飯牛乳	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,さくらえび,かまぼこ,だし,みそ,みりん,とりがらだし/ 鶏卵,にんじん,塩,豚ひき肉,たまねぎ,チーズ,ごま油,塩,こしょう/ ブロックリー /牛乳,米,押麦,鶏もも,ひじき,にんじん,しいたけ,油揚げ,さやえんどう,ごま,三温糖,しょうゆ,だし汁,塩,酒	665	30.5	23.8	289	3.2	2
9(月)	ごはん,みそしる,親子煮,白菜ときゅうりのマヨボンサラダ,バナナ	オートミールクッキー牛乳	精白米,押麦 / さつまいも,えのきたけ,みそ,だし汁 / 鶏もも,にんじん,たまねぎ,しいたけ,観世ふ,砂糖,しょうゆ,塩,鶏卵/ はくさい,きゅうり,かつお節,しらす干し,マヨネーズ,酢/ バナナ/ オートミール,薄力粉(ベーキングパウダー),シナモン,無塩バター,砂糖,鶏卵,レーズン,牛乳	720	28.7	24.3	237	2.9	1.4
10(火)	ごはん,小松菜と桜えびのスープ,ハブ菜,切干大根のサラダ,グレープフルーツピンク	おからバナナケーキ牛乳	精白米,押麦 /ごまつな,さくらえび,たまねぎ,ブイオン,しょうゆ,塩/ 豚肩ロース,えび,うずら卵,かまぼこ,はくさい,ねぎ,にんじん,しめじ,中華だし,しょうゆ,オイスターソース / 切り干し大根,にんじん,きゅうり,白ゴマ,ごま油,酢,しょうゆ / グレープフルーツ/おから,ホットケーキミックス,バナナ,砂糖,牛乳,サラダ油,鶏卵,牛乳	579	21.3	20.3	272	2.5	1.9
11(水)	ロールパン2個,スープ,豆腐のミートグラタン,ブロックリーツナサラダ,ヨーグルトフルーツ添え	炊き込みご飯麦茶	ロールパン / マカロニアルファベット,鶏もも,にんじん,ブイオン,塩/ 豆腐,にんにく,にんじん,たまねぎ,サラダ油,砂糖,豚ひき肉,こしょう,ソース,バター,薄力粉,牛乳,塩,パン粉,チーズ,ミニトマト / ブロックリー,きゅうり,ツナ缶,ドレッシング/ ヨーグルト,砂糖,バナナ/精白米,しめじ,にんじん,油あげ,さくらえび,鶏ひき肉,しょうゆ,塩,みりん	639	26.7	19	229	2.5	2.6
12(木)	ごはん,白菜と人参のスープ,ささみのコーンフレーク揚げ,温野菜きゃべつとにんじん,プチゼリー	のりじゃこトースト牛乳	精白米,押麦 / はくさい,しいたけ,ブイオン,しょうゆ,塩/ 鶏ささ身,塩,こしょう,薄力粉,コーンフレーク,サラダ油,ソース,レタス / キャベツ,にんじん,じゃがいも,ドレッシング/ プチゼリー/食パン,しらす干し,チーズ,のり,マヨネーズ,牛乳	610	26.3	14.4	202	1.3	2.2
13(金)	ごはん,すまし汁,鯖のごまみそ焼き,高野豆腐と根菜煮,バナナ	焼きそば牛乳	精白米,押麦 / 鶏卵,カットわかめ,しょうゆ,塩/ さわら,みそ,白ゴマ,ほうれん草 / 高野豆腐,里芋,にんじん,れんこん,グリーンピース,ごま油,みそ,砂糖,酒,だし汁 / バナナ/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,あおのり,かつお節,ごま油,牛乳	670	29.6	23.8	254	3	1.6
16(月)	ごはん,味噌汁,豚肉のしょうが焼き,アボカドサラダ,オレンジ	おから餅牛乳	米・押麦 / 大根,だいこん葉,高野豆腐,みそ/ 豚もも,豚肩ロース,たまねぎ,もやし,にら,ごま油,しょうゆ,しょうが汁,みりん,酒/ アボカド,トマト,ブロックリー,きゅうり,パプリカ,ツナ缶,マヨネーズ,塩,こしょう,レモン/ オレンジ/おから,牛乳,しょうゆ,みりん,てんぷん,牛乳	629	25.8	18.7	270	2.6	1.5
17(火)	春色パスタ,スープコーンたまねぎ,スペイン風オムレツかぼちゃ,ヨーグルト	ターメリックライス麦茶	スパゲティ,バター,キャベツ,しらす干し,ベーコン,えのきたけ,塩,しょうゆ,酒,ブイオン,オリーブ油 / とうもろこし,たまねぎ,わかめ,ブイオン,しょうゆ,塩/ 鶏卵,豚ひき肉,かぼちゃ,にんじん,たまねぎ,酒,塩,バター,サラダ油,ケチャップ,ブロックリー / ヨーグルト/精白米,押麦,ターメリック,さば水煮缶詰,たまねぎ,にんじん,ピーマン,トマト缶詰,カレールウ,ソース,三温糖,にんにく,しょうが,バター,麦茶	609	30	14.8	278	3	2.9
18(水)	たけのこごはん,すまし汁,さわらのごまマヨ焼き,白和え,バナナ	フレンチトースト豆乳牛乳	米,たけのこ水煮,にんじん,油あげ,しょうゆ,酒,塩,さやえんどう/そうめん,ねぎ,しょうゆ,塩,だし / さわら,塩,酒,マヨネーズ,みそ,ごま,あおのり/ 豆腐,ほうれん草,にんじん,竹輪,しょうゆ,だし,みそ,砂糖,塩/ バナナ/食パン,鶏卵,豆乳,砂糖,バター,グラニュー糖,牛乳	617	27.6	19.7	252	4.3	2.7
19(木)	ごはん,中華スープ,麻婆厚揚げ,三色ナムル,オレンジ	チキンライス牛乳	精白米,押麦/チンゲンサイ,しいたけ,とりがらだし,しょうゆ,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,しょうゆ,みりん,砂糖,みそ,かたくり粉 / ほうれん草,にんじん,もやし,しょうゆ,ごま油,酢 / オレンジ/米,鶏もも,にんじん,たまねぎ,グリーンピース,ケチャップ,バター,固形コンソメ,牛乳	620	23.5	18	285	3.2	1.8
20(金)	ごはん,小松菜と桜えびのスープ,ミルフィーユカツチーズ,フレンチサラダ,プチゼリー	ココア蒸しパンバナナ入りカルピス	精白米,押麦 /ごまつな,さくらえび,たまねぎ,ブイオン,しょうゆ,塩/ 豚もも,塩,チーズ,薄力粉,パン粉,サラダ油 / キャベツ,きゅうり,セロリ,にんじん,ハム,オリーブ油,酢,塩,こしょう/ プチゼリー/ココア,ホットケーキミックス,おから,バナナ,牛乳,砂糖,鶏卵,カルピス	626	22	11.8	145	2	1.4
23(月)	ごはん,スープ卵わかめ,鶏肉と野菜のトマト煮小倉,マカロニサラダカレールウ風味,バナナ	おからケーキ牛乳	精白米,押麦 / 鶏卵,カットわかめ,ねぎ,ブイオン,しょうゆ/ 鶏もも,たまねぎ,にんじん,じゃがいも,カリフラワー,サラダ油,薄力粉,トマトピューレ,ワイン,ブイオン,塩/ マカロニ,にんじん,きゅうり,塩,ハム,マヨネーズ,カレールウ,塩,こしょう/バナナ/おから,ホットケーキミックス,砂糖,牛乳,サラダ油,鶏卵,牛乳	686	23.3	24.6	205	1.9	1.3
24(火)	ごはん,味噌汁,豆腐のつくね焼,ごまつな,切干大根の煮物,オレンジ	ツナキュウサンド牛乳	精白米,押麦 / みそ /豆腐,鶏ひき肉,にんじん,たまねぎ,ひじき,鶏卵,パン粉,しょうゆ,塩,サラダ油,しょうゆ/ ごまつな/ 切り干し大根,にんじん,油揚げ,しめじ,ごま油,しょうゆ,砂糖,みりん/ オレンジ/食パン,ツナ缶,きゅうり,マヨネーズ,牛乳	623	26.2	19.2	293	3.1	2
25(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	ヨーグルト,せんべい,フィッシュアーモンド	精白米,ターメリック,牛肉肩ロース,じゃがいも,にんじん,トマト缶詰,ハヤシルウ,オリーブ油,しめじ / 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,ツナ缶,ミニトマト,マヨネーズ,オリーブ油,みそ,ゆず/ りんご/ヨーグルト,せんべい,煮干し,アーモンド	576	21.6	17.1	285	2.7	1.8
26(木)	ごはん,けんちん汁ゴボ入り,鯖の味噌煮,炒り豆腐,オレンジ	お好み焼き豚肉入り牛乳	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,塩,しょうゆ/さば,しょうが,ねぎ,みそ,みりん,ほうれん草/ 豆腐,豚ひき肉,にんじん,たまねぎ,しいたけ,サラダ油,砂糖,しょうゆ,塩,鶏卵,えだまめ / オレンジ/豚肩脂肪,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,マヨネーズ,牛乳	730	36.1	27.4	420	4.3	2.6
27(金)	ロールパン,コーンスープ,唐揚げ,春雨サラダ,ぶどうゼリー	お祝いパフェ麦茶	ロールパン / とうもろこし(クリーム状),たまねぎ,バター,薄力粉,固形コンソメ,塩,パセリ / 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 / ハム,はるさめ,にんじん,きゅうり,マヨネーズ,酢,塩/ 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,シュークリーム,麦茶	750	23.3	31.4	185	1.3	2.5

* 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

641	26.5	20.4	272	3.1	1.9
580	21	16	270	2.5	2.0未満