

2020年4月 幼児月間献立表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名				10時おやつ (未満児)	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水	お赤飯、にらたま汁、さわらの はくさいあんかけ、シュウマイ 、茹でブロッコリー、りんご ゼリー	789.3(646.8) 29.9(25.0) 17.3(14.9) 3.0(2.2)	米、もち米、砂糖、片栗 粉、ごま油、ごま	さわら、えび、卵、あず き、ベーコン、牛乳	りんごジュース、はくさい、た まねぎ、ブロッコリー、コー ン、にら、ねぎ、にんじん、粉 かんでん、しょうが	だし汁、酒、しょうゆ、 食塩、コンソメ、パセリ 粉	牛乳 牛乳、ピラ フ	
02木	ご飯☆麦入り、みそ汁、鶏肉の 甘酢煮、キャベツとじゃこの昆 布和え、バナナ	581.1(519.2) 22.9(20.9) 17.1(16.7) 1.8(1.4)	米、じゃがいも、小麦 粉、油、片栗粉、ごま、 砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、豚肉、し らす干し、油揚げ、米み そ、干しえび、削り節	キャベツ、たまねぎ、にんじ ん、パナナ、チンゲンサイ、黄 ピーマン、ピーマン、ねぎ、に ら、えのきたけ、塩こんぶ、あ おのり	だし汁、しょうゆ、ケ チャップ、酢、中濃ソー ス、食塩	牛乳 牛乳、お好 み焼き	
03金	ご飯☆麦入り、すまし汁、さけ のちゃんちゃん焼き、厚揚げの そぼろ煮、ゴールドキウイ	632.7(565.0) 29.4(25.9) 19.5(19.2) 1.7(1.5)	米、ホットケーキ粉、砂 糖、油、片栗粉	牛乳、さけ、厚揚げ、豚 肉、卵、チーズ、はんぺ ん、米みそ	キウイフルーツ、キャベツ、に んじん、たまねぎ、こまつな、 コーン、しめじ、えのきたけ、 グリーンピース	だし汁、しょうゆ、酒、 本みりん、食塩、こしょ う	牛乳 牛乳、チー ズ・ホット ケーキ	
06月	ご飯☆麦入り、豆腐みそ汁、豚 肉の香味焼き、おから入りポテ トサラダ、オレンジ	702.0(629.8) 29.7(27.1) 29.4(27.3) 3.0(2.5)	米、じゃがいも、食パ ン、マヨネーズ	牛乳、豚肉、とうふ、豆 腐、おから、チーズ、し らす干し、米みそ、ハム	なめこ、オレンジ、ミニト マト、たまねぎ、きゅうり、にん じん、コーン、ねぎ、サニーレ タス、ニンニク、あおのり	だし汁、しょうゆ、酒、 食塩、こしょう	牛乳 牛乳、のり じゃこト ースト	
07火	ご飯☆麦入り、マカロニソー プ、ボークビーンズ、白菜とツ ナのサラダ、ピンクグレープ フルーツ	647.4(584.9) 21.9(20.8) 23.1(22.3) 2.1(1.8)	米、じゃがいも、焼そば めん、フレンチドレッシ ング、ごま油、押麦、砂 糖、油	牛乳、豚肉、大豆、ペ ーコン、ツナ、干しえ	グレープフルーツ、はくさい、 たまねぎ、トマト、キャベツ、 にんじん、ホウレンソウ、ピーマ ン、ニンニク、あおのり	ウスターソース、ケ チャップ、酒、コンソ メ、食塩、パセリ粉、こ しょう	牛乳 牛乳、焼き そば	
08水	ご飯☆麦入り、かぶのスープ、 フライパース、ブロッコリーの マヨネーズあえ、いちご	511.2(476.0) 25.2(23.5) 14.4(15.3) 2.0(1.7)	米、じゃがいも、上新 粉、マヨネーズ、油、 コーンフレーク、砂糖	牛乳、メルルーサ、鶏 肉、豆腐、あさり、ペ ーコン	いちご、トマト、ブロッ コリー、たまねぎ、かぶ、にんじ ん、コーン、セロリ、かぶの 葉、ねぎ、ニンニク	コンソメ、食塩、ワイ ン、カレー粉、ガーリ ックパウダー、パセリ粉、こ しょう	牛乳 牛乳、ささ みフリット	
09木	肉みそラーメン、春巻き、ぶど うゼリー	778.5(691.0) 28.5(25.9) 28.4(26.5) 2.4(2.1)	中華めん、米、春巻 の皮、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉、ツナ、白み そ、しらす干し、なると	ぶどうジュース、もやし、にん じん、たまねぎ、キャベツ、こ まつな、干ししいたけ、粉か んでん、焼のり	だし汁、酒、しょうゆ、 食塩、中華だし	牛乳 牛乳、おさ かなごはん	
10金	ご飯☆麦入り、麩のすまし汁、 親子煮、ごぼうときゅうりのサ ラダ、いちご	486.3(456.1) 22.4(21.2) 12.6(13.9) 1.9(1.6)	米、ゆでうどん、ごま 油、砂糖、マヨネーズ、 麩	鶏肉、卵、豚肉、ペ ーコン、牛乳	いちご、たまねぎ、ごぼう、 キャベツ、にんじん、ほうれん そう、きゅうり、えのきたけ、 コーン、ねぎ、あおのり	だし汁、ウスターソー ス、しょうゆ、食塩	牛乳 麦茶、焼き うどん	
13月	ハヤシライス、コーンスープ、 きゅうりの中華風サラダ、オレ ンジ	683.0(615.0) 22.0(20.9) 21.1(20.7) 2.2(1.9)	米、じゃがいも、小麦 粉、しらたき、オート ミール、バター、砂糖、 ごま油、オリーブ油	牛乳、牛肉、卵、ハム	たまねぎ、コーン、もやし、に んじん、きゅうり、オレンジ、 トマト、コーン、マッシュルー ム、あさつき、干し豆腐	ハヤシライス、ケチャ ップ、酢、しょうゆ、中華 だし、食塩	牛乳 牛乳、オー トミール クッキー	
14火	たけのこ御飯、五目汁、さばの 竜田揚げ、ブロッコリーのごま 酢あえ、ヨーグルト	590.9(539.7) 25.6(23.8) 15.6(16.3) 3.1(2.6)	うどん、米、さといも、 油、片栗粉、ごま、砂糖	ヨーグルト、さば、ちく わ、豚肉、鶏肉、油揚 げ、牛乳	にんじん、ブロッコリー、たま ねぎ、たけのこ、ねぎ、ごぼ う、しいたけ、しょうが	だし汁、しょうゆ、酒、 本みりん、酢、食塩、カ レー粉	牛乳 麦茶、カ レーうどん	
15水	ご飯☆麦入り、キャベツとはる さめ中華スープ、八宝菜、も やしとわかめのナムル、りんご	572.3(528.2) 23.0(21.7) 16.2(16.7) 2.1(1.8)	米、マカロニ、はるさ め、片栗粉、押麦、砂 糖、油、ごま、ごま油	牛乳、豚肉、ソーセ ージ、えび、うすら卵	はくさい、りんご、もやし、に んじん、たまねぎ、キャベツ、 ピーマン、たけのこ、ねぎ、干 しいたけ、カットわかめ	しょうゆ、ケチャップ、 酒、中華だし、ウスター ソース、パイオン	牛乳 牛乳、マカ ロニボリ タン	
16木	ご飯☆麦入り、けんちん汁、メ ルルーサのおろし煮、干草焼 き、ピンクグレープフルーツ	624.3(566.4) 30.9(28.0) 15.4(16.1) 1.8(1.5)	米、砂糖、押麦、ごま 油、油	牛乳、メルルーサ、卵、 鶏肉、とうふ、油揚げ	だいこん、グレープフルーツ、 にんじん、ほうれんそう、たま ねぎ、ねぎ、ごぼう、ピーマ ン、干ししいたけ、しょうが	だし汁、しょうゆ、ケ チャップ、酒、食塩	牛乳 牛乳、ケ チャップラ イス	
17金	ご飯☆麦入り、イギリス風ラン チ・スープ、タンドリーチキン 、ブロッコリーの三色サラ ダ、バナナ	593.0(544.8) 26.0(24.2) 18.3(18.5) 2.0(1.7)	米、クラッカー、押麦、 油	牛乳、鶏肉、ヨーグル ト、ツナ、チーズ、ペ ーコン、ハム	ブロッコリー、バナナ、たま ねぎ、キャベツ、にんじん、ト マト、コーン、ジャム、ニンニク	コンソメ、カレー粉、 しょうが、しょうゆ、食 塩、酢、パセリ粉、こ しょう	牛乳 牛乳、ク ラッカーサ ンド	
20月	ご飯☆麦入り、中華スープ(に ら卵)、野菜たっぷりマ ーボー、切干大根のねりごま和 え、プチゼリー	654.0(481.4) 26.4(19.9) 24.8(17.6) 2.3(1.3)	米、フチゼリー、ホット ケーキ粉、砂糖、片栗 粉、押麦、ねりごま、はる さめ、ごま油、小麦粉	牛乳、とうふ、合ひき肉 (牛・豚)、ソーセージ、 卵、米みそ	なす、にんじん、にら、たま ねぎ、切り干しいたけ、ピーマ ン、コーン、トウモロコシ、ニ ンニク、しょうが	しょうゆ、酒、食塩、中 華だし、こしょう	牛乳 牛乳、コー ンウイ ナー蒸しバ ン	
21火	ご飯☆麦入り、みそ汁、中華風 ローストチキン、もやしの中華 風和え物、バナナ	551.7(511.8) 26.5(24.5) 18.1(18.3) 1.9(1.6)	米、ホットケーキ粉、砂 糖、押麦、ごま、ごま 油、油	牛乳、鶏肉、ウイ ンナー、とうふ、米みそ、 卵	もやし、だいこん、バナナ、た まねぎ、こまつな、にんじん、 ねぎ、ニンニク、しょうが	だし汁、しょうゆ、酢、 本みりん	牛乳 牛乳、アメ リカドッ クミニ	
22水	ご飯☆麦入り、チキンスープ、 カレイのチーズ焼き、スペイン 風オムレツ、オレンジ	584.2(497.5) 31.4(20.6) 18.6(18.2) 1.7(1.3)	米、小麦粉、ながいも、 オリーブ油、押麦、油	牛乳、かれい、卵、豚 肉、鶏肉、チーズ、コン ビーフ、干しえび、削り 節	たまねぎ、ブロッコリー、ト マト、キャベツ、オレンジ、ミ ニトマト、ピーマン、にんじん、 セロリ、エリンギ、えのきた け、ねぎ、あおのり	ケチャップ、食塩、中濃 ソース、コンソメ、こ しょう	牛乳 牛乳、お好 み焼き	
23木	ご飯☆麦入り、みそ汁、擬製豆 腐、きゅうりとみさみのごまサ ラダ、ヨーグルト	550.9(501.0) 24.4(22.2) 17.0(16.9) 1.8(1.6)	米、ビーフン、砂糖、 油、ごま、ごま油	ヨーグルト、とうふ、 卵、鶏肉、豚肉、鶏肉、 米みそ、牛乳	きゅうり、たまねぎ、もやし、 にんじん、コーン、ピーマン、 しいたけ、グリーンピース、干 しいたけ、ひじき、カットわか め	だし汁、しょうゆ、酢、 酒、コンソメ、食塩	牛乳 麦茶、ピー フン	
24金	 お弁当日	618.9(559.1) 24.8(22.9) 19.1(18.8) 1.7(1.5)	米、食パン、じゃがい も、しらたき、押麦、マ ヨネーズ、油、ごま、砂 糖	牛乳、豚肉、とうふ、ツ ナ、米みそ、油揚げ、豆 乳	ほうれんそう、キャベツ、パ ナナ、たまねぎ、にんじん、き ょうり、グリーンピース、カッ トわかめ	だし汁、本みりん、しょ うゆ、酒、鶏がらだし、 食塩	豆乳 牛乳、ツナ サンド	
27月	ご飯☆麦入り、キャベツとはる さめ中華スープ、ボーク チャップ、ブロッコリーのミ モザサラダ、オレンジ	599.3(548.0) 26.3(24.4) 24.4(23.3) 1.6(1.4)	米、はるさめ、マヨネ ーズ、O片栗粉、片栗粉、 押麦、油、Oオリーブ 油、砂糖	牛乳、豚肉、鶏肉、とう ふ、卵、ハム	ブロッコリー、たまねぎ、キャ ベツ、オレンジ、たまねぎ、に んじん、ピーマン、ねぎ、あ おのり	ケチャップ、しょうゆ、 ウスターソース、中華だ し、食塩、こしょう	牛乳 牛乳、焼ナ ゲット	
28火	手作りふりかけごはん、かき玉 汁、鶏のから揚げ・たれ、切干 大根のサラダ、プチゼリー	619.7(549.3) 27.3(24.4) 17.5(17.1) 2.0(1.7)	米、フチゼリー、カステ ラ、油、マヨネーズ、片 栗粉、砂糖、小麦粉、 チョコチップ、ごま	牛乳、ヨーグルト、鶏 肉、卵、ハム、しらす干 し、白みそ、削り節	きゅうり、にんじん、いちご、 切り干しいたけ、にら、トウ モロコシ、刻みこんぶ、あおのり	だし汁、しょうゆ、本み りん、食塩、酒	牛乳 牛乳、お誕 生日パフェ	
30木	三色そぼろ丼、いわしのつみれ 団子汁、じゃがベーコン、ピン クグレープフルーツ	713.8(638.0) 26.4(24.5) 25.0(23.8) 2.7(2.2)	じゃがいも、米、ホット ケーキ粉、米粉、砂糖、 油、バター、ごま油	牛乳、いわし、牛肉、と うふ、ベーコン、卵、凍 り豆腐、チーズ、魚肉 ソーセージ	グレープフルーツ、たまねぎ、 ほうれんそう、にんじん、キャ ベツ、コーン、パセリ、しょ うが	だし汁、しょうゆ、酒、 食塩、コンソメ、こしょ う	牛乳 牛乳、豆腐 ホットパン	

*干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	601/617	523/550		
タンパク質	24.1/26.0	20.9/23.2		
脂質	16.7/19.3	14.5/18.7		
食塩相当量	2.0/2.0	1.8/1.8		

