



2018年9月 幼児食献立表



日付	献立名	3時	材料名	3歳以上児/3歳未満児の栄養価					
				エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	塩分
3(月)	ごはん、油淋鶏、トマト、おから入りポテトサラダ、味噌汁、ヨーグルト	麦茶、そうめん	精白米、押麦 / 薄力粉、サラダ油、ねぎ、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 / 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、ねぎ	581/465	27.7/22.1	15.0/12.0	223/179	1.8/1.5	2.3/1.8
4(火)	ごはん、ぎせい豆腐、ブロッコリー添え物、肉じゃが、味噌汁、バナナ	牛乳、蒸しパンキャロット	精白米、押麦 / しいたけ、鶏ひき肉、豆腐(木綿)、鶏卵、塩 / ブロッコリー / 豚ひき肉、サラダ油、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、しょうゆ、砂糖、みりん / キャベツ、えのきたけ、みそ、だし汁 / バナナ/ホットケーキミックス、にんじん、牛乳	617/494	23.9/19.1	15.0/12.0	271/217	2.4/1.9	1.6/1.3
5(水)	ごはん、さごしの生姜煮、五目豆、味噌汁、なし	ショア、オートミールクッキー	精白米、押麦 / さわら、みりん、しょうが、ほうれんそう、でんぶん / 大豆ゆで、にんじん、昆布素干、ごぼう、しめじ、しょうゆ / 大根、油揚げ、みそ、だし汁 / なし/ショアマ、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	604/483	20.4/16.3	13.5/10.8	292/234	6.6/5.3	1.1/0.9
6(木)	わかめうどん、鶏肉の照り焼き、はくさい、ブロッコリー添え物、オレンジ	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、昆布 / 鶏もも、ねぎ、ごま、しょうゆ、みりん / はくさい、塩、削り節 / ブロッコリー / オレンジ/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	479/383	23.5/18.8	13.5/13.6	256/205	1.8/1.5	2.9/2.3
7(金)	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、プチセリ	牛乳、おからりんごケーキ	精白米、押麦 / 牛ひき肉、豚ひき肉、豆腐(木綿)、鶏卵、たまねぎ、パン粉、酒、ケチャップ、ソース、じゃがいも、パセリ/キャベツ、きゅうり、セロリ、にんじん、ハム、サラダ油、酢、塩 / カットわかめ、ねぎ、ごま、パイコン、しょうゆ、塩、こしょう / プチセリ/牛乳、おから、ホットケーキミックス、りんご、砂糖、豆乳、鶏卵	684/547	25.6/20.5	25.1/20.1	261/208	2.5/2.0	1.9/1.5
10(月)	ごはん、スープ青梗菜、タンドリキチン、ひじきのマリネ、トマト、バナナ	牛乳、のりじゃこトースト	精白米、押麦 / チンゲンサイ、しめじ、さくらえび(素干し)、パイコン、こしょう / 鶏もも、にんじん、たまねぎ、塩、カレー粉、ヨーグルト、じゃがいも、塩、パセリ/ひじき(干)、みりん、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/牛乳、食パン、しらす干し、チーズ、あおのり、マヨネーズ	614/491	26.1/20.9	18.7/15.0	293/234	4.3/3.5	2.4/2.0
11(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ンク	麦茶、牛豆乳くずもち	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、たまねぎ、塩、カレー粉、ヨーグルト、じゃがいも、塩、パセリ/レバー(鶏肝臓)、しょうが、酒、みりん、しょうゆ、酒、三温糖、かたくり粉 / グレープフルーツ/麦茶、豆乳、牛乳、でんぶん、砂糖、きな粉	458/367	22.8/18.2	10.6/8.5	169/135	4.8/3.9	1.3/1.1
12(水)	塩ラーメン、干草焼き、ブロッコリー添え物、オレンジ	牛乳、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、さくらえび、かまぼこ、中華だし、とりがだし / 鶏卵、鶏ひき肉、にんじん、たまねぎ、しいたけ、ピーマン、砂糖、塩、サラダ油 / ブロッコリー/オレンジ/牛乳、精白米、しめじ、にんじん、油あげ、さくらえび、ツナ缶(水煮レウ)、しょうゆ、塩、みりん、だし	641/513	30.8/24.6	22.6/18.0	305/244	2.4/1.9	2.5/2.0
13(木)	ごはん、カレイのチーズ焼き、パプリカ添え物、黄、青菜とコーンとえ物、小松菜と桜えびのスープ、なし	牛乳、ちんすこう	精白米、押麦 / かいひ、チーズ、バター、ミニトマト、ブロッコリー、じゃがいも、パセリ乾 / パプリカ黄 / こまつな、とうもろこし、しょうゆ、みりん / とうがらし、さくらえび(素干し)、たまねぎ、パイコン、しょうゆ、塩 / なし / 牛乳、薄力粉、黒砂糖、サラダ油、ラード	581/465	22.6/18.1	16.8/13.4	297/238	2.4/1.9	1.1/0.9
14(金)	ふりかけごはん、鶏肉と厚揚げのチリソース炒め、きゃべつとわかめのごまみそ和え、すまし汁、なし	ヨーグルト、マカロニのあべ川	精白米、押麦、かつお節、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、にんにく、パイコン/キャベツ、カットわかめ、みそ、三温糖、ごま、しょうゆ / 鶏卵、えのきたけ、しょうゆ、塩 / なし / ヨーグルト、マカロニ、きな粉、砂糖、塩	593/474	26/20.8	17.3/13.8	270/216	3/2.4	1.4/1.1
18(火)	ごはん、大根としめじのスープ、ポークピンス、ブロッコリーきゅうりサラダ、なし	牛乳、サンドイッチ	精白米、押麦 / 鶏もも、にんじん、大根、しめじ、しょうゆ、パイコン / 大豆(国産)、豚肩ロース、豚もも、にんじん、たまねぎ、しいたけ、コンソメ、ケチャップ、砂糖、塩、こしょう、オリーブ油 / ブロッコリー、きゅうり、ドレッシング / なし / 牛乳、食パン、チーズ、ハム	682/546	31.9/25.5	18.7/14.9	259/207	3.9/3.1	3.2/2.5
19(水)	ごはん、鶏肉の照り焼き、パンサンスー、味噌汁、オレンジ	牛乳、お好み焼き	精白米、押麦 / 鶏もも、たまねぎ、ごま油、みりん、しょうゆ、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、酢、しょうゆ / こまつな、しめじ、みそ、だし汁 / オレンジ/牛乳、豚肩、薄力粉、鶏卵、塩、キャベツ、干しえび、かつお節、ごま油、あおのり、ソース、マヨネーズ	563/451	28/22.4	18.5/14.8	220/176	2.9/2.3	1.6/1.3
20(木)	ふりかけごはん、魚のおろし煮、アボカドサラダ、すまし汁、ヨーグルト	麦茶、チキンピラフ	精白米、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、大根、こまつな / 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、塩、こしょう、レモン / えのきたけ、カットわかめ、しょうゆ、塩 / ヨーグルト/麦茶、精白米、バター、にんじん、たまねぎ、鶏もも(若鶏)、コーン冷凍、しめじ、ワイン(白)、グリーンピース(冷凍)、固形コンソメ	560/448	28.8/23.1	6.9/5.5	236/189	2.4/2.0	2.4/1.9
21(金)	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、バナナ	牛乳、豆腐入りドーナツ	精白米、押麦 / 豆腐(木綿)、豚ひき肉、なす、しいたけ(生)、ピーマン、にんにく、しょうが、しょうゆ、みりん、砂糖、みそ / 切り干し大根、にんじん、きゅうり、白ごま、ごま油、酢、しょうゆ / 鶏卵、かたくり粉、パイコン、しょうゆ、塩、こしょう、あさつき / バナナ/牛乳、薄力粉、ベーキングパウダー、鶏卵、砂糖、豆腐(絹ごし)、レーズン、揚げ油	642/513	23.6/18.8	19.8/15.9	331/265	2.8/2.2	1.9/1.5
25(火)	焼きそば、華風和え、ワンタンスープ、なし	牛乳、鯖カレー	中華めん(蒸し)、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 / こまつな、もやし、にんじん、焼き豚、しょうゆ、酢、砂糖 / ワンタンの皮、チンゲンサイ、にんじん、ねぎ(白)、塩、しょうゆ、パイコン / なし / 牛乳、さば水煮缶、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(ウスターソース)、三温糖、にんにく、しょうが、バター精白米、押麦	629/503	24/19.2	22.2/17.8	281/225	2.4/1.9	2.4/2.0
26(水)	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、オレンジ	牛乳、うすら豆入り蒸しパン	精白米、押麦 / にら、鶏卵、中華だし、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(ゆで)、ねぎ(白)、にんじん、酒、オイスターソース、みそ、砂糖、しょうゆ、サラダ油、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、うすら豆煮豆、牛乳、砂糖	618/494	24.8/19.8	20.6/16.5	261/209	2/1.6	1.4/1.1
27(木)	ごはん、鯖のアクアパッツア、青菜とコーンとえ物、ポイルかぼちゃ、スープ、バナナ	牛乳、大豆入りちきんナゲット	精白米、押麦 / さば、ワイン(白)、にんにく、さやいんげん、パプリカ、オリーブ油、トマト(缶詰)、ケチャップ、砂糖、こしょう、パセリ乾 / こまつな、とうもろこし、しょうゆ、みりん / かぼちゃ / 鶏もも皮つき、たまねぎ、にんじん、パイコン、しょうゆ、塩 / バナナ/牛乳、鶏ひき肉、大豆(国産)ゆで、たまねぎ、れんこん、かつお節、あおのり、かたくり粉、塩、こしょう、サラダ油	622/497	32.1/25.7	19.7/15.8	260/208	4.9/3.9	1.7/1.4
28(金)	わかめごはん、味噌汁、えびフライ、ブロッコリーとトマトのイタリアンサラダ、キウイフルーツ	麦茶、アイスクリーム、鉄ウエハース	精白米、押麦、わかめ、ごま/豆腐、みそ、だし汁 / えび、ハム、薄力粉、鶏卵、パン粉、サラダ油、ソース、ミニトマト/ブロッコリー、トマト、チーズ(プロセス)、ドレッシング / キウイフルーツ	630/504	23.6/18.9	13.8/11.0	327/262	7.8/6.2	1.9/1.5

* 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



3歳以上児平均栄養価	600	25.9	17.3	267	3.4	1.9
3歳以上児目標栄養価	580	21.2	16	270	2.5	2.0未満
3歳未満児平均栄養価	480	20.7	13.9	214	2.7	1.6
3歳未満児目標栄養価	510	18.7	13.8	200	2.3	1.7未満