



2019年4月 幼児食献立



日付	献立名	3時	食材確認	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	
1(月)	赤飯、すまし汁、ひょうろ、青菜とちやしの磯和え、いちご	牛乳 豆腐入りホットケーキ	精白米、もち米、さざ(乾)/そうめん、ねぎ(白)、親世ふ、塩、鶏ひき肉、豆腐(木綿)、たまねぎ、にんじん、長いも、ひじき(干)、薄力粉、パン粉、酒、揚げ油/ほうれんそう、もやし、しょうゆ、刻み、のり、ごま、さらび(菜)、しらす干し、いちご/ホットケーキミックス、全卵、豆腐(絹)、上白糖、メーリングパウダー、牛乳	588	471	25	20	16	13	326	261	2.8	2.3	1.3	0.9
2(火)	ごはん、香竹汁、豚肉の胡麻照り焼、かぶとがんもの煮物、いよかん	牛乳 お豆腐ボンテケージョ	精白米、押麦 / たけのこ水蒸、わかめ(生)、だし、豚も、豚肩ロース、たまねぎ、さやいんげん、砂糖、しょうゆ、みりん、薄力粉、黒ゴ、ごま油 / がんもどき、かぶ根、かぶ葉、しょうゆ、三温糖 / はんかん、牛乳、白玉粉、強力粉、豆腐(絹)、レーズン、塩、豆乳	665	532	28	22	19	15	263	211	2.8	2.3	2.2	1.8
3(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	牛乳 ピザトースト	精白米、押麦 / はんぺん、チンゲンサイ、だし汁、塩 / 生揚げ、豚も・脂付、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、しいたけ(干)、ごま油、砂糖、みそ/レバー(鶏)、しょうが、酒、みりん、しょうゆ、酒、三温糖、かつお粉 / グレープフルーツ/牛乳、食パン、クチャップ、ハム、たまねぎ、オリーブ油、ピーマン、とうもろこし(ホ-ホ-ホ)、チーズ	603	482	29	23	17	13	269	215	5	4	2.4	1.9
4(木)	ひりかけごはん、すまし汁、サワラのさざれ焼き、金平ポテト、バナナ	牛乳 プリン、鉄工エハース	精白米、押麦 / かつお節、いりごま、さらび(菜) / えのきたけ、高野豆腐、葉ねぎ、さわら、マヨネーズ、塩、こしょう(白) / パン粉、バゼリ乾、バター、スナッパズン、しょうが、いも、にんじん、鶏ひき肉、ごま油、三温糖、酒、しょうゆ、グリンス(冷凍) / バナナ/牛乳、プリンミックス、鉄工エース	724	580	32	26	27	22	505	404	7.7	6.2	1.6	1.1
5(金)	カレーうどん、ツナ入り厚焼き玉子、フロッキー、ジュウマイ、フルーツヨーグルト	牛乳 焼き豚チャーハン	うどん(冷凍)、にんじん、大根、スナッパズン、たまねぎ、豚肩ロース、だし汁、しょうゆ、みりん、カレー粉 / にんじん、たまねぎ、ツナ缶(水煮)、三温糖、酒、塩、全卵/ブロッコリー、ゆづまい / ヨーグルト、上白糖、バナナ、みかん缶/牛乳、精白米、焼き豚、にんじん、全卵、にんじん、いりごま、ごま油、しょうゆ、塩、中華だし	645	516	34	27	26	21	293	235	2.7	2.1	2.2	1.8
8(月)	ごはん、味噌汁、親子煮、白菜ときゅうりのマヨボンサラダ、バナナ	牛乳 オートミールクッキー	精白米、押麦 / 豆腐(絹)、みそ、だし汁、なめこ、葉ねぎ/鶏も、にんじん、たまねぎ、しいたけ(生)、しいたけ(乾)、親世ふ、しょうゆ、塩、グリンス(冷凍) / はさい、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、上白糖、全卵、レーズン、牛乳	695	556	29	23	25	120	234	187	2.9	2.3	1.4	1.1
9(火)	ごはん、スープ、八宝菜、切干大根のサラダ、グレープフルーツピンク	牛乳 のりじゃこトースト	精白米、押麦 / ごまつな、さらび(菜)、たまねぎ、ブイオン、しょうゆ、塩、豚肩ロース、えび、うずら卵(水煮缶)、かまぼこ、はくさい、ねぎ、ごま油、中華だし、オイスターソース / 切干大根、にんじん、きゅうり、白ゴ、ごま油、殺菌酢、しょうゆ、三温糖 / グレープフルーツ/牛乳、食パン、しらす干し、チーズ、あおのり、マヨネーズ	604	483	25	20	20	16	285	228	3.8	3	2.2	1.8
10(水)	ロールパン、スープ、豆腐のミートグラタン、ブロッコリーツナサラダ、オレンジ	牛乳 鯖カシ	ロールパン/マカロニアラビア、鶏も、ブイオン/豆腐(木綿)、にんじん、にんじん、たまねぎ、サラダ油、上白糖、豚ひき肉、こしょう、薄力粉、クチャップ、バター、薄力粉、牛乳、塩、パン粉、チーズ、ミニトマト / ブロッコリー、きゅうり、ツナ缶(水煮)、ドレッシング(和風) / オレンジ/さば水煮缶、たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト缶、カレー粉、ガス、三温糖、にんじん、しょうが、バター、精白米、押麦、ターメリック、牛乳	668	534	29	23	24	19	307	246	2.8	2.2	2.4	2
11(木)	ごはん、スープ、胸肉のコーンフレーク揚げ、アボカドサラダ、プチゼリー	牛乳 バナナ蒸しパン	精白米、押麦 / はさい、しいたけ(生)、ブイオン、しょうゆ、塩、鶏むね、塩、薄力粉、チーズ(パルメザン)、コーンフレーク、サラダ油、ソース、レタス、ミニトマト/アボカド、トマト、ブロッコリー、きゅうり、パプリカ、ツナ缶(水煮)、マヨネーズ、塩、こしょう、レモン果汁 / プチゼリー/牛乳、ホットケーキミックス、豆乳、上白糖、バナナ	623	498	25	20	17	13	232	185	1.5	1.2	1.2	0.8
12(金)	ごはん、すまし汁、タラのケチャップあん、きゅうりとハムのゴマ酢和え、バナナ	牛乳 焼きそば	精白米、押麦 / 全卵、カットわかめ、しょうゆ、塩/たら、酒、てんぷん、サラダ油、たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン、しょうが、にんにく、ごま油、固形コンソメ、しょうゆ、クチャップ、三温糖、殺菌酢、てんぷん / きゅうり、ハム、はるさめ、すりこぎ、しょうゆ、殺菌酢、上白糖 / 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	653	523	28	22	21	17	209	167	1.8	1.5	2.1	0.8
15(月)	ごはん、味噌汁、豚肉のしょうが焼き、オレンジ、高野豆腐と根菜煮	牛乳 おからココアクッキー	精白米、押麦 / 揚げ、みそ、だし汁 / 豚も、豚肩ロース、たまねぎ、もやし、にんじん、しょうゆ、しょうが汁、みりん / オレンジ / 鶏も、高野豆腐、里芋、にんじん、れんこん、グリンス(冷凍)、ごま油、しょうゆ、酒、だし汁 / 牛乳、おから、バター、上白糖、豆乳、ホットケーキミックス、ココア	667	533	30	24	25	20	239	191	2.6	2.1	1.3	0.9
16(火)	春色パスタ、スープ、スペイン風オムレツ、キウイフルーツ	牛乳 チキンライス	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、オリーブ油 / コーン、わかめ(乾)、ブイオン、しょうゆ/全卵、ワイン、かぼちゃ、酒、塩、バター、サラダ油、ブロッコリー/キウイフルーツ/精白米、鶏も、にんじん、たまねぎ、グリンス(冷凍)、クチャップ、バター、固形コンソメ、牛乳	622	497	28	22	18	14	236	189	2.5	2	2.8	2.4
17(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	牛乳 ささみフリット	精白米、たけのこ水蒸、にんじん、油あげ、酒、さやえんどう / そうめん、ねぎ/さわら、酒、マヨネーズ、みそ、すりこぎ、あおのり / 豆腐、ほうれんそう、にんじん、竹輪、しょうゆ、みそ、上白糖 / バナナ/牛乳、鶏むね、三温糖、塩、こしょう、小麦粉、コーンflour、ベーキングパウダー、バゼリ乾、塩、豆乳、オリーブ油	585	468	32	25	18	15	240	192	3.7	3	2.4	2
18(木)	ごはん、中華スープ、麻婆厚揚げ、三色ナムル、オレンジ	牛乳 ハムチーズサンド	精白米、押麦 / チンゲンサイ、しいたけ、とりがらし、塩/生揚げ、豚ひき肉、なす、ピーマン、にんにく、しょうが、ごま油、みりん、上白糖、みそ、かつお粉 / ほうれんそう、にんじん、もやし、しょうゆ、ごま油、殺菌酢、三温糖 / オレンジ/牛乳、食パン、ハム、チーズ、マヨネーズ	608	487	25	20	22	17	288	231	3	2.4	1.9	1.5
19(金)	ごはん、スープ、ミルフィーユカツチーフ、フレンチサラダ、プチゼリー	牛乳 豆乳くすもち	精白米、押麦 / ごまつな、さらび、たまねぎ、ブイオン、しょうゆ / 豚肩ロース、塩、こしょう、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、殺菌酢、塩、こしょう / プチゼリー / 豆乳、てんぷん、上白糖、きな粉、三温糖、牛乳	615	492	26	21	23	19	235	188	3.3	2.7	1.2	0.8
22(月)	ごはん、スープ、鶏肉と野菜のトマト煮、ほうれん草とベーコンのソテー、バナナ	牛乳 アメリカンドック	米・陸稲・精白米、おおむぎ・押麦 / 鶏卵(全卵・生)、カットわかめ、ねぎ(白)、水、ブイオン、しょうゆ(こいくち)、塩(食塩)、こしょう(混合) / 鶏も皮なし(若鶏)、塩(食塩)、こしょう(混合)、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ブロッコリー、オリーブ油、薄力粉(1等)、トマトピューレ、ワイン(白)、ブイオン、水、塩(食塩)、こしょう(混合)、バゼリ乾 / ほうれんそう、ベーコン(豚シヨク)、とうもろこし(ホ-ホ-ホ)、オリーブ油、塩(食塩)、こしょう(混合)、固形コンソメ / バナナ/牛乳、ホットケーキミックス、鶏卵、牛乳、ウイオ、薄力粉、サラダ油、クチャップ	661	529	28	22	25	20	215	172	2.6	2.1	2.1	1.7
23(火)	ごはん、味噌汁(しめじ・油揚げ)、豆腐のつくね焼、青菜とちやしの磯和え、オレンジ	牛乳 ツパキウサンド	米・陸稲・精白米、おおむぎ・押麦 / しめじ(ふなしめじ)、油あげ、みそ(米) / 甘みそ、だし汁 / 豆腐(木綿)、鶏ひき肉、にんじん、たまねぎ、ひじき(干し)、サラダ油、鶏卵(全卵・生) / パン粉、砂糖・上白糖、しょうゆ(こいくち)、塩(食塩)、サラダ油、砂糖・上白糖、しょうゆ(こいくち)、スナッパズン / ほうれんそう、もやし(大豆)、しょうゆ(こいくち)、刻み、のり、ごま(白)・おき、砂糖・上白糖 / オレンジ(パルシヤ)	610	488	27	22	19	15	268	215	3.2	2.6	1.9	1.5
24(水)	ハヤシライス、スクランブルエッグ、スープ、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(幼児のみ)	精白米、ターメリック、牛肩ロ-、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、トマト缶、ハヤシルウ、エリンギ / 卵、バター / はくさい、わかめ(乾)、はるさめ、カットわかめ、ブイオン、しょうゆ、塩 / 大根、きゅうり、かつおフレーク、ミニトマト、マヨネーズ、オリーブ油、みそりんご / ヨーグルト、せんべい、煮干し、アーモンド(乾)、カシナツ	658	526	26	21	24	19	300	240	3.3	2.6	2.6	2.2
25(木)	ごはん、ひんかん汁、鯖の味噌煮、炒り豆腐、オレンジ	牛乳 お好み焼き	精白米、押麦 / 大根、ごぼう、里芋、油あげ、ごま油、だし汁 / さば、しょうが、ねぎ(白) / みそ、みりん、ほうれんそう / 豆腐(木綿)、豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、しいたけ(生) / サラダ油、上白糖、しょうゆ、えだまめ冷凍 / オレンジ / 豚肩、薄力粉、高野豆腐、卵、塩、キャベツ、干しえび、かつお節、ごま油、あおのり、ソース(中濃)、マヨネーズ、牛乳	709	567	37	30	30		335	268	3.5	2.8	2.1	1.7
26(金)	ロールパン、コーンポタージュ、えびフライ、マカロニサラダ、いちご	牛乳 お誕生日ハフエ	ロールパン / とうもろこし(クリーム状)、たまねぎ、オリーブ油、豆乳、脱脂粉乳(国産)、固形コンソメ / えび、薄力粉、パン粉、サラダ油、ソース(中濃)、メルルーサ/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 / いちご / コーンフレーク、ヨーグルト、みかん缶詰、生クリーム、シュークリーム、牛乳	693	555	31	25	29	23	294	235	2.6	2.1	2.2	1.8
* 埼玉県産産品のきずなを使用しております				3歳以上児平均栄養価	636	28.5	20.6	275	3.1	1.9					
* 献立変更の可能性がります。ご了承ください				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	516	22.8	16.5	223	2.6	1.5					
★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ください★				3歳未満児目標栄養価	510	18.7	13.8	200	2.3	1.7未満					