



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、さび(乾)/そうめん、ねぎ(白)、親世富、塩、し/鶏ひき肉、豆腐(本絹)、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、り、ごま、さらえび(素)、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、メープルシロップ、牛乳	588	471	25	20	16	13	326	261	2.8	2.3	1.3	0.9
2(火)	ごはん、若竹汁、豚肉の胡麻照り焼、かぶとがんもの煮物、いよかん	牛乳 お豆腐ボンデケーキ	精白米、押麦、たけのこ水蒸、わかめ(生)、だし、豚/豚も、豚肩ロース、たまねぎ、さいゆいんげん、砂糖、しょうゆ、みりん、薄力粉、黒豆、ごま油/がんもどき、かぶ根、かぶ葉、しょうゆ、三温糖/いよかん/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、しらの甘辛煮、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、かたくり粉/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、とろろこし(お-お)、チーズ	603	482	29	23	17	13	269	215	5	4	2.4	1.9
4(木)	ふりかけごはん、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、鉄ウエハース	精白米、押麦、かつお節、いりごま、さらえび(素)/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、パセリ乾、バター、スナッパズンどうじやがいも、にんじん、鶏ひき肉、ごま油、三温糖、酒、しょうゆ、グリンピース(冷凍)/バナナ/牛乳、プリンミックス、鉄ウエハース	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、スナッパズンどうじ、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/フロッキー/しょうまい/ヨーグルト、上白糖、バナナ、みかん缶/牛乳、精白米、焼き豚、にら、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ネーズサラダ、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)、親世富、しょうゆ、塩、グリンピース(冷凍)/はさき、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、さらえび(素)、たまねぎ、パイコン、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、しめじ、ごま油、中華だし、オスターソース/切干大根、にんじん、きゅうり、白ごま、ごま油、穀物酢、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、フロッキー、ツナサラダ、オレンジ	牛乳 鯖カレー	ロールパン/マカロニアルファベット、鶏も、パイコン/豆腐(本絹)、にんにく、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/フロッキー、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、かつお節、三温糖、にんにく、しょうが、バター、精白米、押麦、オリーブ油、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、鶏肉のコンフレック揚げ、アボカドサラダ、フチゼリー	牛乳 バナナ蒸しパン	精白米、押麦/はさき、しいたけ(生)、パイコン、しょうゆ、塩/鶏むね、塩、薄力粉、チーズ(パルメザン)、コンフレック、サラダ油、ソース、レタス、ミニトマト/アボカド、トマト、フロッキー、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/フチゼリー/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、かつわかめ、しょうゆ、塩/たら、酒、でんぶん、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、穀物酢、でんぶん/きゅうり、ハム、はるさめ、とりこめ、しょうゆ、穀物酢、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/油揚げ、みそ、だし汁/豚も、豚肩ロース、たまねぎ、もやし、にら、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、グリンピース(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/コン、わかめ(乾)、パイコン、しょうゆ/全卵、ウインナー、かぼちゃ、酒、塩、バター、サラダ油、フロッキー/キウイフルーツ/精白米、鶏も、にんじん、たまねぎ、グリンピース(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、さらえんどう/そうめん、ねぎ/さわら、酒、マヨネーズ、みそ、すりごま、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、コーングリツク、ベーキングパウダー、パセリ乾、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、とりがらだし、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、かつお節/ほうれんそう、にんじん、もやし、しょうゆ、ごま油、穀物酢、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ズ、フレンチサラダ、フチゼリー	牛乳 豆腐くずもち	精白米、押麦/ごまつな、さらえび、たまねぎ、パイコン、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、穀物酢、塩、こしょう/フチゼリー/豆乳、でんぶん、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)、かつわかめ、ねぎ(白)、水、パイコン、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、フロッキー、オリーブ油、薄力粉(1等)、トマトピューレ、ウイン(白)、パイコン、水、塩(食塩)、こしょう(混合)、パセリ乾/ほうれん草、ベーコン(豚ジョウロ)、とろろこし(お-お)、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 ツナキウサンド	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(甘み)、だし汁/豆腐(本絹)、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)、スナッパズンどうじ/ほうれんそう、もやし(大豆)、しょうゆ(こいくち)、刻み、り、ごま(白)・むぎ、砂糖・上白糖/オレンジ(リンシア)	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、 フィッシュアーマンド(幼児のみ)	精白米、ターメリック、牛肩ロース、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、トマト缶、ハヤシライス/卵、バター/はさき、わかめ(乾)、はるさめ、かつわかめ、パイコン、しょうゆ、塩/大根、きゅうり、かつお節、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)、カシューナッツ	658	526	26	21	24	19	300	240	3.3	2.6	2.6	2.2
25(木)	★お弁当の日★	牛乳 お好み焼き	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	24	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 お誕生日パフェ	ロールパン/とろろこし(お-お)、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・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
*3歳未満児は午前中に牛乳を提供します				3歳以上児平均栄養価	636	28.5	20.6	275	3.1	1.9					
*千葉県産コシヒカリを使用しております				3歳以上児目標栄養価	580	21.2	16	270	2.5	2.0未満					
*献立変更の可能性がります。ご了承ください				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きてください★				3歳未満児目標栄養価	510	18.7	13.8	200	2.3	1.7未満					