



# 2019年1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						
4(金)	ごはん、スープ、チキンカレー、温野菜サラダ、プチゼリー	牛乳、せんべい、クッキー	精白米、押麦 / 玉ねぎ、コンソメ / 鶏もも肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、カレールウ / ブロッコリー、カリフラワー、ニンジン、ローズマリー、マヨネーズ / プチゼリー / 牛乳、せんべい、クッキー	556	445	19.8	15.9	14.6	11.7	216	173	3.2	2.6	1.3	1.1
7(月)	ごはん、七草汁、松風焼き、ブロッコリー、紅白なます、きんぴらごぼう、いちご	豆腐入りホットケーキ、牛乳	精白米、押麦 / せり、なすな(葉)、そうめん / 豚ひき肉、鶏ひき肉、ねぎ、パン粉、みそ、ごま油 / ブロッコリー / 大根、塩、りんご酢 / 鶏もも、ごぼう、にんじん、れんこん、ごま油、砂糖、みりん、しょうゆ、すりごま / いちご / ホットケーキミックス、鶏卵、豆腐、牛乳、砂糖、サラダ油、メープルシロップ、牛乳	617	494	25.4	20.3	16.6	13.3	254	203	2.2	1.7	1.4	1.2
8(火)	ごはん、わかめスープ、ポークビーンズ、ツナチーズサラダ、みかん	フレンチトースト、牛乳	精白米、押麦 / カットわかめ、はるさめ、ねぎ、ごま、パイオン、しょうゆ / 大豆(国産) 乾、豚もも、にんじん、大根、たまねぎ、グリーンピース(冷凍)、オリーブ油、ケチャップ、塩、こしょう、固形コンソメ / ブロッコリー、ツナ缶(水煮)、チーズ、ドレッシング / みかん / 食パン、豆腐、砂糖	611	489	27.8	22.3	18.8	15.0	270	216	3.9	3.1	2.6	2.1
9(水)	ごはん、味噌汁、豚肉のしょうが焼き、おから入りポテトサラダ、りんご	お豆腐ポンデケージョ、牛乳	精白米、押麦 / はくさい、しめじ、みそ、だし汁 / 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 / じゃがいも、おから、豆腐、酢、にんじん、きゅうり、とうもろこし、マヨネーズ、こしょう、脱脂粉乳 / りんご / 白玉粉、強力粉、豆腐、チーズ、塩、オリーブ油、牛乳	712	570	29.3	23.5	21.2	16.9	312	249	2.2	1.7	1.7	1.3
10(木)	ごはん、味噌汁、さごしの磯辺揚げ、スペイン風オムレツ、オレンジ	牛乳焼きそば、	精白米、押麦 / 高野豆腐、こまつな、みそ、だし汁 / さわか、あおのり、薄力粉、サラダ油 / 卵、豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、酒、塩、バター、サラダ油、ケチャップ / オレンジ / 牛乳、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	801	641	36.2	28.9	33.7	27.0	300	240	3.9	3.1	1.7	1.4
11(金)	ごはん、スープ、回鍋肉、ナムル、いちご	牛乳、餅	精白米、押麦 / もやし、しめじ、ごま油、中華だし、塩、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、にんじん、酒、オリーブオイル、みそ、砂糖、サラダ油、塩、こしょう / 大根、カットわかめ、ごま油、しょうゆ、中華だし / いちご / 牛乳、餅、あずき缶、きな粉	565	452	21.5	17.2	18.7	14.9	196	157	1.8	1.5	1.1	0.9
15(火)	三色丼、すまし汁、野菜ソテー、カレー味、南瓜の甘煮、みかん	牛乳、大豆入りちぎんナゲット	精白米、牛ひき肉、かつお節、卵、バター、しらす干し、ごま油、グリーンピース、にんじん / えのきたけ、豆腐 / キャベツ、もやし、ベーコン(豚)、パセリ、オリーブ油、カレー粉 / かぼちゃ、三温糖、しょうゆ、だし汁 / みかん / 牛乳、鶏ひき肉、大豆 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	611	488	29.7	23.8	23.8	19.1	241	193	3.5	2.8	2.6	2.1
16(水)	うどん、オムレツ、青菜のおかか和え、フルーツヨーグルト	鮭おにぎり、麦茶	うどん、ごぼう、にんじん、大根、鶏もも、里芋、砂糖、塩、しょうゆ、みりん、ねぎ / 卵、にんじん、豚ひき肉、たまねぎ、チーズ、こしょう、サラダ油、ケチャップ / こまつな、塩、削り節 / ヨーグルト、砂糖、バナナ、みかん缶詰 / 精白米、押麦、サクフレック、かつお節、ごま、あおのり、しらす干し、麦茶	515	412	21.8	17.4	18.4	14.7	196	157	3.4	2.7	2.1	1.7
17(木)	ごはん、中華スープ、ローストチキン、パンサンスー、りんご	おからバナナケーキ、牛乳	精白米、押麦 / チンゲンサイ、しいたけ(生)、とりがらだし、塩 / 鶏もも、たまねぎ、にんにく、しょうが、酒、みりん、ごま、ほうれんそう / はるさめ、にんじん、きゅうり、ハム、卵、砂糖、ごま油、酢、しょうゆ / りんご / おからバナナケーキ(おから、ホットケーキミックス、バナナ、砂糖、上白糖、牛乳、サラダ油、卵、牛乳	621	497	21.7	17.4	23.2	18.6	211	169	1.6	1.3	1.4	1.1
18(金)	ごはん、すまし汁、さごしの西京焼き、里芋とさつまあげの煮物、ほうれん草とえのきのおろしポン酢和え、バナナ	お好み焼き豚肉入り、牛乳	精白米、押麦 / カットわかめ、塩 / さわか、みそ / 里芋、さつま揚げ、にんじん、だし汁、みりん、しょうゆ、三温糖 / ほうれんそう、えのきたけ、大根、のり / バナナ / 豚肩、薄力粉、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、牛乳	606	485	29.8	23.8	15.9	12.7	280	224	3.9	3.1	2.1	1.6
21(月)	ごはん、味噌汁、ぎせい豆腐、切干大根のサラダ、みかん	ピザトースト、牛乳	精白米、押麦 / 大根、油揚げ、みそ、だし汁 / たまねぎ、しいたけ(干)、ひじき(干)、鶏ひき肉、豆腐(木綿)、卵、しょうゆ、砂糖、塩、みりん / 切り干し大根、ツナ缶(水煮)、にんじん、きゅうり、白ゴマ、ごま油、マヨネーズ、みそ / みかん / 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	620	496	25.9	20.7	20.6	16.5	275	220	3.0	2.4	2.1	1.7
22(火)	ごはん、中華風コーンスープ、肉団子、アボカドサラダ、りんご	牛乳、オートミールクッキー	精白米、押麦 / とうもろこし(丸-状)、ねぎ(白)、卵、固形コンソメ、塩、こしょう、かたくり粉 / 豚ひき肉、豆腐(木綿)、卵、たまねぎ、キャベツ、しめじ、しょうが汁、しょうゆ、みりん、かたくり粉、サラダ油、ケチャップ、ソース / アボカド、ブロッコリー、きゅうり、パンリカ黄、ツナ缶(水煮)、マヨネーズ、塩、こしょう、レモン(果汁) / りんご / 牛乳、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、卵、レーズン	743	594	25.6	20.5	29.1	23.3	217	173	2.6	2.1	1.8	1.4
23(水)	ごはん、スープ、タンドリーチキン、マカロニサラダ、みかん	牛乳、のりじゃこトースト	精白米、押麦 / はくさい、しいたけ(生)、パイオン / 鶏もも、にんにく、たまねぎ、しょうゆ、カレー粉、ヨーグルト、ミニトマト、ブロッコリー / マカロニ、にんじん、きゅうり、ハム、塩、こしょう / みかん / 牛乳、食パン、しらす干し、チーズ、あおのり、マヨネーズ	608	486	25.9	20.7	20.6	16.4	234	188	3.0	2.4	1.8	1.5
24(木)	ごはん、味噌汁、魚のおろし煮、和風オムレツ、いちご	焼きうどん、麦茶	精白米、押麦 / 高野豆腐、こまつな、みそ、だし汁 / たら、砂糖、しょうゆ、みりん、だし、大根、里芋 / 卵、豚ひき肉、たまねぎ、チーズ、塩、こしょう / いちご / うどん、キャベツ、ピーマン、もやし、にんじん、豚肩めんつゆ、あおのり、かつお節、ごま油、麦茶	540	432	32.1	25.7	14.2	11.4	188	150	3.6	2.9	2.0	1.6
25(金)	ごはん、すまし汁、親子煮、ほうれん草とわかめのナムル、りんご	蒸しパン、キャロット、牛乳	精白米、押麦 / えのきたけ、豆腐(木綿) / 鶏もも、にんじん、たまねぎ、しいたけ(生)、しょうゆ、だし、鶏卵、グリーンピース(冷凍) / ほうれんそう、もやし、わかめ(乾)、しょうゆ、酢、ごま油、塩 / りんご / ホットケーキミックス、にんじん、上白糖、牛乳	617	493	25.7	20.6	19.2	15.4	253	202	2.5	2.0	2.0	1.6
28(月)	ごはん、スープ、生揚げとキャベツの味噌炒め、三色ナムル、バナナ	牛乳、黄な粉トースト	精白米、押麦 / はるさめ、キャベツ、パイオン、塩 / 生揚げ、豚もも、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、しいたけ(干)、みそ / ほうれんそう、にんじん、もやし、しょうゆ、ごま油、酢 / バナナ / 牛乳、食パン、バター、きな粉、上白糖	576	461	23.4	18.7	17.5	14.0	280	226	2.9	2.4	1.3	1.1
29(火)	カレーライス、スープ、大根とツナのサラダ、りんご	牛乳、豆腐入りドーナツ	豚肩ロース、豚もも、じゃがいも、にんじん、ピーマン、にんにく、トマト(缶) / カレールウ、バター、カレー粉、ケチャップ、ソース(ウスターソース)、精白米、押麦 / はくさい、たまねぎ、カットわかめ、パイオン、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、ゆず / りんご / 牛乳、薄力粉、ベーキングパウダー、卵、脱脂粉乳、砂糖、豆腐(絹ごし)、レーズン、揚げ油	694	556	23.3	18.6	23.1	18.5	256	205	2.0	1.6	1.6	1.3
30(水)	ロールパン、ポトフ風スープ、豆腐のミートグラタン、切干大根のサラダ、ぶどう	牛乳、ピラフ	ロールパン / ウインナー、セロリ、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、とうもろこし、塩、こしょう、パイオン / 豆腐(木綿)、にんにく、砂糖、豚ひき肉、こしょう、ケチャップ、ソース、バター、薄力粉、塩、パン粉、チーズ、ミニトマト / 切り干し大根、ツナ缶、にんじん、きゅうり、白ゴマ、ごま油、マヨネーズ、みそ / ぶどう / 牛乳、精白米、サラダ油、バター、にんじん、たまねぎ、ベーコン(豚)、コーン・冷凍、マッシュルーム(水煮)、塩、ワイン(白)、グリーンピース(冷)	761	609	26.0	20.8	27.8	22.3	339	271	3.4	2.7	2.7	2.2
31(木)	わかめごはん、かきたま汁、豚肉のバーベキューソース、おから入りポテトサラダ、ゼリーカップ	牛乳、ケーキ	精白米、押麦、わかめ(乾)、ごま / ねぎ(白)、卵、かたくり粉、だし、塩、しょうゆ / 豚もも、豚肩ロース、たまねぎ、ピーマン、薄力粉、かたくり粉、サラダ油、りんご、たまねぎ、にんにく、しょうが汁、ケチャップ、しょうゆ、酢、三温糖 / じゃがいも、おから、豆腐、酢、塩、にんじん、きゅうり、とうもろこし、マヨネーズ、こしょう、脱脂粉乳 / ゼリーカップ、いちご、ホイップクリーム / 牛乳、ケーキ、生クリーム、いちご	732	545	25.3	20.2	29.6	21.7	295	236	2.1	1.7	2.3	1.9
* 埼玉県産産品のきすなを使用しております				3歳以上児平均栄養価	648	26.1	21.9	253	2.9	1.9					
* 献立変更の可能性があります。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	518	20.9	17.5	203	2.3	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					