



平成30年8月 月間献立表（幼児食）



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	
1(水)	ごはん、味噌汁、ぎせい豆腐、華風きゅうり、レバーの甘辛煮、ヨーグルト	麦茶、焼きうどん	米、押麦 / キャベツ、えのきたけ、みそ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、ひじき、鶏ひき肉、豆腐、鶏卵、塩/きゅうり、ごま、酢、しょうゆ、レバー（豚）、しょうが、みりん、しょうゆ、酒、三温糖、かたくり粉 / ヨーグルト/麦茶、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	558/446	32.4/25.9	12.4/9.9	238/191	6.1/4.8	1.9/1.5	
2(木)	ごはん、味噌汁、肉じゃが、青菜とカニ蒲鉾のおかか和え、梨	牛乳、ちんすこう	米・押麦/しめじ、油あげ、大根、みそ、だし汁 / 牛肉肩ロース、じゃがいも、しらたき、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、砂糖、みりん、グリnpies/ごま、かにかまぼこ、めんつゆ、削り節 / なし/牛乳、薄力粉、黒砂糖、サラダ油、ラード	647/517	21.8/17.5	22.7/18.1	248/198	2.9/2.3	1.0/0.8	
3(金)	ごはん、鶏肉のパン粉焼き、ラタトゥイユ、スープ、バナナ	牛乳、のりじゃこトースト	米、押麦 / 鶏もも皮つき(若鶏)、塩、こしょう、パン粉、チーズ粉、オリーブ油、バター、パプリカ黄/なす、ズッキーニ、トマト(缶詰) / パプリカ黄、にんにく、オリーブ油、モロヘイヤ、たまねぎ、カットわかめ、ブイヨン、しょうゆ、塩/バナナ、あおのり、マヨネーズ、牛乳、食パン、しらす干し、チーズ、あおのり、マヨネーズ	622/498	25.5/20.4	20.9/16.7	241/192	2.9/2.3	2.1/1.7	
6(月)	ごはん、生揚げとキャベツの味噌炒め、三色ナムル、スープ、バナナ	牛乳、黄な粉トースト	米、押麦 / 生揚げ、豚もも、ピーマン、しいたけ(干) / みそ、しょうゆ/ほうれんそう、にんじん、もやし、しょうゆ、ごま油、酢、三温糖/はるさめ、キャベツ、たまねぎ、ブイヨン、しょうゆ、塩/バナナ/牛乳、食パン、バター、きな粉、砂糖	576/461	23.4/18.7	17.5/14.0	282/226	2.9/2.4	1.3/1.1	
7(火)	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、じゃがいも、とうもろこし、ブイヨン / 豆腐、にんにく、砂糖、豚ひき肉、塩、こしょう、ケチャップ、ソース、薄力粉、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、米、サラダ油、バター、にんじん、たまねぎ、ベーコン、コーン、マッシュルーム、塩、ワイン、グリnpies	768/614	26.4/21.1	29.0/23.2	340/272	3.4/2.7	3.0/2.4	
8(水)	ふりかけごはん、魚のおろし煮、ブロッコリーのおかか和え、具だくさんオムレツ、味噌汁、すいか	牛乳、とうもろこし、フィッシュアーモンド	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、だし、大根、ごま、なす / ブロッコリー、かつお節、しょうゆ / 鶏卵、にんじん、豚ひき肉、たまねぎ、チーズ、オリーブ油、塩、こしょう、ケチャップ / 豆腐、カットわかめ、みそ / すいか/牛乳、とうもろこし、煮干し、アーモンド	593/475	34.6/27.7	17.8/14.3	412/329	4.7/3.8	2.3/1.9	
9(木)	ごはん、タンドリーチキン、ブロッコリー添え物、アボカドサラダ、スープ、梨	麦茶、アイスクリーム、鉄ウエハース	米、押麦 / 鶏もも、にんにく、たまねぎ、塩、しょうゆ、カレー粉、ヨーグルト、そば / ブロッコリー/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、こしょう/はくさい、にんじん、ベーコン、ブイヨン、しょうゆ、塩 / グレープフルーツ/牛乳、にんじん、薄力粉、塩、ベーキングパウダー、シナモン、サラダ油、砂糖、鶏卵、バター	491/393	17.1/13.7	12.8/10.3	161/129	3.8/3.1	0.8/0.6	
10(金)	ジャージャー麺、スープ青梗菜、茄子とわかめの和風サラダ、ゼリーカップ赤ぶどう	牛乳、ピザトースト	中華めん、豚ひき肉、たまねぎ、みそ、かたくり粉、もやし、トマト、きゅうり、ブイヨン/チンゲンサイ、しめじ、さくらえび、ごま、ブイヨン、しょうゆ、塩、こしょう/なす、わかめ、きゅうり、かつお節、めんつゆ、酢、ごま油 / ゼリーカップ、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	558/447	21.8/17.4	16.5/13.2	233/187	2.1/1.6	2.7/2.2	
16(木)	ハヤシライス、きゃべつのスープ、もやしとひじきの胡麻和え、すいか	麦茶、ヨーグルト、クッキー	米、ターメリック、牛肉肩ロース、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、トマト(缶詰) / ハヤシルウ、オリーブ油、エリンギ / キャベツ、ベーコン、固形コンソメ、しょうゆ、塩/もやし、ひじき、しょうゆ、にんじん、ほうれんそう、白ゴマ、砂糖、しょうゆ / すいか/麦茶、ヨーグルト、クッキー	531/424	18.9/15.2	14.0/11.2	207/165	2.7/2.2	2.1/1.7	
17(金)	ごはん、魚のコーン焼き、マカロニサラダ、スープ、バナナ	牛乳、アメリカンドック	米・押麦 / たら、小麦粉、バター、コーン冷凍、コンソメ、チーズ、パセリ、ブロッコリー / マカロニ、にんじん、きゅうり、ハム、マヨネーズ、こしょう/ベーコン、たまねぎ、キャベツ、ブイヨン、しょうゆ、塩/バナナ/牛乳、ホットケーキミックス、鶏卵、牛乳、ウインナー、薄力粉、サラダ油、ケチャップ	665/532	26.4/21.1	26.7/21.4	226/181	1.6/1.3	2.0/1.6	
20(月)	ごはん、きのこスープ、タンドリーチキン、おから入りポテトサラダ、オレンジ	牛乳、豆腐入りドーナツ	米/ねぎ、しめじ、オリーブ油、ブイヨン、しょうゆ、ごま / 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、マヨネーズ/じゃがいも、おから、酢、ピートゆで、にんじん、きゅうり、とうもろこし、マヨネーズ、塩、こしょう/オレンジ/牛乳、薄力粉、ベーキングパウダー、鶏卵、脱脂粉乳、砂糖、豆腐、レーズン	607/486	21.7/17.4	19.6/15.7	256/205	1.7/1.3	1.5/1.2	
21(火)	ごはん、スープ、ポークビーンズ、ブロッコリーのごま和え、メロン	ジョアマスカット、ツナキュウサンド	米、押麦 / チンゲンサイ、しめじ、ごま、ブイヨン、塩/大豆、豚もも、にんじん、サラダ油、ケチャップ、砂糖、塩、こしょう、パセリ/ブロッコリー、きゅうり、ごま、砂糖、しょうゆ/メロン/食パン、ツナ缶、きゅうり、マヨ、ジョアマスカット	630/504	24.9/19.9	16.0/12.8	332/266	7.3/5.9	1.7/1.4	
22(水)	冷やしうどん、和風オムレツ、華風和え、梨	牛乳、ごろごろピラフ	うどん(ゆで)、鶏もも、かまぼこ(蒸し)、もやし、ねぎ、わかめ、しょうゆ、みりん / 鶏卵、豚ひき肉、たまねぎ、チーズ、ごま油、こしょう/ごま、もやし、にんじん、焼き豚、しょうゆ、酢、砂糖 / なし/牛乳、米、ウインナー、鶏卵、にんじん、グリnpies、とうもろこし、たまねぎ、バター、ブイヨン、塩	516/412	27.4/22.0	17.0/13.6	237/189	2.9/2.3	2.8/2.3	
23(木)	ごはん、ムニエル、アスパラソテー、炒り豆腐、味噌汁、グレープフルーツピnk	牛乳、焼きそば	米、押麦 / さけ、塩、こしょう、薄力粉、カレー粉、バター、サラダ油 / アスパラス、ベーコン、パプリカ黄、バター、豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、しいたけ、砂糖、しょうゆ、塩、鶏卵、えだまめ/キャベツ、なす、みそ、だし汁 / グレープフルーツ/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	711/569	34.5/27.6	28.3/22.7	277/222	2.7/2.1	1.8/1.4	
24(金)	ごはん、スープ卵えのき、回鍋肉、ナムル、すいか	麦茶、大豆入りちきんナゲット	米、押麦 / 鶏卵、えのきたけ、さくらえび、ブイヨン / 豚肩ロース、豚ばら、キャベツ、ピーマン、ねぎ、にんじん、酒、イスターソース、みそ、砂糖、しょうゆ、塩/きゅうり、わかめ、ごま油、しょうゆ、中華だし / すいか/鶏ひき肉、大豆、しらす干し、たまねぎ、れんこん、チーズ、かたくり粉、塩、こしょう、ケチャップ、サラダ油、麦茶	577/462	28.6/22.9	24.6/19.7	134/107	2.7/2.1	1.4/1.2	
27(月)	ごはん、ポークチャップ、ブロッコリーツナチーズサラダ、スープ、なし	ヨーグルト、麩の黄な粉スナック	米・押麦 / 豚もも、豚肩ロース、たまねぎ、にんじん、グリnpies、こしょう、オリーブ油、ケチャップ、ソース/ブロッコリー、ツナ缶(水煮)、チーズ、ドレッシング(和風) / ベーコン(豚)、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ブイヨン、しょうゆ / なし、ヨーグルト、親世ふ、バター、きな粉、砂糖、塩	565/452	26.1/20.9	18.8/15.1	196/157	2.8/2.2	1.9/1.5	
28(火)	ごはん、カレイのチーズ焼き、スペイン風オムレツさつま芋、スープコーンたまねぎ、プチゼリー	牛乳、お好み焼き豚肉入り	米・押麦 / かいり、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 / 鶏卵、豚ひき肉、さつまいも、にんじん、たまねぎ、酒、塩、バター、サラダ油、ケチャップ / とうもろこし、たまねぎ、ブイヨン、しょうゆ、塩 / プチゼリー/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	637/510	32.1/25.7	20.6/16.5	259/207	2.9/2.3	1.4/1.2	
29(水)	ごはん、スープ卵わかめ、豚肉のパーベキューソース、胡麻ドレッシングサラダ、オレンジ	お豆腐ボンデケーキ、牛乳	米 / 鶏卵、カットわかめ、ブイヨン、こしょう / 豚りもも、薄力粉、かたくり粉、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 / レタス、きゅうり、トマト、ハム、白ゴマ、サラダ油、酢、塩、こしょう / オレンジ/白玉粉、強力粉、豆腐、チーズ(パルメザン)、塩、牛乳、オリーブ油、牛乳	684/548	24.6/19.7	24.9/19.9	255/204	1.8/1.4	1.6/1.3	
30(木)	ごはん、スープ、ローストチキン中華、ハンサンズ、プチゼリー	おからバナナケーキ、牛乳	米、押麦 / もやし、しめじ、中華だし、かたくり粉 / 鶏もも、たまねぎ、にんにく、しょうが、酒、みりん、しょうゆ、ごま、ごま油、ほうれんそう/はるさめ、にんじん、きゅうり、ハム、ごま油、酢、しょうゆ、塩/プチゼリー/おから、ホットケーキミックス、バナナ、砂糖、サラダ油、鶏卵、牛乳	627/501	22.0/17.6	24.3/19.4	205/164	1.6/1.3	2.4/2.0	
31(金)	ケチャップライス、スープ、えびフライ、わかめとコーンのサラダ、すいか	ロールケーキ、牛乳	米、鶏もも、ピーマン、にんじん、とうもろこし、ケチャップ、えのきたけ、バター / ベーコン、たまねぎ、キャベツ、ブイヨン、しょうゆ、塩 / えび、ハム、薄力粉、鶏卵、パン粉、ソース、ミニトマト/わかめ、キャベツ、とうもろこし、サラダ油、酢、しょうゆ / カステラ、生クリーム、牛乳	694/555	28.2/22.5	26.8/21.5	218/175	2.0/1.6	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	613	25.9	20.6	245	3	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	490	20.7	16.5	196	2.4	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