



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,ひりょうず,青菜 ともやしの磯和え,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),観世ふ,塩,し/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/たけのこ水煮,わかめ(生),だし,塩/豚もも,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,黒ゴマ,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,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,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(ホ-ルカ-粉),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,スナップエンドウ/じゃがいも,にんじん,鶏ひき肉,ごま油,三温糖,酒,しょうゆ,グリーンピース(冷凍)/バナナ/牛乳,プリンミックス,鉄ウエース	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,ブロッコリー,シュウマイ,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,スナップエンドウ,たまねぎ,豚肩ロース,だし汁,しょうゆ,みりん,カレールウ/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/しゅうまい/ヨーグルト,上白糖,バナナ,みかん缶/牛乳,精白米,焼き豚,いら,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/鶏もも,にんじん,たまねぎ,しいたけ(生),しいたけ(乾),観世ふ,しょうゆ,塩,グリーンピース(冷凍)/はくさい,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/ごま油,さらえび(素),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),かまぼこ,はくさい,ねぎ,しめじ,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,白ゴマ,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,ブロッコリーツナサラ 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,鶏もも,ブイオン/豆腐(木綿),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,ケチャップ,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,たまねぎ,にんじん,ピーマン,トマト缶,カレールウ,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,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/はくさい,しいたけ(生),ブイオン,しょうゆ,塩/鶏むね,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,黄,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,でんぷん,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,ケチャップ,三温糖,穀物酢,でんぷん/きゅうり,ハム,はるさめ,すりごま,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/豚もも,豚肩ロース,たまねぎ,もやし,いら,しょうゆ,しょうが汁,みりん/オレンジ/鶏もも,高野豆腐,里芋,にんじん,れんこん,グリーンピース(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/コーン,わかめ(乾),ブイオン,しょうゆ/全卵,ウインナー,かぼちゃ,酒,塩,バター,サラダ油,ブロッコリー/キウイフルーツ/精白米,鶏もも,にんじん,たまねぎ,グリーンピース(冷凍),ケチャップ,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,たけのこ水煮,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,コーンリッツ,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,麻婆湯揚げ, 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,かたくり粉/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,プチゼ リー	牛乳 豆乳くずもち	精白米,押麦/ごま油,さらえび,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,穀物酢,塩,こしょう/プチゼリー/豆乳,でんぷん,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),パセリ乾/ほうれんそう,ベーコン(豚肉用),とうもろこし(ホ-ルカ-粉),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,ウイナ,薄力粉,サラダ油,ケチャップ	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☆,青菜とも やしの磯和え,オレンジ	牛乳 ツナキュウサンド	米・陸稲・精白米,おむぎ・押麦/しめじ(ぶなしめじ),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),スナップエンドウ/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)・むき,砂糖・上白糖/オレンジ(オレンジ)	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 ク,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,牛肩ロース,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),カシュナツ	658	526	26	21	24	19	300	240	3.3	2.6	2.6	2.2
25(木)	ごはん,けんちん汁,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,えだめめ冷凍/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 お誕生日パフェ	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,シュウクリーム,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ございます。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