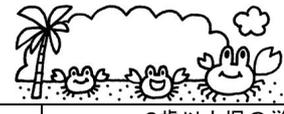




# 平成29年8月の予定献立表(幼児食)



| 日付    | 献立名   | おやつ                | 材料名  | 3歳以上児の栄養価 |       |      |       |     |       |
|-------|---|--------------------|--|-----------|-------|------|-------|-----|-------|
|       |   |                    |  | エネルギー     | たんぱく質 | 脂質   | カルシウム | 鉄   | 塩分    |
| 1(火)  | とろとろつけめん、さわらの照り焼き、ヨーグルト                       | 牛乳<br>ピラフ          | そうめん、ささみ、ごぼう、たまねぎ、さわら、ヨーグルト/にんじん、たまねぎ、ベーコン、しめじ、バター、チーズ   | 618       | 31.0  | 15.8 | 348   | 1.3 | 3.3   |
| 2(水)  | ごはん、味噌汁、ぎせい豆腐、切り干し大根の煮物、梨                     | 牛乳<br>かぼちゃケーキ      | じゃがいも、カットわかめ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、鶏ひき肉、豆腐、鶏卵、切り干し大根、にんじん、油揚げ、梨/ホットケーキミックス、かぼちゃ、牛乳                      | 583       | 19.6  | 14.8 | 302   | 2.3 | 1.6   |
| 3(木)  | 焼きそば、鶏の唐揚げ、スティックきゅうり、すいか、りんごジュース              | アイスクリーム            | 中華麺、キャベツ、ピーマン、もやし、にんじん、豚肉、鶏もも、きゅうり、すいか/アイスマルク  | 621       | 16.9  | 20.1 | 134   | 1.3 | 1.3   |
| 4(金)  | ごはん、ジュリエンスープ、スペイン風オムレツ、こんぶサラダ、アスパラ炒め、グレープフルーツ | 牛乳<br>プリン          | キャベツ、にんじん、たまねぎ、鶏卵、豚挽肉、じゃがいも、バター、塩昆布、きゅうり、トマト、アスパラ、グレープフルーツ/牛乳、プリン                                | 500       | 17.1  | 14.0 | 265   | 1.7 | 1.4   |
| 7(月)  | ごはん、中華風コーンスープ、鶏肉のトマト煮、ブロッコリーサラダ               | 牛乳<br>おからケーキ       | とうもろこし、ねぎ、鶏卵、鶏肉、たまねぎ、マッシュルーム、トマト(缶詰)、オリーブ油、じゃがいも、ブロッコリー、トマト、チーズ/牛乳、おから、ホットケーキミックス、かぼちゃ           | 648       | 22.0  | 20.9 | 282   | 1.8 | 2.6   |
| 8(火)  | ごはん、味噌汁、鮭の黄金焼き、白和え、バナナ                        | 牛乳<br>フレンチトースト     | じゃがいも、カットわかめ、さけ、マヨドレ、クリームコーン缶、バナナ、豆腐、ほうれんそう、にんじん/食パン、鶏卵、牛乳                                       | 665       | 27.3  | 19.3 | 304   | 2.6 | 1.5   |
| 9(水)  | 親子丼、すまし汁、青菜のごま和え、梨                            | 牛乳<br>フルーツ牛乳かん     | えのきたけ、カットわかめ、鶏もも、鶏卵、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、ほうれんそう、ごま、梨/寒天、牛乳、みかん缶、バナナ                                 | 497       | 17.2  | 13.4 | 238   | 2   | 1.6   |
| 10(木) | ジャージャー麺、揚げナスのお浸し、ポイルウインナー、ヨーグルト               | 牛乳<br>ケチャップライス     | 中華麺、豚挽肉、たまねぎ、もやし、きゅうり、なす、ウインナー、ヨーグルト/牛乳、米、鶏挽肉、ピーマン、にんじん、バター                                      | 645       | 26.1  | 23.8 | 295   | 1.6 | 2.5   |
| 14(月) | 雑炊、豆腐入りのしどり、ポイルブロッコリー、はす入りきんぴらごぼう、オレンジ        | 牛乳<br>菓子 せんべい      | 米、にんじん、豆腐、たまねぎ、わかめ、鶏挽肉、パン粉、牛乳、ブロッコリー、ごぼう、れんこん、オレンジ   | 536       | 20.7  | 14.6 | 288   | 2.1 | 2.2   |
| 15(火) | そうめん、ポイルウインナー、ジャーマンポテト、白菜の浅漬け、プチゼリー           | 牛乳<br>菓子 せんべい      | そうめん、揚げ玉、わかめ、ウインナー、じゃがいも、たまねぎ、ベーコン、白菜/牛乳   | 430       | 12.7  | 16.2 | 195   | 0.8 | 2.7   |
| 16(水) | ご飯、わかめスープ、麻婆豆腐、トマト、春雨サラダ、梨                    | 牛乳<br>菓子 せんべい      | わかめ、豆腐、豚挽肉、しいたけ、ピーマン、にんじん、トマト、春雨、きゅうり、梨/牛乳   | 529       | 17.3  | 15.9 | 249   | 1.5 | 2.0   |
| 17(木) | ハヤシライス、スープ、もやしの胡麻サラダ、すいか                      | ヨーグルト<br>クッキー      | 豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ハヤシルウ、しめじ、キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、すいか/ヨーグルト、クッキー                                 | 465       | 13.2  | 11.2 | 149   | 1.5 | 2.2   |
| 18(金) | コーンごはん、味噌汁、蒸し鶏のごまだれかけ、トマト、青菜とカニ蒲鉾のおかか和え、バナナ   | 牛乳<br>そうめん         | とうもろこしたまねぎ、鶏ささ身、キャベツ、トマト、こまつな、かにかまぼこ、バナナ/そうめん、揚げ玉、わかめ、牛乳   | 506       | 22.1  | 9.1  | 255   | 2.2 | 2.8   |
| 21(月) | ミートソースパスタ、スープ、ブロッコリー胡麻ドレサラダ、梨                 | 牛乳<br>パンディング       | スパゲティ、豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、ベーコン、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー/牛乳、鶏卵、食パン、バナナ、レーズン                                    | 620       | 26.7  | 25.5 | 375   | 2.4 | 2.6   |
| 22(火) | ごはん、スープ、トンカツライス、ひじきのマリネ、プチゼリー                 | 牛乳<br>ホットドック       | はるさめ、はくさい、たまねぎ、豚もも、ひじき、きゅうり、ハム、ごま/牛乳、パン、キャベツ、ウインナー   | 715       | 24.9  | 30.8 | 257   | 2.9 | 2.0   |
| 23(水) | 3色丼、すまし汁、切干大根のサラダ、すいか                         | 牛乳<br>パバロア         | 豚ひき肉、鶏卵、サケフレーク、わかめ、豆腐、切り干し大根、にんじん、きゅうり、すいか/牛乳、ゼラチン   | 523       | 20.4  | 18.8 | 281   | 2.1 | 2.2   |
| 24(木) | ごはん、味噌汁、鶏肉の照り焼き、青菜のしらす和え                      | 牛乳<br>バナナケーキ       | しめじ、豆腐、鶏もも、ほうれんそう、しらす/ホットケーキミックス、牛乳、バナナ  | 584       | 23.2  | 16.2 | 268   | 2.3 | 1.4   |
| 25(金) | ごはん、豆腐と青梗菜のスープ、青炒肉絲、華風和え、グレープフルーツ             | 麩のチーズスナック<br>ヨーグルト | 豚肉、豆腐、チンゲンサイ、こまつな、もやし、にんじん、焼き豚、グレープフルーツ/ふ、チーズ、ヨーグルト  | 497       | 22.6  | 16.4 | 249   | 2   | 1.6   |
| 28(月) | ごはん、味噌汁、豚のくわ焼き、がんもとも野菜の煮物、プチゼリー               | 牛乳<br>ケチャップライス     | キャベツ、油あげ、豚肩ロース、がんもどき、にんじん、たけのこ(ゆで)、さやいんげん/牛乳、鶏ひき肉、ピーマン、にんじん                                      | 645       | 23.2  | 21.3 | 231   | 1.8 | 1.6   |
| 29(火) | サンドイッチ、スペイン風オムレツ、ブロッコリー、ミネストローネ、ヨーグルト         | 牛乳<br>チャーハン        | 食パン、いちごジャム、ハム、鶏卵、豚ひき肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、キャベツ、ベーコン、トマト、ヨーグルト/米、ハム、ねぎ、にんじん、牛乳 | 612       | 24.3  | 24.0 | 324   | 1.9 | 2.6   |
| 30(水) | 園児からのリクエストメニュー                                | アイスクリーム            |  | 176       | 3.6   | 5.8  | 100   | 0.1 | 0.3   |
| 31(木) | ごはん、けんちん汁、鯖の味噌煮、炒り豆腐、バナナ                      | ジョア<br>チキンナゲット     | 大根、ごぼう、にんじん、里芋、豆腐、油あげ、ねぎ、さば、しょうが、豆腐、鶏ひき肉、にんじん、グリーンピース、しいたけ、鶏卵、バナナ/ジョア、豆腐、ささみ、たまねぎ、鶏ひき肉           | 662       | 34.9  | 24.2 | 273   | 2.8 | 1.9   |
|       |   |                    |  | 580       | 21.2  | 16.0 | 270   | 2.5 | 2.0未満 |
|       |   |                    |  | 558       | 21.2  | 17.8 | 257   | 1.9 | 2.0   |

\* 3歳未満児は午前中に牛乳を提供します

\* 仕入れの状況で献立変更の可能性があります。



3歳以上児目標栄養量

今月の平均栄養価