



# 平成29年12月 予定献立表 (幼児)



| 日付    | 献立名   | 3時                   | 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 | 鉄分  | 塩分  |
| 1(金)  | カレーうどん、和風オムレツ、小松菜の磯和え、ヨーグルト                       | ひじきご飯<br>麦茶          | うどん、にんじん、ねぎ、もやし、豚肩ロース、だし汁、しょうゆ、みりん、カレールウ/鶏卵、にんじん、塩、豚ひき肉、たまねぎ、チーズ、ごま油、塩、こしょう/ごまつな、もやし、しょうゆ、刻みのり、ごま、砂糖、桜えび/ヨーグルト/ひじきご飯(米、押麦、鶏もも、ひじき、にんじん、しいたけ、油揚げ、さやえんどう、ごま、三温糖、しょうゆ、だし汁、塩、酒、)               | 513       | 22.4  | 14.5 | 266   | 2.8 | 2.2 |
| 4(月)  | ご飯、すまし汁(そうめん・あさつき)鶏肉の照り焼き、ブロッコリー、切干大根のサラダ、りんご     | 豚肉入りお好み焼き<br>牛乳      | 米/そうめん、あさつき、しょうゆ、塩、だし / 鶏もも、たまねぎ、ごま油、みりん、しょうゆ、砂糖、酒/ブロッコリー / 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/りんご/お好み焼き豚肉入り(豚肩、薄力粉、鶏卵、塩、キャベツ、かつお節、サラダ油、あおのり、ソース、牛乳)                                    | 608       | 25.8  | 19.3 | 231   | 2.9 | 1.7 |
| 5(火)  | ごはん、味噌汁(高野豆腐・小松菜)、さわらの磯辺揚げ、トマト、マカロニサラダ、オレンジ       | ピザトースト<br>牛乳         | 米/高野豆腐、ごまつな、みそ、だし汁 / さわら、酒、塩、あおのり、薄力粉、サラダ油/トマト/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 / オレンジ/ピザトースト(食パン、ケチャップ、たまねぎ、マッシュルーム、サラダ油、ピーマン、とうもろこし、チーズ、牛乳)  | 721       | 28.6  | 27.5 | 291   | 3.7 | 1.9 |
| 6(水)  | ロールパン、かき玉スープ、豆腐のミートグラタン、白菜ときゅうりのマヨポンサラダ、ヨーグルト     | ごま鮭おにぎり<br>麦茶        | ロールパン/ 鶏卵、かたくり粉、水、ブイヨン、しょうゆ、塩、こしょう、トウモロコシ/豆腐、にんにく、にんじん、たまねぎ、サラダ油、砂糖、豚ひき肉、塩、こしょう、薄力粉、ケチャップ、ソース、バター、薄力粉、牛乳、塩、パン粉、チーズ / はくさい、きゅうり、かつお節、ツナ缶、マヨネーズ、酢/ヨーグルト/鮭おにぎり(米、押麦、サケフレーク、かつお節、ごま)           | 582       | 25.7  | 16.2 | 277   | 4   | 4.5 |
| 7(木)  | ごはん、すまし汁(つみれ・ねぎ)、生揚げの味噌炒め、もやしとひじきの胡麻和え、キウイ        | キャロットケーキ<br>牛乳       | 米 / つみれ、ねぎ、しょうゆ、みりん、塩 / 生揚げ、豚もも、にんじん、たまねぎ、ピーマン、しいたけ、サラダ油、砂糖、みそ、しょうゆ/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/キウイ/キャロットケーキ(にんじん、薄力粉、塩、ベーキングパウダー、サラダ油、砂糖、全卵、脱脂粉乳、バター、牛乳)                         | 741       | 29.8  | 27.0 | 403   | 4.3 | 2.3 |
| 8(金)  | ご飯、スープ、カレイのチーズ焼き、野菜ソテー、みかん                        | 豆腐入りドーナツ<br>麦茶       | 米/ マカロニアルファベット、鶏もも、にんじん、ブイヨン、塩、水 / かれい、塩、チーズ、バター、ミニトマト / キャベツ、もやし、トウモロコシ、パセリ、オリーブ油、塩、こしょう、カレー粉、バター / みかん/豆腐入りドーナツ(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、揚げ油)、麦茶                                 | 454       | 20.0  | 8.5  | 174   | 1.9 | 1.3 |
| 11(月) | ごはん、スープ卵わかめ、豚肉のハーベキューソース、胡麻ドレッシングサラダ、キウイ          | お豆腐ボンデケーキ<br>牛乳      | 米/鶏卵、カットわかめ、ブイヨン、しょうゆ、塩/豚肉もも、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/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/キウイ/白玉粉、強力粉、豆腐、チーズ、塩、牛乳、オリーブ油)、牛乳   | 673       | 24.5  | 24.8 | 254   | 1.8 | 1.6 |
| 12(火) | ごはん、味噌汁(かぶ、麩、もやし)、鮭の塩焼き、ニラ入り卵焼き、れんこんのサラダ、バナナ      | ツナキュウサンド<br>ショア      | 米/ だし汁、かぶ、ふ、もやし / さけ / 鶏卵、にら、ごま油 / れんこん、砂糖、酢、きゅうり、塩、ツナ缶、マヨネーズ、白ゴマ / バナナ/ショアマスカット、ツナキュウサンド(食パン、ツナ缶、きゅうり、マヨ)   | 705       | 29.5  | 19.9 | 302   | 6.5 | 1.1 |
| 13(水) | ご飯、味噌汁(かぼちゃ・玉葱)、肉豆腐、はくさいときゅうりのゆかり和え、りんご           | アメリカンドック<br>牛乳       | 米、 / かぼちゃ、たまねぎ、甘みそ、だし汁 / 牛肉肩ロース、豆腐、しいたけ、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、みりん、砂糖 / はくさい、きゅうり、しらす干し、塩、削り節、梅ひしお/りんご/アメリカンドック(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、牛乳)  | 689       | 25.4  | 26.7 | 278   | 2.5 | 2.4 |
| 14(木) | ターメリックライス、ハヤシライス、スープ卵わかめ、フレンチサラダ、チーズ、みかん          | 牛豆乳くずもち☆<br>麦茶       | 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、しめじ / 鶏卵、カットわかめ、ねぎ、ブイヨン、しょうゆ、塩、こしょう/キャベツ、きゅうり、セロリ、にんじん、ハム、サラダ油、酢、塩、こしょう/チーズ / みかん/麦茶、牛豆乳くずもち(豆乳、牛乳、でんぷん、砂糖、きな粉)                        | 731       | 22.6  | 20.7 | 195   | 4.5 | 2.7 |
| 15(金) | ごはん、味噌汁(大根わかめ)、ぎせい豆腐、ブロッコリーとベーコンの炒め物、かぼちゃの煮つけ、りんご | クレープ<br>牛乳           | 米/だし汁、大根、わかめ、みそ / たまねぎ、にんじん、しいたけ、鶏ひき肉、豆腐、鶏卵、サラダ油、しょうゆ、砂糖、塩、清酒/ブロッコリー、ベーコン、バター、にんにく、中華だし、しょうゆ / かぼちゃ、三温糖、しょうゆ、みりん/りんご/牛乳、クレープ   | 657       | 28.1  | 17.1 | 263   | 3.1 | 2.7 |
| 18(月) | ごはん、すまし汁(とうふ・ねぎ)、なすピー豚の味噌炒め、三色ナムル、みかん             | ちんすこう<br>牛乳          | 米/豆腐、ねぎ、しょうゆ、塩/豚もも、なす、ピーマン、薄力粉、みそ、みりん、砂糖、酒、サラダ油 / ほうれんそう、にんじん、もやし、しょうゆ、ごま油、酢/みかん/ちんすこう(薄力粉、黒砂糖、サラダ油、ラード、牛乳)  | 628       | 23.3  | 22.6 | 211   | 2.4 | 1.2 |
| 19(火) | ごはん、中華風コーンスープ、麻婆豆腐、中華風サラダ、バナナ                     | 蒸しパンキャロット<br>牛乳      | 米/とうもろこし(刈-ム状)、ねぎ、鶏卵、水、固形コンソメ、塩、こしょう、かたくり粉/豆腐、豚ひき肉、なす、ピーマン、にんじん、にんにく、しょうが、サラダ油、水、ごま油、しょうゆ、みりん、砂糖、みそ、かたくり粉 / はるさめ、きゅうり、にんじん、ハム、ごま油、酢、しょうゆ、三温糖 //バナナ/蒸しパンキャロット(ホットケーキミックス、にんじん、牛乳、砂糖、牛乳)     | 641       | 20.8  | 18.1 | 275   | 2   | 2.7 |
| 20(水) | ☆リクエストメニュー☆                                       | パフェ<br>麦茶            | パフェ(コーンフレーク、ヨーグルト、いちごジャム、ヨーグルト、生クリーム)、麦茶   |           |       |      |       |     |     |
| 21(木) | ごはん、スープ卵えのき、回鍋肉、ナムル(大根・わかめ)、ヨーグルト                 | 手作りクッキー<br>麦茶        | 米/鶏卵、えのきたけ、ブイヨン、しょうゆ、塩、こしょう/豚肩ロース、キャベツ、ピーマン、たけのこ、ねぎ、にんじん、酒、オイスターソース、みそ、砂糖、しょうゆ、サラダ油、塩、こしょう、ごま油/大根、カットわかめ、ごま油、しょうゆ、中華だし/ヨーグルト/クッキー(ホットケーキミックス、薄力粉、サラダ油、牛乳、砂糖、バニラエッセンス) 麦茶                   | 526       | 24.9  | 17.3 | 217   | 2.1 | 1.4 |
| 22(金) | ふりかけごはん、味噌汁(高野豆腐・おくら)、ムニエル、かぼちゃのいとこ煮、みかん          | かきたまうどん<br>麦茶        | 米、押麦、ふりかけ/高野豆腐、オクラ、みそ、だし汁/さけ、塩、こしょう、薄力粉、あおのり、バター、しょうゆ/かぼちゃ、あずき缶詰、砂糖、しょうゆ、だし、塩/みかん/かきたまうどん(干しうどん、鶏もも皮なし、大根、にんじん、ねぎ、塩、しょうゆ、だし汁、鶏卵、なると)、麦茶  | 542       | 25.5  | 7.0  | 141   | 2.9 | 2.7 |
| 25(月) | ピラフ、コーンポタージュ、ミートローフ、ブロッコリーとトマトのイタリアンサラダ、みかん       | 蒸しパンチョコチップ<br>麦茶     | 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、グリーンピース/とうもろこし、たまねぎ、サラダ油、牛乳、塩、シチュールー、 / 豚ひき肉、たまねぎ、サラダ油、鶏卵(全卵)、パン粉、塩、こしょう、サラダ油/ブロッコリー、トマト、チーズ、ドレッシング/みかん/蒸しパンチョコチップ(ホットケーキミックス、牛乳、砂糖、チョコチップ)、牛乳 | 643       | 23.4  | 23.6 | 256   | 2.6 | 2.8 |
| 26(火) | ごはん、すまし汁(ハンペン・ねぎ)、鮭の味噌マヨドレ焼き、焼きビーフン、オレンジ          | マカロニのあべ川<br>ヨーグルト    | 米、/はんぺん、ねぎ(白)、しょうゆ、塩、だし/さけ、塩、こしょう、マヨ、たまねぎ / ビーフン、豚肩ロース、たまねぎ、にんじん、トウモロコシ、中華だし、しょうゆ、ごま油、かつお節 / オレンジ/マカロニのあべ川☆(マカロニ、きな粉、上白糖、塩、ヨーグルト)  | 572       | 27.9  | 13.5 | 175   | 2.3 | 1.4 |
| 27(水) | ごはん、スープ、豆腐チャンプルー、青菜のごま和えツナ入り、りんご                  | フレンチトースト豆乳<br>牛乳     | 米/ベーコン、たまねぎ、キャベツ、ブイヨン、しょうゆ、塩/豆腐、ごま油、豚肩、鶏卵、めんつゆ、かつお節 / ほうれんそう、ツナ缶、ごま、しょうゆ、砂糖/りんご/牛乳、フレンチトースト豆乳(食パン、全卵、豆乳、砂糖、バター、グラニュー糖)   | 684       | 35.4  | 24.6 | 308   | 4.1 | 1.7 |
| 28(木) | パスタ、スープ白菜たまねぎ、スペイン風オムレツ、ブロッコリー添え物、ゴールドンキウイ        | フィッシュアーモンド<br>せんべい牛乳 | スパゲティ、鶏もも、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ソース、ケチャップ、サラダ油、バター、塩、ブイヨン、ほうれんそう/はくさい、たまねぎ、ブイヨン、しょうゆ、塩/鶏卵、豚ひき肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、酒、塩、バター、サラダ油、ケチャップ/ブロッコリー/ゴールドンキウイ   | 565       | 30.2  | 18.0 | 444   | 3.6 | 2   |

\* 3歳未満児は午前中に牛乳を提供します



今月の平均栄養価

3歳以上児 目標栄養量

|     |      |      |     |     |        |
|-----|------|------|-----|-----|--------|
| 603 | 23.8 | 18.9 | 255 | 2.8 | 1.8    |
| 580 | 21.2 | 16.0 | 270 | 2.5 | 2.0g未満 |

\* 仕入れの状況で献立変更の可能性があります