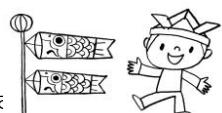




平成30年5月 月間献立表（幼児）



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	
7(月)	ごはん、鶏肉のパン焼き、肉じゃが、味噌汁、ブチゼリー	牛乳 のりじゃこトースト	米、おおむぎ/ 鶏もも、塩、パン粉、チーズ粉、オーブ油、バター、パブリカ黄、ミニトマト / 豚肩、ごま油、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、干しいたけ、砂糖、みりん/ 油揚げ、ほうれんそう、みそ、だしづし / ブチゼリー/牛乳、食パン、しらす干し、チーズ、あおのり、マヨネーズ	664	27.9	23	212	3	1.9
8(火)	心りかけごはん、かじきのおろし煮、ブロッコリーのおかか和え、具だくさんオムレツ、味噌汁、オレンジ	牛乳 おからバナナケーキ	米、押麦、かつお節、ごま、さくらえび、ぶりかけ / カジキマグロ、塩、こしらえ、薄力粉、サラダ油、大根、砂糖、しょうゆ、みりん、ほうれんそう / ブロッコリー、かつお節、しょうゆ / にんじん、塩、豚ひき肉、たまねぎ、チーズ、オーブ油、塩、クチャップ / 豆腐、カットわかめ、みそ / オレンジ、牛乳、おから、ホットケーキミックス、バナナ、砂糖	672	30.9	26.1	294	3.2	2
9(水)	ロールパン2個、ボトフ風スープ、豆腐のミートグラタン、切干大根のサラダ、バナナ	牛乳 チャーハン	ロールパン/ウインナー、セロリ、にんじん、たまねぎ、じがいも、とうもろこし、ブイヨン / 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、こしらえ、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 / 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 / バナナ/牛乳、ハム、ねぎ、鶏卵、にんじん、ごま、ごま油、しょうゆ、塩、中華だし	739	28	29.4	328	3.2	2.9
10(木)	ごはん、生揚げとキャベツの味噌炒め、いんげんのごま和え、三色ナムル、スープ、りんご	牛乳 新じゃが揚げ	米、押麦/生揚げ、豚もも、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ビーマン、しいたけ干、砂糖、みそ、しょうゆ/さいやんげん、ごま、しょうゆ、砂糖/ほうれんそう、にんじん、もやし、しょうゆ、ごま油、酢/ はるさえ、キャベツ、たまねぎ、ブイヨン、しょうゆ、りんご/牛乳、じがいも、小麦粉、あおのり、塩、ケチャップ	565	22.2	16.1	308	4.5	1.7
11(金)	ごはん、タンドリーチキン、ブロッコリー、アボカドサラダ、白菜と人参のスープ、ピンクグレープフルーツ	牛乳 キャロットケーキ	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、そらまめ / ブロッコリー / アボガド、トマト、ブロッコリー、きゅうり、パブリカ黄、ツナ缶、マヨネーズ、こしらえ / はくさい、にんじん、ペークコン、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、パウチ	684	25.8	25	266	1.8	1.4
14(月)	ごはん、豚肉のバーベキュー ソース、青菜のきつね和え、味噌汁、バナナ	牛乳 お豆腐ポンデケージョ	米、押麦 / 豚ひき肉も、豚肩ロース、たまねぎ、ビーマン、薄力粉、かたり粉、サラダ油、りんご / たまねぎ / にんにく、しょうゆがけ、ケチャップ、しょうゆ、酢、三温糖 / こまつな / にんじん、油あげ、砂糖、しょうゆ、削り節 / 高野豆腐、カットわかめ、えのきたけ、みそ、だしづし / バナナ/白玉粉、強力粉、豆腐、チーズ、塩、牛乳、オーブ油、あおのり	692	26.9	20.8	311	3.2	1.8
15(火)	パスタ、スペイン風オムレツ、ぶちとまと、豆腐と青梗菜のスープ、ヨーグルト	麦茶 チャーシューリングチャーハン	スパゲティ、豚ひき肉、豚レバー、ウインナー、たまねぎ、ビーマン、ソース、オーブ油、バター、ほうれんそう / 鶏卵、豚ひき肉、じがいも、にんじん、たまねぎ、バター、サラダ油、ケチャップ / ニットマト / 豆腐(絹ごし)、チングンサイ、ブイヨン、酒、塩、かたり粉 / ヨーグルト/麦茶、チャーシュー、にら、鶏卵、にんじん、ごま、ごま油、しょうゆ、	630	30.6	19.1	244	3.7	2.5
16(水)	ごはん、牛丼の具、青菜ともやしの磯和え、すまし汁、りんご	牛乳 焼きビーフン	米、押麦 / 牛肉肩ロース、牛肉(ばら)、しらたき、しいたけ、グリンピース、めんつゆ、三温糖 / ほうれんそう、もやし、刻みのり、ごま、砂糖 / 鶏卵、えのきたけ、しょうゆ、塩 / りんご / 牛乳、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、かお節 / 牛乳、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、さくらえび	718	24.8	33.3	205	2.6	0.9
17(木)	ごはん、さごしのあんかけ煮、マカロニサラダカレー風味、味噌汁、バナナ	牛乳 アメリカンドック	米、押麦 / わらわら、酒、砂糖、しょうゆ、みりん、だしづし、ほうれんそう / マカロニ、にんじん、きゅうり、ハム、マヨネーズ、カレー粉、塩、こしらえ / 生揚げ、キャベツ、みそ、だしづし / バナナ、ホットケーキミックス、鶏卵、牛乳、カイパー、薄力粉、サラダ油、ケチャップ	705	28.6	29.7	261	2.5	1.7
18(金)	桜えびご飯☆、ざせい豆腐、なすビーツナソテー、味噌汁、ビングクグレープフルーツ	牛乳 豆乳くずもち	米、さくらえび、えだまめ冷凍、どうもろこし、酒、しょうゆ / たまねぎ、にんじん、鶏ひき肉、豆腐、鶏卵、サラダ油、塩、ツナ缶、ごま油、酢、みりん / はくさい、油揚げ、みそ、だしづし / グレープフルーツ / 牛乳、豆乳、でんぶん、砂糖、きな粉、三温糖	505	22	14.9	256	2.8	1.7
21(月)	心りかけごはん、味噌汁、鶏肉の照り焼き、青菜とじゃこの磯和え、オレンジ	牛乳 バナナ蒸しパン	米、押麦 / かつお節、ごま、さくらえび、ぶりかけ / めじめし、油あげ、みそ、だしづし / 鶏もも、たまねぎ、みりん、しょうゆ、酒、ブロッコリー、マヨネーズ / ほうれんそう、ちりめんじゃこ、しょうゆ、刻みのり、ごま / オレンジ / 牛乳、ホットケーキミックス、豆乳、砂糖、	531	24.4	13	257	2.7	1.5
22(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	牛乳 オートミールクッキー	米、押麦 / どうもろこし、ねぎ、鶏卵、コンソメ、塩、こしらえ / 豆腐(木綿)、豚ひき肉、なす、ビーマン、にんじん、にんにく、しょうが、みりん、砂糖、みそ、かたり粉 / 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 / 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、鶏卵、レーズン	692	23.2	22.9	244	2.5	2.1
23(水)	ごはん、スープ、ポークピーンズ、ブロッコリーのごま和え、りんご	ツナキュウサンド ショアマスカット	精白米、押麦 / チングンサイ、しめじ、ごま、ブイヨン、しょうゆ、大豆、豚もも、にんじん、たまねぎ、サラダ油、ケチャップ、砂糖、塩、こしらえ、バセリ/ブロッコリー、ごま、砂糖、しょうゆ / りんご / 食パン、ツナ缶、きゅうり、ショアマスカット	638	24.8	16	332	7.3	1.7
24(木)	わかめうどん、ウィンナーのかきあげ、はくさい、みかん	牛乳 ケチャップライス	うどん、油揚げ、カットわかめ、かまぼこ、しょうゆ、塩、みりん、だしづし、昆布 / ウィンナー、えだまめ、さらえび、鶏卵、小麦粉、サラダ油 / はくさい、さばに、にんじん、ゆかり、削り節 / みかん / 牛乳、鶏もも、ビーマン、にんじん、たまねぎ、どうもろこし、ケチャップ、えのきたけ / 塩、バター	577	23	21.1	239	1.8	2.7
25(金)	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	牛乳 焼きそば	米、押麦 / さけ、塩、薄力粉、カレー粉、バター、サラダ油 / アスパラソテー、ペークコン、パブリカ黄、バター / 豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、しいたけ、ごま油、砂糖、しょうゆ、塩、鶏卵、えだまめ / キャベツ、なす、みそ / グレープフルーツ / 牛乳、中華めん、キヤベリ、ビーマン、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	34.5	28.3	277	2.7	1.8
28(月)	ごはん、スープ、卵えのき、回鍋肉、ナムル、オレンジ	大豆入りちんなんナゲット 麦茶	米、押麦 / 鶏卵、えのきたけ、ブイヨン、しょうゆ / 豚肩ロース、きゅうり、ごま油、塩、こしらえ / 大根、かトわかめ、ごま油、しょうゆ、中華だし / オレンジ / 鶏ひき肉、大豆 ゆで、しらす干し、たまねぎ、れんこん、チーズ、かたり粉、塩、こしらえ、ケチャップ、サラダ油、麦茶	493	24.2	17.9	119	2.2	1.3
29(火)	シャーディー麺、スープ青梗菜、華風和え、ゼリーカップ赤ぶどう	牛乳 ごろごろピラフ	中華めん、豚ひき肉、たまねぎ、みそ、かたり粉、もやし、トマト、きゅうり、ごま油、塩 / チングンサイ、しめじ、さくらえび、ごま、こしらえ / こまつな / もやし、にんじん、焼豚、しょうゆ、酢、砂糖 / ゼリーカップ / 牛乳、ウインナー、鶏卵、にんじん、グリンピース、とうもろこし、たまねぎ、バター、ブイヨン、塩	608	21.8	15.5	231	2.3	2.2
30(水)	ごはん、カレイのチーズ焼き、スペイン風オムレツ、ブロッコリートマツナサラダ、スープ、ブチゼリー	牛乳 お好み焼き豚肉入り	精白米、押麦 / カレーパンソース / ハム、しいたけ、はるさめ、チングンサイ / 鶏もも皮つき、しょうゆ / さつまいも、にんじん、酒、バター、サラダ油、ケチャップ / ブロッコリー、ツナ缶、チーズ、ドレッシング / とうもろこし、たまねぎ、ブイヨン、しょうゆ / ブチゼリー / 牛乳、豚肩、薄力粉、鶏卵、塩、キヤベリ、干し豆、かたり粉、塩、こしらえ、ケチャップ、サラダ油、麦茶	663	34.7	21.6	288	3.5	1.8
31(木)	★リクエストメニュー★	牛乳 デコレーションケーキ	精白米、押麦 / 四角コンソメ / ハム、しいたけ、はるさめ、チングンサイ / 鶏もも皮つき、しょうゆ / さつまいも、にんじん、酒、バター、サラダ油、ケチャップ / ブロッコリー、ツナ缶、チーズ、ドレッシング / とうもろこし、たまねぎ、ブイヨン、しょうゆ / ブチゼリー / 牛乳、豚肩、薄力粉、鶏卵、塩、キヤベリ、干し豆、かたり粉、塩、こしらえ、ケチャップ、サラダ油、麦茶	708	22.9	26.1	209	1.5	1.8



今月の平均栄養価

642	26.4	22.1	257	3	1.9
580	21.2	16.0	270	2.5	2.0 未満

*献立変更の可能性があります。ご了承ください。

★保育園で初めて食べる食材がないようご家庭で練習してみてください★