

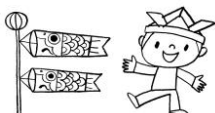


平成30年5月 月間献立表（幼児）



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	塩分
7(月)	ごはん、鶏肉のパン粉焼き、肉じゃが、味噌汁、プチゼリー	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、オリーブ油、バター、パプリカ黄、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、だし汁 / プチゼリー/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)	ふりかけごはん、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、ふりかけ / カジキマグロ、塩、こしょう、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、オリーブ油、塩、ケチャップ / 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、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、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、じゃがいも、とうもろこし、パイオン/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/ 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、ピーマン、しいたけ干、砂糖、みそ、しょうゆ/さやいんげん、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 / はるさめ、キャベツ、たまねぎ、パイオン、しょうゆ、りんご/牛乳、じゃがいも、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、パイオン、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	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 お豆腐ボンデージュ	米、押麦 /豚外もも、豚肩ロース、たまねぎ、ピーマン、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、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、だし汁 / バナナ/白玉粉、強力粉、豆腐、チーズ、塩、牛乳、オリーブ油、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 チャーシュー入りチャーハン	スパゲティ、豚ひき肉、豚レバー、ウインナー、たまねぎ、ピーマン、ソース、オリーブ油、バター、ほうれんそう / 鶏卵、豚ひき肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、バター、サラダ油、ケチャップ /ミニトマト/ 豆腐(絹こし)、チンゲンサイ、パイオン、酒、塩、かたくり粉/ 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、ごま油、かつお節、ネギ、大根	630	30.6	19.1	244	3.7	2.5
16(水)	ごはん、牛乳の具、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、グリーンピース、めんつゆ、三温糖 /ほうれんそう、もやし、刻みのみり、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、かつお節/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、ネギ、大根	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 /さけ、酒、砂糖、しょうゆ、みりん、だし汁、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、こしょう/生揚げ、キャベツ、みそ、だし汁 /バナナ、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	705	28.6	29.7	261	2.5	1.7
18(金)	桜えびご飯☆、せせい豆腐、なすピーツナソテー、味噌汁、ピン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、とうもろこし、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、しょうゆ、みりん/はくさい、油揚げ、みそ、だし汁 / グレープフルーツ/牛乳、豆乳、でんぷん、砂糖、きな粉、三温糖	505	22	14.9	256	2.8	1.7
21(月)	ふりかけごはん、味噌汁、鶏肉の照り焼き、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、ふりかけ/しめじ、油あげ、みそ、だし汁 / 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、刻みのみり、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 /とうもろこし、ねぎ、鶏卵、コンソメ、塩、こしょう/ 豆腐(木綿)、豚ひき肉、なす、ピーマン、にんじん、にんにく、しょうが、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/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、ボークビーンス、ブロッコリーのごま和え、りんご	ツナキューサンド ジョアマスカット	精白米、押麦/チンゲンサイ、しめじ、ごま、パイオン、しょうゆ、こしょう/ 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、こしょう/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、ジョアマスカット	638	24.8	16	332	7.3	1.7
24(木)	わかめうどん、ウインナーのかきあげ、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、だし汁、昆布 / ウインナー、えだまめ、さくらえび、鶏卵、小麦粉、サラダ油/はくさい、さば、にんじん、ゆかり、削り節 / みかん/牛乳、米、鶏もも、ピーマン、にんじん、たまねぎ、とうもろこし、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、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、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	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	大豆入りちきんナゲット 麦茶	米、押麦/鶏卵、えのきたけ、パイオン、しょうゆ、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、塩、こしょう/大根、カットわかめ、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、かたくり粉、塩、こしょう、ケチャップ、サラダ油、麦茶	493	24.2	17.9	119	2.2	1.3
29(火)	ジャージャー麺、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、かたくり粉、もやし、トマト、きゅうり、ごま油、塩 /チンゲンサイ、しめじ、さくらえび、ごま、こしょう/こまつな、もやし、にんじん、焼き豚、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、グリーンピース、とうもろこし、たまねぎ、バター、パイオン、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、トマトツナサラダ、スープ、プチゼリー	牛乳 お好み焼き豚肉入り	精白米、押麦/かれない、チーズ、バター、ミニトマト、じゃがいも、バセリ/ 鶏卵、豚ひき肉、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、パイオン、しょうゆ/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	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/圆形コンソメ、ハム、しいたけ、はるさめ、チンゲンサイ/鶏もも皮つき、しょうゆ、しょうが汁、にんじん、みりん、薄力粉、かたくり粉、サラダ油、えのきたけ、たまねぎ、ピーマン、パイオン、ごま油 /もやし、きゅうり、にんじん、ごま油、砂糖、酢、しょうゆ/オレンジ/牛乳、フリーズドライケーキ	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
3歳以上児 平均栄養価				580	21.2	160	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無いようご家庭で練習してきてください★