

2018年12月 幼児食献立表

日付	献立名	3時	材料名	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
3(月)	ごはん,油淋鶏,トマト,おから入りポテトサラダ,味噌汁,ヨーグルト	麦茶,そうめん	精白米,押麦/鶏もも,薄力粉,サラダ油,ねぎ,しょうが,ごま油,砂糖,オイスターソース,しょゆ/トマト/じゃがいも,おから,豆乳,酢,塩,にんじん,きゅうり,とうもろこし,マヨネーズ,塩,こしょう,脱脂粉乳/はくさい,油揚げ,みそ/ヨーグルト/麦茶,そうめん(乾),カットわかめ,卵,めんつゆ,鶏もも,なると,葉ねぎ	591 473	28.3 22.7	15.4 12.3	229 183	2 1.6	2.3 1.8
4(火)	牛丼,すまし汁,酢の物,みかん	牛乳,お豆腐ポンデケージョ	牛肩ロース,牛ばら,酒,たまねぎ,しらたき,にんじん,ごま油,グリンピース(冷凍),めんつゆ,三温糖/精白米,押麦/かぶ葉,かぶ,しょゆ/きゅうり,パプリカ黄,わかめ(生),しらす干し,砂糖,酢,塩/みかん/牛乳,白玉粉,強力粉,豆腐,チーズ,塩,牛乳,オリーブ油,あおのり	733 587	23.2 18.5	30.8 24.6	282 225	2.2 1.7	1.7 1.4
5(水)	ごはん,すまし汁,鮭のちゃんちゃん焼き,高野豆腐と挽肉の煮物,りんご	牛乳,オートミールクッキー	精白米,押麦/そうめん,ねぎ,わかめ(乾),だしが(かつお・昆布)/さけ,こしょう,キャベツ,しめじ,ごま油,みそ,みりん,酒/高野豆腐,鶏ひき肉,にんじん,しいたけ,黒きくらげ,かたくり粉,塩,こまつな,だしづ,しょゆ/みりん,三温糖/りんご/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	708 567	33.6 26.9	20.7 16.5	304 243	3.5 2.8	2.0 1.6
6(木)	うどん,鶏肉の照り焼き,ブロッコリー,オレンジ	牛乳,チキンライス	干しうどん,ごぼう,大根,鶏ひき肉,里芋,砂糖,塩/鶏もも,ねぎ,ごま,しょゆ/みりん/ブロッコリー/オレンジ/牛乳,精白米,鶏もも,にんじん,たまねぎ,グリンピース(冷凍),ケチャップ,バター,固形コンソメ	551 441	20.8 16.7	15.1 12.1	189 151	1.3 1.1	2.6 2.3
7(金)	ごはん,ハンバーグのトマト煮,粉吹き芋,フレンチサラダ,わかめスープ,チーズ	牛乳,おからりんごケーキ	精白米,押麦/牛ひき肉,豚ひき肉,豆腐,たまねぎ,パン粉,酒,サラダ油,ケチャップ,ソース/じゃがいも,パセリ乾/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/カットわかめ,ねぎ,ごま,ブイヨン,しょゆ/塩,こしょう/チーズ/チーズ/牛乳,おから,ホットケーキミックス,りんご,砂糖,豆乳,サラダ油,鶏卵,脱脂粉乳	684 547	25.6 20.5	25.1 20.1	261 208	2.5 2.0	1.9 1.5
10(月)	ごはん,スープ,タンドリーチキン,ひじきのマリネ,トマト,バナナ	牛乳,のりじゃこトースト	精白米,押麦/ごまつな,さくらえび,たまねぎ,ブイヨン,しょゆ/鶏もも,にんにく,たまねぎ,カレー粉,ヨーグルト,じゃがいも,塩,パセリ乾/ひじき(干),みりん,しょゆ,きゅうり,ハム,すりごま,ごま油,しょゆ,酢,サラダ油,上白糖/トマト/バナナ/牛乳,食パン,しらす干し,チーズ,あおのり,マヨネーズ	613 490	26.2 21.0	18.5 14.8	291 232	4.4 3.5	2.4 1.9
11(火)	ごはん,わかめスープ,ハ宝菜,切干大根のサラダ,バナナ	牛乳,蒸しパンココア	精白米,押麦/カットわかめ,はるさめ,ねぎ,ごま,ブイヨン,しょゆ,塩,こしょう/豚肩ロース,えび,うずら卵(水煮),かまぼこ,はくさい,ねぎ,にんじん,しめじ,ごま油,中華だし,しょゆ,オイスターソース/切り干し大根,にんじん,きゅうり,白ゴマ,ごま油,酢,しょゆ,三温糖/バナナ/牛乳,ホットケーキミックス,ココア,豆乳,三温糖	592 474	20.7 16.5	18.3 14.6	253 202	2.5 2.0	2.0 1.6
12(水)	塩ラーメン,千草焼き,ブロッコリー,オレンジ,シーウェイ	牛乳,炊き込みご飯	中華めん,カットわかめ,豚ばら,豚もも,えのきたけ,もやし,にら,さくらえび,かまぼこ,中華だし,しょゆ,みりん,とりがらだし/卵,鶏ひき肉,にんじん,しいたけ,ピーマン,砂糖/ブロッコリー/オレンジ/豚ひき肉,たまねぎ,サラダ油,塩,こしょう,しょゆが汁,全卵,かたくり粉,グリンピース/牛乳,精白米,しめじ,にんじん,油あげ,さくらえび,ツナ缶,しょゆ,塩,みりん	700 560	34.5 27.6	25.0 20.0	305 244	2.6 2.1	2.3 1.9
13(木)	ごはん,カレイのチーズ焼き,青菜とコーン和え物,スープ,グレープフルーツピック	牛乳,ちんすこう	精白米,押麦/かれい,チーズ,バター,ミニトマト,ブロッコリー,じゃがいも,パセリ乾/ごまつな,どうもろこし,みりん/ペーコン,たまねぎ,キャベツ,ブイヨン,しょゆ,塩/グレープフルーツ/牛乳,薄力粉,黒砂糖,サラダ油,ラード	588 470	23.0 18.4	18.0 14.4	296 237	2.4 1.9	1.2 0.9
14(金)	ターメリックライス,ハヤシライス,スープ,フレンチサラダ,みかん	麦茶,牛乳,牛豆乳くずもち	精白米,ターメリック,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,ハヤシルウ,オリーブ油,しめじ/卵,カットわかめ,ねぎ,ブイヨン,しょゆ,塩/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/みかん/麦茶,豆乳,牛乳,でんぶん,砂糖,きな粉,鉄ウエハース	714 572	19.8 15.9	18.5 14.8	202 162	5.2 4.2	2.4 1.9
17(月)	ごはん,スープ,回鍋肉,ナムル,りんご	大豆カリカリ,牛乳	精白米,押麦/ごまつな,さくらえび,たまねぎ,ブイヨン,塩/豚肩ロース,豚ばら,キャベツ,ピーマン,ねぎ,にんじん,酒,オイスターソース,みそ,こしょう/きゅうり,カットわかめ,ごま油,中華だし/りんご/大豆(国産),オリーブ油,しょゆ,みりん,上白糖,ごま,塩,牛乳	617 494	23.0 18.4	24.2 19.4	257 205	2.0 1.6	1.3 1.0
18(火)	わかめごはん,味噌汁,筑前煮,はくさいときゅうりのゆかりあえ,キウイフルーツ	牛乳,ピザトースト	精白米,押麦,わかめ(乾),ごま/豆腐(絹ごし),みそ,だしづ,なめこ/鶏もも,れんこん,ごぼう,にんじん,たけのこ(ゆで),こんにゃく(板),さやいんげん,だしづ,しょゆ,三温糖,みりん,酒/はくさい,きゅうり,しらす干し,塩,削り節,ゆかり/キウイフルーツ/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,どうもろこし,チーズ	574 459	24.3 19.5	15.3 12.3	273 219	2.6 2.1	2.4 1.9
19(水)	ロールパン,コーンポタージュ,豆腐のミートグラタン,ブロッコリーツナサラダ,みかん	麦茶,ごろごろピラフ	ロールパン/どうもろこし(クリム状)乳, 固形コンソメ/豆腐(木綿),にんにく,オリーブ油,上白糖,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,ミニトマト,パセリ乾/ブロッコリー,きゅうり,ツナ缶,ドレッシング(和風)/みかん/麦茶,精白米,ウインナー,卵,にんじん,グリンピース,どうもろこし,たまねぎ,バター,ブイヨン,サラダ油,塩,パセリ乾	657 525	24.8 19.8	21.0 16.8	176 141	3.3 2.6	2.9 2.6
20(木)	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,りんご	牛乳,お好み焼き豚肉入り	精白米,押麦/はんぺん,チングンサイ,だしづ,しょゆ/生揚げ,豚もも,にんじん,たまねぎ,ピーマン,しいたけ上白糖,みそ/レバー,しょゆが,酒,みりん,しょゆ,酒,三温糖,かたくり粉/りんご/牛乳,豚肩,薄力粉,高野豆腐,卵,塩,キャベツ,干しうび,かつお節,ごま油,あおのり,ソース,マヨネーズ	600 480	31.3 25.0	19.9 15.9	378 303	5.6 4.5	1.8 1.4
21(金)	ふりかけごはん,魚のおろし煮,アボカドサラダ,すまし汁,ヨーグルト	麦茶,焼きうどん	精白米,押麦,かつお節,ごま,さくらえび,ふりかけ/たら,上白糖,みりん,だし,大根,ごまつな/アボガド,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,レモン(果汁)/えのきたけ,カットわかめ,しょゆ,塩/ヨーグルト/麦茶,うどん,キャベツ,ピーマン,もやし,にんじん,豚肩,めんつゆ,あおのり,かつお節,ごま油	477 382	26.2 21.0	8.2 6.6	236 189	2.2 1.8	1.6 1.3
25(火)	☆クリスマスバイキング☆	牛乳,クリスマスゼリー,いちごケーキ	精白米,ウインナー,カレー粉,バター,ブイヨン,塩,オリーブ油/鶏もも,しょゆが,にんにく,みりん,薄力粉,かたくり粉,サラダ油/豚ひき肉,パン粉,こしょう,サラダ油,ケチャップ,ソース/卵,豚ひき肉,たまねぎ,酒,バター,ケチャップ/じゃがいも,きゅうり,にんじん,ブロセチーズ,酢,塩,こしょう,マヨネーズ/ブロッコリー/ミニトマト/牛乳,クリスマスゼリー,カステラ,生クリーム,いちご	775 620	31.6 25.3	36.0 28.8	262 210	3.1 2.5	2.2 1.8
26(水)	ごはん,麻婆豆腐茄子入り,切干大根のサラダ,かき玉スープ,バナナ	牛乳,ささみフリット	精白米,押麦/豆腐(木綿),豚ひき肉,なす,しいたけ(生),ピーマン,にんにく,しょゆが,ごま油,みりん,砂糖,みそ/切り干し大根,にんじん,きゅうり,白ゴマ,ごま油,サラダ油,酢/卵,かたくり粉,ブイヨン,しょゆ,塩,こしょう,あさつき/バナナ/牛乳,鶏ささ身,三温糖,こしょう,小麦粉,コーングリッツ,ベーキングパウダー,パセリ乾,塩,豆乳,オリーブ油	613 490	28.4 22.7	21.7 17.4	271 217	2.6 2.1	1.9 1.5
27(木)	ごはん,鯖のアクアパッソ,青菜とコーン和え物,ボイルかぼちゃ,スープ,バナナ	牛乳,豆腐入りドーナツ	精白米,押麦/さば,ワイン(白),にんにく,さやいんげん,パプリカ,オリーブ油,トマト(缶),ケチャップ,砂糖,こしょう,パセリ乾/ごまつな,どうもろこし,しょゆ,みりん/かぼちゃ/鶏もも,たまねぎ,にんじん,ブイヨン,しょゆ,塩/バナナ/牛乳,ベーキングパウダー,卵,脱脂粉乳,砂糖,豆腐(絹ごし),レーズン	644 515	26.5 21.2	16.1 12.9	304 243	4.0 3.2	1.5 1.2
28(金)	ごはん,鶏肉のゴマみそ焼き,パンサンド,味噌汁,オレンジ	ヨーグルト,クッキー	精白米,押麦/鶏もも,みそ,しょゆが,みりん,白ゴマ/はるさめ,にんじん,きゅうり,ハム,卵,砂糖,ごま油,酢,しょゆ,塩/高野豆腐,ごまつな,みそ,だしづ/オレンジ/ヨーグルト,クッキー	544 435	26.9 21.5	10.8 8.6	280 224	3.0 2.4	1.8 1.5

* 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

630	26.2	19.9	266	3	1.9
580	21.2	16	270	2.5	2.0 未満
504	21	15.9	213	2.4	1.5
510	18.7	13.8	200	2.3	1.7 未満

* 千葉県産コシヒカリを使用しております

* 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きてください★

3歳未満児平均栄養価

3歳未満児目標栄養価