



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 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、豚、豚ひき肉、たまねぎ、チーズ、ごま油、塩、こしょう/ごま油、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 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/切干大根、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 牛乳	米/高野豆腐、ごま油、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ボンサラダ、ヨーグルト	ごま鮭おにぎり 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 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 麦茶	米/マカロニアラファット、鶏もも、にんじん、ブイヨン、塩、水/かさい、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、ケチャップ、薄力粉、油、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、豚肉のパーベキューソース、胡麻ドレッシングサラダ、キウイ	お豆腐ボンデケーキ 牛乳	米/鶏卵、カットわかめ、ブイヨン、しょうゆ、塩、豚ひき肉、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、りんご、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 ジュア	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/ジャム/マスト、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 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、ウインナー、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☆ 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 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 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、中華風コンソースープ、麻婆豆腐、中華風サラダ、バナナ	蒸しパンキャロット 牛乳	米/とうもろこし(クリーム状)、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 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 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、オリーブオイル、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、バター/マッシュルーム) 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 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 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 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/ピーマン、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 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、ゴールデンキウイ	フィッシュアーモンド 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/ゴールデンキウイ)	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	603	23.8	18.9	255	2.8	1.8
					3歳以上児 目標栄養量	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