



# 平成30年4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
2(月)	赤飯、すまし汁、ひりょうず、青菜ともやしの磯和え桜えび、いちご	蒸しパンチョコチップ牛乳	精白米、もち米、さざび(乾)、/ そろめん、ねぎ、ふし、しょうゆ、塩、かつお・昆布/ 鶏ひき肉、豆腐、たまねぎ、にんじん、長いも、薄力粉、パン粉、酒、しょうゆ/ ほうれんそう、もやし、しょうゆ、刻みのり、ごま、いちご/ ホットケーキミックス、牛乳、チョコチップ、牛乳	522	18.7	11.5	292	2.3	0.9
3(火)	ごはん、スープ、豚肉の胡麻照り焼、五目豆、いよかん	高野豆腐チップス牛乳	精白米、押麦 / はくさい、にんじん、ブイオン、しょうゆ、塩/ 豚もも、豚肩ロース、たまねぎ、砂糖、しょうゆ、みりん、薄力粉、黒コ、オリーブ油 / 大豆、鶏もも、にんじん、ごぼう、油あげ、かつお・昆布、塩、しょうゆ、みりん/ いよかん/ 高野豆腐、固形コンソメ、サラダ油、ケチャップ、牛乳	673	31	25.9	277	3.2	1.8
4(水)	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、グレープフルーツピンク	ピザトースト牛乳	精白米、押麦 / はんぺん、チンゲンサイ、だし汁、しょうゆ、塩/ 生揚げ、豚もも、キャベツ、にんじん、ピーマン、しいたけ、ごま油、砂糖、みそ、しょうゆ/ レバー(鶏)、しょうが、酒、みりん、しょうゆ、酒、三温糖 / グレープフルーツ/ 食パン、ケチャップ、ハム、たまねぎ、オリーブ油、ピーマン、とうもろこし、チーズ、牛乳	603	29.1	16.6	269	5	2.4
5(木)	ふりかけごはん、すまし汁、かじきまくろのさざれ焼き、金平ポテト、バナナ	プリン、鉄ウエハース牛乳	精白米、押麦、かつお節、ごま、さくらえび/ えのきたけ、高野豆腐、ねぎ、塩/ カジキマグロ、マヨネーズ、塩、ごま油、パン粉、パセリ、バター / じゃがいも、にんじん、グリーンピース、ごま油、三温糖、酒、しょうゆ/ バナナ/ 牛乳、プリン、鉄ウエハース	675	27.7	25.4	494	7.1	1.5
6(金)	みそラーメン、和風オムレツ、ブロックリー添え物、オレンジ	ひじきご飯牛乳	中華めん、カットわかめ、豚ばら、豚もも、にんじん、えのきたけ、もやし、にら、さくらえび、かまぼこ、だし、みそ、みりん、とりからだし / 鶏卵、にんじん、塩、豚ひき肉、たまねぎ、チーズ、ごま油、塩、ごま油 / ブロックリー / 牛乳、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	665	30.5	23.8	289	3.2	2
9(月)	ごはん、みそしる、親子煮、白菜ときゅうりのマヨノンサラダ、バナナ	オートミールクッキー牛乳	精白米、押麦 / さつまいも、えのきたけ、みそ、だし汁 / 鶏もも、にんじん、たまねぎ、しいたけ、親世ふ、砂糖、しょうゆ、塩、鶏卵 / はくさい、きゅうり、かつお節、しらす干し、マヨネーズ、酢 / バナナ/ 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、牛乳	720	28.7	24.3	237	2.9	1.4
10(火)	ごはん、小松菜と桜えびのスープ、八宝菜、切干大根のサラダ、グレープフルーツピンク	おからバナナケーキ牛乳	精白米、押麦 / ごまつな、さくらえび、たまねぎ、ブイオン、しょうゆ、塩/ 豚肩ロース、えび、うずら卵、かまぼこ、はくさい、ねぎ、にんじん、しめじ、中華だし、しょうゆ、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、しょうゆ / グレープフルーツ/ おから、ホットケーキミックス、バナナ、砂糖、牛乳、サラダ油、鶏卵、牛乳	579	21.3	20.3	272	2.5	1.9
11(水)	ロールパン2個、スープ、豆腐のミートグラタン、ブロックリーツナサラダ、ヨーグルトフルーツ添え	炊き込みご飯 麦茶	ロールパン / マカロニアルファベット、鶏もも、にんじん、ブイオン、塩/ 豆腐、にんにく、にんじん、たまねぎ、サラダ油、砂糖、豚ひき肉、ごま油、ソース、バター、薄力粉、牛乳、塩、パン粉、チーズ、ミニトマト / ブロックリー、きゅうり、ツナ缶、ドレッシング / ヨーグルト、砂糖、バナナ/ 精白米、しめじ、にんじん、油あげ、さくらえび、鶏ひき肉、しょうゆ、塩、みりん	639	26.7	19	229	2.5	2.6
12(木)	ごはん、白菜と人参のスープ、ささみのコンフレック揚げ、温野菜きゃべつとにんじん、プチゼリー	のりじゃこトースト牛乳	精白米、押麦 / はくさい、しいたけ、ブイオン、しょうゆ、塩/ 鶏ささ身、塩、ごま油、薄力粉、コンフレック、サラダ油、ソース、レタス / キャベツ、にんじん、じゃがいも、ドレッシング / プチゼリー/ 食パン、しらす干し、チーズ、のり、マヨネーズ、牛乳	610	26.3	14.4	202	1.3	2.2
13(金)	ごはん、すまし汁、鯖のごまみそ焼き、高野豆腐と根菜煮、バナナ	焼きそば牛乳	精白米、押麦 / 鶏卵、カットわかめ、しょうゆ、塩/ さわら、みそ、白ゴマ、ほうれんそう / 高野豆腐、里芋、にんじん、れんこん、グリーンピース、ごま油、みそ、砂糖、酒、だし汁 / バナナ/ 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、牛乳	670	29.6	23.8	254	3	1.6
16(月)	ごはん、味噌汁、豚肉のしょうが焼き、アボカドサラダ、オレンジ	おから餅牛乳	米・押麦 / 大根、だいこん菜、高野豆腐、みそ/ 豚もも、豚肩ロース、たまねぎ、もやし、にら、ごま油、しょうゆ、塩、みりん、酒 / アボカド、トマト、ブロックリー、きゅうり、パプリカ黄、ツナ缶、マヨネーズ、塩、ごま油、レモン/ オレンジ/ おから、牛乳、しょうゆ、みりん、でんぷん、牛乳	629	25.8	18.7	270	2.6	1.5
17(火)	春色パスタ、スープ、コーンたまねぎ、スペイン風オムレツかぼちゃ、ヨーグルト	ターメリックライス 麦茶	スパゲティ、バター、キャベツ、しらす干し、ベーコン、えのきたけ、塩、しょうゆ、酒、ブイオン、オリーブ油 / とうもろこし、たまねぎ、わかめ、ブイオン、しょうゆ、塩/ 鶏卵、豚ひき肉、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、酒、塩、バター、サラダ油、ケチャップ、ブロックリー / ヨーグルト/ 精白米、押麦、ターメリック、さば水煮缶詰、たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト缶詰、カレーウ、ソース、三温糖、にんにく、しょうが、バター、麦茶	609	30	14.8	278	3	2.9
18(水)	たけのこごはん、すまし汁、さわらのごまマヨ焼き、白和え、バナナ	フレンチトースト豆乳牛乳	米、たけのこ煮、にんじん、油あげ、しょうゆ、酒、塩、さやえんどう/ そろめん、ねぎ、しょうゆ、塩、だし / さわら、塩、酒、マヨネーズ、みそ、ごま、あおのり/ 豆腐、ほうれんそう、にんじん、竹輪、しょうゆ、だし、みそ、砂糖、塩/ バナナ/ 食パン、鶏卵、豆乳、砂糖、バター、グラニュー糖、牛乳	617	27.6	19.7	252	4.3	2.7
19(木)	ごはん、中華スープ、麻婆厚揚げ、三色ナムル、オレンジ	チキンライス牛乳	精白米、押麦 / チンゲンサイ、しいたけ、とりからだし、しょうゆ、塩/ 生揚げ、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、しょうゆ、みりん、砂糖、みそ、かたまり粉 / ほうれんそう、にんじん、もやし、しょうゆ、ごま油、酢 / オレンジ/ 米、鶏もも、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、ケチャップ、バター、固形コンソメ、牛乳	620	23.5	18	285	3.2	1.8
20(金)	ごはん、小松菜と桜えびのスープ、ミルフィーユカツチーズ、フレンチサラダ、プチゼリー	ココア蒸しパンバナナ入り カルピス	精白米、押麦 / ごまつな、さくらえび、たまねぎ、ブイオン、しょうゆ、塩/ 豚もも、塩、チーズ、薄力粉、パン粉、サラダ油 / キャベツ、きゅうり、セロリ、にんじん、ハム、オリーブ油、酢、塩、ごま油 / プチゼリー/ ココア、ホットケーキミックス、おから、バナナ、牛乳、砂糖、鶏卵、カルピス	626	22	11.8	145	2	1.4
23(月)	ごはん、スープ、卵わかめ、鶏肉と野菜のトマト煮小倉、マカロニサラダ、カレー風味、バナナ	おからケーキ牛乳	精白米、押麦 / 鶏卵、カットわかめ、ねぎ、ブイオン、しょうゆ/ 鶏もも、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、カリフラワー、サラダ油、薄力粉、トマトピューレ、ワイン、ブイオン、塩/ マカロニ、にんじん、きゅうり、塩、ハム、マヨネーズ、カレー粉、塩、ごま油/ バナナ/ おから、ホットケーキミックス、砂糖、牛乳、サラダ油、鶏卵、牛乳	686	23.3	24.6	205	1.9	1.3
24(火)	ごはん、味噌汁、豆腐のつくね焼、ごまつな、切干大根の煮物、オレンジ	ツナキュウサンド牛乳	精白米、押麦 / みそ / 豆腐、鶏ひき肉、にんじん、たまねぎ、ひじき、鶏卵、パン粉、しょうゆ、塩、サラダ油、しょうゆ/ ごまつな / 切り干し大根、にんじん、油揚げ、しめじ、ごま油、しょうゆ、砂糖、みりん/ オレンジ/ 食パン、ツナ缶、きゅうり、マヨネーズ、牛乳	623	26.2	19.2	293	3.1	2
25(水)	ハヤシライス、スープ、白菜たまねぎ、大根とツナのサラダ、りんご	ヨーグルト、せんべい、フィッシュアーマンド	精白米、ターメリック、牛肉ロース、じゃがいも、にんじん、トマト缶詰、ハヤシルウ、オリーブ油、しめじ / はくさい、たまねぎ、カットわかめ、ブイオン、しょうゆ、塩/ 大根、きゅうり、ツナ缶、ミニトマト、マヨネーズ、オリーブ油、みそ、ゆず / りんご/ ヨーグルト、せんべい、煮干し、アーマンド	576	21.6	17.1	285	2.7	1.8
26(木)	ごはん、けんちん汁ゴボ入り、鯖の味噌煮、炒り豆腐、オレンジ	お好み焼き豚肉入り牛乳	精白米、押麦 / 大根、ごぼう、にんじん、里芋、豆腐、油あげ、ねぎ、ごま油、塩、しょうゆ/ さば、しょうが、ねぎ、みそ、みりん、ほうれんそう / 豆腐、豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、しいたけ、サラダ油、砂糖、しょうゆ、塩、鶏卵、えだまめ / オレンジ/ 豚肩脂付、薄力粉、鶏卵、塩、キャベツ、干しえび、かつお節、サラダ油、あおのり、ソース、マヨネーズ、牛乳	730	36.1	27.4	420	4.3	2.6
27(金)	ロールパン、コーンスープ、唐揚げ、春雨サラダ、ぶどうゼリー	お祝いパフェ 麦茶	ロールパン / とうもろこし(クリーム状)、たまねぎ、バター、薄力粉、固形コンソメ、塩、パセリ / 鶏もも、しょうゆ、しょうが、にんにく、みりん、薄力粉、かたまり粉、サラダ油 / ハム、はるさめ、にんじん、きゅうり、マヨネーズ、酢、塩 / ゼリーカップ/ コンフレック、ヨーグルト、季節の果物、生クリーム、ウエハース、シュクリーム、麦茶	750	23.3	31.4	185	1.3	2.5

\*献立変更の可能性がります。ご了承ください。



今月の平均栄養価

641	26.5	20.4	272	3.1	1.9
580	21	16	270	2.5	2.0未満

3歳以上児 目標栄養量