



2019年5月 幼児食献立



日付	献立名	3時	食材確認	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						
7(火)	ごはん、スープ、生揚げとキャベツの味噌炒め、いんげんのごま和え、パナナ	牛乳、新じゃが揚げ	精白米、押麦/生揚げ、豚もも、キャベツ、にんじん、ピーマン、しいたけ(乾)、ごま油、みそ、しょうゆ/ さやいんげん、すりごま、砂糖/キャベツ、たまねぎ、ブイオン/パナナ/牛乳、じゃがいも、揚げ油、小麦粉、あおのり、塩、ケチャップ	564	451	21.2	17.0	15.4	12.3	288	231	3.9	3.1	1.4	1.1
8(水)	ごはん、味噌汁、豚肉のハーベキューソース、青菜のきつね和え、りんご	牛乳、お豆腐ボンデケーショ	精白米、押麦/豚肉もも、豚肩ロース、ピーマン、薄力粉、かたくり粉、サラダ油、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/ごま油、にんじん、油あげ、砂糖、しょうゆ、削り節/高野豆腐、かつわかめ、えのきたけ、みそ、だし汁/りんご、白玉粉、強力粉、豆腐、りんご、塩、牛乳、オリーブ油、あおのり	678	543	26.5	21.2	20.7	16.6	310	248	3	2.4	1.8	1.4
9(木)	わかめうどん、ウィンナーのかきあげ、はくさい、パナナ	牛乳、ケチャップライス	うどん、油揚げ、かつわかめ、かまぼこ、しょうゆ、塩、みりん、昆布/ウィンナー、えだまめ冷凍、さくらえび、全卵、小麦粉、サラダ油/はくさい、さば(水煮)、にんじん、ゆかり、削り節/パナナ/牛乳、精白米、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	594	475	23.1	18.5	21.1	16.9	235	188	1.9	1.5	2.2	1.9
10(金)	ごはん、スープ、ポークビーンズ、春キャベツのごま和え、りんご	牛乳、ツナキューサンド	精白米、押麦/チンゲンサイ、しめじ、いりごま、ブイオン、しょうゆ、塩/大豆(国産)、豚もも、にんじん、たまねぎ、サラダ油、ケチャップ、上白糖、塩、こしょう、パセリ乾/キャベツ、すりごま、砂糖、しょうゆ/りんご/食パン、ツナ缶、きゅうり、マヨネーズ、牛乳	644	515	28.2	22.3	19.5	15.6	256	205	2.9	2.3	1.9	1.5
13(月)	ごはん、スープ、麻婆豆腐、中華風サラダ、清見オレンジ	牛乳、オートミールクッキー	精白米、押麦/わかめ、ねぎ(白)、全卵、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/オレンジ/牛乳、オートミール、薄力粉、ベーキングパウダー、シナモン、バター、上白糖、全卵、レーズン	674	539	23.2	18.5	22.9	18.3	248	198	2.5	2	2.1	1.7
14(火)	パスタ、スペイン風オムレツ、スープ、ヨーグルト	麦茶、鯖カレー	スパゲティ、豚ひき肉、豚肝臓、ウィンナー、ソース、オリーブ油、ブイオン、ほうれんそう/全卵、鶏ひき肉、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/豆腐、チンゲンサイ、ブイオン、酒、しょうゆ、塩、かたくり粉/ヨーグルト/麦茶、さば水煮缶、たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト缶、カレールウ、ソース、三温糖、にんにく、しょうが、バター、精白米、押麦、ターメリック	665	532	35.3	28.3	18.9	15.1	293	234	5.8	4.6	2.5	2
15(水)	ごはん、中華風コーンスープ、ハンバーグのトマト煮、アボカドサラダ、オレンジ	牛乳、パフェ	精白米、押麦/とうもろこし(クリーム状)、ねぎ、固形コンソメ、塩、かたくり粉/豚ひき肉、牛ひき肉、全卵、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、パン粉、酒、オリーブ油、ケチャップ、ソース、三温糖、トマト缶/アボカド、トマト、ブロッコリー、きゅうり、パプリカ、トマト缶、水、マヨネーズ、塩、こしょう、レモン果汁/オレンジ/牛乳、ヨーグルト、ヨーグルト、いちごジャム、生クリーム、ウチワサ	652	521	27.0	21.6	23.6	18.9	226	181	2.6	2.1	2.9	2.3
16(木)	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、豆乳くすもち	精白米、さくらえび、えだまめ冷凍、とうもろこし、だし汁、塩、酒、しょうゆ/たまねぎ、にんじん、しいたけ(乾)、鶏ひき肉、豆腐、全卵、サラダ油、塩、なす、ピーマン、ツナ缶、ごま油、しょうゆ、みりん、かつお節/はくさい、油揚げ、みそ、だし汁/グレープフルーツ/牛乳、豆乳、でんぶ、きな粉、三温糖	529	423	23.6	18.9	16.2	13.0	259	207	2.9	2.3	1.8	1.5
17(金)	ごはん、さごしのあんかけ、マカロニサラダカレー風味、味噌汁、パナナ	牛乳、アメリカンドック	精白米、押麦/さくらえび、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、塩、ハム、マヨネーズ、カレー粉、塩、こしょう/生揚げ、わかめ(乾)、葉ねぎ、みそ、だし汁/パナナ/牛乳、ホットケーキミックス、全卵、牛乳、ウチワサ、薄力粉、サラダ油、ケチャップ	701	561	28.4	22.8	29.6	23.7	257	206	2.5	2	1.8	1.5
20(月)	ごはん、鶏肉のパン粉焼き、小松菜とハムのソテー、かき玉スープ、プチゼリー	牛乳、のりじゃこトースト	精白米、押麦/鶏もも、マヨネーズ、塩、パン粉、チーズ粉、オリーブ油、バター、パプリカ、ミニトマト/ごま油、ハム、サラダ油、しょうゆ/全卵、豆腐、塩、にんじん、かたくり粉、ブイオン、しょうゆ、塩、こしょう/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	645	516	28.8	23.0	24.6	19.7	310	248	4	3.2	2.2	1.8
21(火)	ふりかけごはん、味噌汁、さばの竜田揚げ、ブロッコリーのおかか和え、具だくさんオムレツ、ヨーグルト	季節のムース、麦茶	精白米、押麦、かつお節、いりごま、さくらえび、ふりかけ/さば、しょうが汁、かたくり粉/ブロッコリー、かつお節、しょうゆ/全卵、にんじん、豚ひき肉、たまねぎ、チーズ、オリーブ油、塩、こしょう、ケチャップ/キャベツ、なす、みそ、だし汁/ヨーグルト/牛乳、砂糖、ゼラチン、ヨーグルト、いちご、麦茶	679	543	33.7	27.0	22.3	17.9	339	271	3.1	2.5	2.5	2
22(水)	ロールパン、ポトフ風スープ、豆腐のミニグラタン、切干大根のサラダ、パナナ	牛乳、焼き豚チャーハン	ロールパン/ウィンナー、セロリ、たまねぎ、じゃがいも、とうもろこし、ブイオン/豆腐(木綿)、にんにく、にんじん、たまねぎ、オリーブ油、上白糖、豚ひき肉、こしょう、薄力粉、ケチャップ、ウチワサ、パプリカ、ミニトマト、薄力粉、牛乳、塩、パン粉、チーズ、ミニトマト、パセリ乾/切り干し大根、ツナ缶、水、にんじん、きゅうり、白ゴマ、ごま油、マヨネーズ、みそ/パナナ/牛乳、精白米、焼き豚、にら、全卵、にんじん、いりごま、ごま油、しょうゆ、塩、中華粒	727	581	28.6	22.9	27.7	22.2	334	268	3.8	3	2.7	2.2
23(木)	ごはん、味噌汁、鶏肉の照り焼き、新ごぼうのサラダ、オレンジ	牛乳、蒸しパンココア	精白米、押麦/しめじ、油あげ、ごま油、みそ、だし汁/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、マヨネーズ/ごぼう、にんじん、きゅうり、マヨネーズ、塩/オレンジ/牛乳、ホットケーキミックス、ビュアココア、豆乳、三温糖	557	445	24.2	19.3	15.3	12.2	232	186	2.4	1.9	1.5	1.2
24(金)	ごはん、スープ、回鍋肉、ナムル、ピンクグレープフルーツ	牛乳、大豆入りちぎんナゲット	精白米、押麦/全卵、えのきたけ、ブイオン、しょうゆ/豚肩ロース、豚ばら、キャベツ、ピーマン、たけのこ(ゆで)、ねぎ(白)、にんじん、酒、オスターソース、みそ、砂糖、しょうゆ、サラダ油、塩/大根、かつわかめ、ごま油、しょうゆ、中華粒/ピンクグレープフルーツ/鶏ひき肉、大豆(国産) 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、牛乳	648	519	30.6	24.5	28.8	23.0	254	203	2.2	1.7	1.5	1.2
27(月)	ごはん、スープ、タンドリーチキン、アボカドサラダ、ゴールドキウイ	牛乳、キャラットケーキ	精白米、押麦/鶏もも、にんにく、たまねぎ、しょうゆ、カレー粉、ヨーグルト、そらめ/アボカド、トマト、ブロッコリー、きゅうり、パプリカ、トマト缶、水、マヨネーズ、こしょう、レモン果汁/はくさい、にんじん、豚ベーコン、ブイオン、しょうゆ、塩/ゴールドキウイ/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、上白糖、全卵、脱脂粉乳、バター	690	552	26.2	21.0	24.9	19.9	265	212	2	1.6	1.5	1.2
28(火)	ジャージャー麺、スープ、華風和え、春巻き、ヨーグルト	麦茶、ごろごろピラフ	中華めん、豚ひき肉、たまねぎ、みそ、しょうゆ、かたくり粉、もやし、トマト、きゅうり、ごま油、しょうゆ、塩、ブイオン/チンゲンサイ、しめじ、さくらえび、いりごま、ブイオン、塩、こしょう/ごま油、もやし、にんじん、焼き豚、しょうゆ、穀物酢、上白糖/春巻きの皮、たけの水、煮、豚ひき肉、しょうゆ、中華粒、サラダ油/ヨーグルト/麦茶、精白米、ウィンナー、全卵、にんじん、グリーンピース(冷)、とうもろこし、たまねぎ、バター、ブイオン、塩	613	491	25.8	20.7	16.4	13.1	222	177	2.7	2.2	2.5	2
29(水)	ごはん、カレイのチーズ焼き、スペイン風オムレツ、スープ、プチゼリー	牛乳、お好み焼き豚肉入り	精白米、押麦/かかれい、チーズ(チェダー)、チーズ(ゴーダ)、バター、ミニトマト、ブロッコリー、じゃがいも、パセリ乾/全卵、鶏ひき肉、さつまいも、にんじん、酒、塩、バター、サラダ油、ケチャップ/ウィンナー、とうもろこし、たまねぎ、ブイオン、しょうゆ、塩/プチゼリー/牛乳、豚肩、薄力粉、高野豆腐、全卵、塩、キャベツ、干しえび、かつお節、ごま油、あおのり、ソース、中濃、マヨネーズ	678	543	35.3	28.2	22.9	18.3	298	238	2.6	2.1	1.4	1.1
30(木)	ごはん、春雨スープ、からあげの中華あんかけ、ナムル、オレンジ	牛乳、おからパナナココアケーキ	精白米、押麦/固形コンソメ、ハム、しいたけ(乾)、はるさめ、チンゲンサイ、しょうゆ/鶏もも、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、ブイオン、ごま油/もやし、きゅうり、にんじん、ごま油、上白糖、穀物酢、しょうゆ/オレンジ/牛乳、おから、ホットケーキミックス、パナナ、上白糖、豆乳、バター、全卵、ビュアココア	638	510	23.9	19.1	23.4	18.7	213	171	2.1	1.7	1.7	0.4
31(金)	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、プリン、鉄ウエハース	精白米、押麦/牛肉肩ロース、牛肉ばら、酒、たまねぎ、しらす、にんじん、しいたけ(干)、ごま油、グリーンピース、冷、めんつゆ、三温糖/ほうれんそう、もやし、しょうゆ、刻みごみ、ごま、上白糖/全卵、えのきたけ、しょうゆ、塩/りんご/牛乳、プリンミックス、鉄ウエハース	689	551	23.2	18.6	33.8	27.0	334	267	5.2	4.1	0.9	0.7
*埼玉県産彩のきすなを使用しております				3歳以上児平均栄養価	646	27.2	22.5	272	3.1	1.9					
*献立変更の可能性がります。ご了承ください。				3歳以上児目標栄養価	580	21.2	16	270	2.5	2.0未満					
				3歳未満児平均栄養価	516	21.8	18	218	2.4	1.6					
★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★				3歳未満児目標栄養価	510	18.7	13.8	200	2.3	1.7未満					