



# 平成30年2月 月間献立表 (幼児)



日付	献立名	3時	主な材料	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(木)	ごはん,味噌汁(えのき・しめじ), 鶏肉と里芋の煮物,ブロッコリーのごま和え,バナナ	焼きそば牛乳	米, 押麦/えのきたけ,しめじ,みそ,だし汁/鶏もも,にんじん,里芋,れんこん,しいたけ,グリーンピース,だし汁,三温糖,みりん/ブロッコリー,きゅうり,ごま,砂糖,しょうゆ/バナナ/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	683	26.8	23	199	2.4	1.7
2(金)	大豆和風ミートソースパスタ,鰯のつみれ汁,大根サラダ,みかん	鬼さんシュークリーム牛乳	スパゲティ,豚ひき肉,大豆水煮,にんじん,たまねぎ,ピーマン,ほうれんそう,ケチャップ,しょうゆ,みそ,ワイン(白),オリーブ油,チーズ/つみれ,ねぎ,ふ,だし汁,塩,しょうゆ/大根,トウモロコシ,かつお,ミニトマト,サラダ油,酢,しょうゆ/ みかん・シュークリーム(小麦粉,卵,ホイップクリーム,牛乳	669	27.9	37	216	3	2
5(月)	ごはん,中華スープ,麻婆厚揚げ,三色ナムル,りんご	オートミールクッキー牛乳	米, 押麦/チンゲンサイ,しいたけ,とりがらだし,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,ごま油,しょうゆ,みりん,砂糖,みそ,かたくり粉/ほうれんそう,にんじん,もやし,しょうゆ,ごま油,酢/ りんご/オートミール,薄力粉,ベーキングパウダー,砂糖,卵,レーズン,牛乳	678	22.8	24	294	3.4	1.6
6(火)	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	米, 押麦/卵,カットわかめ,ねぎ,ブイヨン,しょうゆ,塩,こしょう/鶏もも,塩,こしょう,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(白),ブイヨン,塩,こしょう/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/バナナ/おから,ホットケーキミックス,砂糖,牛乳,サラダ油,卵,牛乳	686	23.3	24.6	205	1.9	1.3
7(水)	煮込みうどん☆,ウインナーのかきあげ,ほうれん草とわかめのナムル,ヨーグルト	鮭おにぎり麦茶	うどん,鶏もも,にんじん,しめじ,大根,ねぎ,だし汁,みりん,しょうゆ,塩,かまぼこ/ウインナー,たまねぎ,にんじん,えだまめ・冷凍,さくらえび,卵,小麦粉,サラダ油 /ほうれんそう,もやし,わかめ,しょうゆ,酢,ごま油,三温糖,塩/ヨーグルト/米・押麦,サクフレック,かつお節,ごま,あおのり,チーズ,麦茶	547	21.4	20.1	226	2.6	2.5
8(木)	ひじきご飯ユーズ,すまし汁(そうめん・ねぎ),魚のおろし煮,高野豆腐と根菜煮,バナナ	豆腐入りホットケーキ牛乳	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/そうめん,ねぎ,しょうゆ,塩,だし/たら,砂糖,しょうゆ,みりん,だし,大根/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/ホットケーキミックス,卵,豆腐,牛乳,砂糖,メープルシロップ,牛乳	602	26.3	14.1	284	2.5	2.5
9(金)	ごはん,スープ,千草焼き,レバーのオーロラソース和え,いちご	のりじゃこトースト牛乳,	米・押麦/はるさめ,ベーコン,ごま油,ブイヨン,塩,しょうゆ,卵/鶏卵,豚ひき肉,にんじん,たまねぎ,しいたけ,ピーマン,サラダ油,砂糖,塩,サラダ油/レバー,しょうが,しょうゆ,酒,でんぶん・米,オリーブ油,ケチャップ,マヨネーズ/いちご/牛乳,食パン,しらす干し,チーズ,のり,マヨネーズ	611	28.3	21.5	215	5.1	2.4
13(火)	ふりかけごはん,すまし汁(白菜・ねぎ),肉じゃが小倉,切干大根のサラダ,プチゼリー	おからバナナケーキ牛乳	米・押麦,ふりかけ/はくさい,ねぎ,しょうゆ,塩/豚肩,ごま油,じゃがいも,にんじん,たまねぎ,しょうゆ,砂糖,みりん/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,しょうゆ/プチゼリー/おから,ホットケーキミックス,バナナ,砂糖,牛乳,サラダ油,卵,牛乳	679	19.7	26.4	239	2.1	1.4
14(水)	ごはん,スープコーンたまねぎ,ハンバーグ,ブロッコリーとトマトのイタリアンサラダ,みかん	バレンタインムース麦茶	米・押麦 /とうもろこし,たまねぎ,しょうゆ,塩/豚ひき肉,たまねぎ,サラダ油,卵,パン粉,塩,こしょう,サラダ油,ケチャップ,じゃがいも,あおのり,塩/ブロッコリー,トマト,チーズ,ドレッシング/みかん/いちごムース,砂糖,ゼラチン,いちご,麦茶	532	22.3	15	179	2.6	1.7
15(木)	ごはん,牛丼の具,すまし汁(えのき・豆腐),ほうれん草とわかめのナムル,りんご	蒸しパンかぼちゃ牛乳	米・押麦/牛肉肩ロース,牛肉ばら,酒,たまねぎ,しらたき,にんじん,ごま油,グリーンピース,めんつゆ,三温糖/えのきたけ,豆腐,しょうゆ,塩/ほうれんそう,もやし,わかめ,しょうゆ,酢,ごま油,三温糖,塩/りんご/ホットケーキミックス,かぼちゃ,牛乳,砂糖,卵,牛乳	692	20.9	31.2	238	2.3	1.5
16(金)	ごはん,スープ,鶏肉のから揚げ,サラダ,りんご	お好み焼き豚肉入り牛乳	米・押麦/はるさめ,はくさい,たまねぎ,ブイヨン,しょうゆ,塩/鶏もも,しょうゆ,しょうが,にんにく,みりん,薄力粉,かたくり粉,サラダ油/スパゲティ,ツナ缶,きゅうり,マヨ,ヨーグルト,塩,こしょう/りんご/豚肩,薄力粉,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,牛乳	704	26.6	27.9	249	2.3	1.5
19(月)	ロールパン,かき玉スープ,豆腐のミートグラタンユーズ,ブロッコリーツナチーズサラダ,りんご	麩の黄な粉スナックヨーグルト	ロールパン/卵,かたくり粉,ブイヨン,しょうゆ,塩,こしょう,あさつき/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/ブロッコリー,ツナ缶,チーズ,ドレッシング/りんご/ふ,バター,きな粉,砂糖,塩,ヨーグルト	486	22.7	19.8	264	2.9	2.3
20(火)	ハヤシライス,スープ白菜たまねぎ,アボカドサラダ,いちご	豆腐入り焼きガレット牛乳	米,ターメリック,牛肩ロース,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/はくさい,たまねぎ,カットわかめ,ブイヨン,しょうゆ,塩/アボカド,ブロッコリー,きゅうり,パプリカ黄,ツナ,マヨネーズ,塩,こしょう,レモン/いちご/鶏ひき肉,豆腐,たまねぎ,れんこん,あおのり,かたくり粉,塩,こしょう,サラダ油,牛乳	596	24.1	23.9	207	2.8	2.3
21(水)	塩ラーメン,千草焼き,ブロッコリー添え物,フルーツきなこヨーグルト	ケチャップライス麦茶	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,中華だし,しょうゆ,塩,みりん,とりがらだし/卵,豚ひき肉,にんじん,たまねぎ,しいたけ,ピーマン,サラダ油,砂糖,塩,サラダ油 /ブロッコリー/ヨーグルト,みかん缶詰,バナナ,いちご,三温糖,きな粉/米,鶏もも,ピーマン,にんじん,ケチャップ,えのきたけ	610	29.3	21.3	198	2.5	2.4
22(木)	ごはん,中華スープ,青椒肉絲,華風和え,みかん	フレンチトースト豆乳牛乳	米・押麦/えのきたけ,わかめ,ごま油,中華だし,塩,しょうゆ,かたくり粉/牛肉肩ロース,酒,塩,じゃがいも,にんじん,ピーマン,ごま油,砂糖,塩,しょうゆ,かたくり粉,ごま油/こまつな,もやし,にんじん,焼き豚,しょうゆ,酢,砂糖/みかん/牛乳,食パン,卵,豆乳,砂糖,バター	665	23	29.6	177	2.4	1.7
23(金)	わかめごはん,すまし汁(はんぺん・青梗菜),鮭のきのみそ焼き,和風オムレツ,りんご	ツナキウロール牛乳	米,ふりかけわかめ/はんぺん,チンゲンサイ,しょうゆ,塩/さけ,かたくり粉,サラダ油,えのきたけ,はくさい,みそ,砂糖,酒,かたくり粉/卵,にんじん,塩,豚ひき肉,たまねぎ,チーズ,ごま油,塩,こしょう/りんご/ロールパン,ツナ缶,きゅうり,マヨネーズ,塩,牛乳	655	30.2	24.1	216	2.4	2.3
26(月)	ごはん,すまし汁(そうめん・ねぎ),ぎせい豆腐,蓮根の中華炒め,みかん	ピザトースト牛乳	米・押麦/そうめん,ねぎ,しょうゆ,塩,だし/たまねぎ,にんじん,しいたけ,ひじき,鶏ひき肉,豆腐,卵,ごま油,しょうゆ,砂糖,塩,みりん/れんこん,こんにやく,中華だし,しょうゆ,ごま油/みかん/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	579	25.8	16.5	252	2.4	2.1
27(火)	ごはん,味噌汁★大根わかめ,豚肉の香味焼,白和え,みかん	プリン,クッキー牛乳	米・押麦/だし汁,大根,わかめ,みそ/豚もも,ねぎ,みりん,しょうゆ,にんにく,しょうが汁,白ゴマ,ごま油/豆腐,ほうれんそう,にんじん,焼き竹輪,砂糖,だし,白ゴマ,みそ,砂糖,塩/みかん	571	26.4	17.5	282	2.9	1.8
28(水)	ロールパン,クリームシチュー,唐揚げ中華あん,春雨サラダ,グレープフルーツ	パフェ麦茶	ロールパン/鶏,かぶ・シチュー,バター,塩,ブイヨン/鶏もも,にんじん,みりん,薄力粉,かたくり粉,サラダ油,えのきたけ,しめじ,たまねぎ,にんじん,あさつき,ブイヨン,しょうゆ,ごま油 /ハム,はるさめ,にんじん,きゅうり,マヨネーズ,酢,塩/ グレープフルーツ/コーンフレーク,ヨーグルト,いちご,生クリーム,シュークリーム,麦茶	722	28.3	30.9	312	4.2	2.2

\* 3歳未満児は午前中に牛乳を提供します

\* 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。



今月の平均栄養価

3歳以上児 目標栄養量

630	25.1	23.7	234	2.8	1.9
580	21.2	16.0	270	2.5	2.0未満