



2019年2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 | | | | | | |
| 1(金) | 大豆和風ミートパスタ、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、だし、クチャップ、しょうゆ、みそ、フイン(白)、オリーブ油、チーズ(バルサミコ) / いやし、葉ねぎ、生ふただし汁、塩、しょうゆ / 大根、豆腐、かつお節、ニトマト、塩、マヨネーズ/みかん/シュークリーム、ホイップクリーム、チョコレート、牛乳 | 738 | 591 | 30.8 | 24.6 | 42.6 | 34.1 | 251 | 201 | 3.2 | 2.5 | 2 | 1.6 |
| 4(月) | ごはん、中華スープ、麻婆豆腐揚げ、三色ナムル、りんご | オートミールクッキー、牛乳 | 精白米、押麦 / チンゲンサイ、しいたけ、とりがらだし、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、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、パーキングパウダー、シナモン、バター、砂糖、卵、レーズン、牛乳 | 640 | 512 | 22.7 | 18.2 | 23.3 | 18.6 | 293 | 234 | 3.3 | 2.7 | 1.5 | 1.2 |
| 5(火) | ごはん、スープ、鶏肉と野菜のトマト煮、マカロニサラダカレー風味、みかん | おからケーキ、牛乳 | 米、押麦 / 卵、かつわかめ、ねぎ (白) / しょうゆ / 鶏もも、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ブロッコリー、オリーブ油、薄力粉、トマトピューレ、ワイン(白)、ブイヨン、パセリ、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 / みかん/おから、ホットケーキミックス、脱脂粉乳、砂糖、豆乳、サラダ油、卵、牛乳 | 683 | 547 | 27.3 | 21.8 | 24.3 | 19.4 | 275 | 220 | 2.4 | 1.9 | 1.4 | 1.1 |
| 6(水) | 煮込みうどん、ウィンナーのかきあげ、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 (白) / だし汁、みりん、塩、かまぼこ/ウイナー、たまねぎ、にんじん、えだまめ冷凍、さくらえび(素)、卵、小麦粉、サラダ油 / ほうれん草、もやし、わかめ(乾)、しょうゆ、酢、ごま油、三温糖、塩/ヨーグルト/精白米、押麦、サクレウ、かつお節、ごま、あおりの、しらす干し、麦茶 | 540 | 432 | 21.4 | 17.1 | 19.4 | 15.5 | 214 | 171 | 2.2 | 1.8 | 2.3 | 1.8 |
| 7(木) | ふりかけごはん、すまし汁、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 | 精白米、押麦、かつお節、ごま、さくらえび(素)、ふりかけ / しょうゆ、ねぎ (白) / 塩、たら、砂糖、しょうゆ、みりん、だし(かつお・昆布)、大根 / 鶏もも(若鶏)、高野豆腐、里芋、にんじん、れんこん、グリンピース(冷)、ごま油、みそ、上白糖、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 | 647 | 518 | 29.9 | 23.9 | 15.8 | 12.6 | 304 | 243 | 2 | 1.6 | 2 | 1.6 |
| 8(金) | ごはん、スープ、干草焼き、レバーのオーロラソース和え、みかん | のりじゃこトースト、牛乳 | 精白米、押麦 / はるさめ、ベーコン(豚)、ごま油、ブイヨン、塩、かたくり粉 / 卵、鶏ひき肉、にんじん、たまねぎ、しいたけ (生) / ピーマン、オリーブ油、上白糖、塩 / レバー(鶏)、しょうが、しょうゆ、酒、でんぷん、オリーブ油、クチャップ/みかん/牛乳、食パン、しらす干し、チーズ、あおりの、マヨネーズ | 599 | 479 | 26.9 | 21.5 | 19.8 | 15.9 | 220 | 176 | 5.4 | 4.3 | 2.3 | 1.9 |
| 12(火) | ごはん、すまし汁、肉じゃが、大根のサラダ、フチゼリー | おからバナナケーキ、牛乳 | 精白米、押麦 / はくさい、ねぎ (白) / 塩、だし汁 / 豚肩、ごま油、じゃがいも、たまねぎ、みりん/大根、にんじん、きゅうり、白ゴマ、ごま油、殺物酢、しょうゆ/フチゼリー/おから、ホットケーキミックス、バナナ、上白糖、サラダ油、卵、牛乳 | 613 | 490 | 21.3 | 17.0 | 20.1 | 16.1 | 219 | 175 | 1.7 | 1.3 | 1.4 | 1.1 |
| 13(水) | 牛丼、味噌汁、切干大根の煮物、りんご | せんべい、鉄ウエハース、牛乳 | 精白米、押麦 / 牛肉肩ロース、牛肉ばら、酒、たまねぎ、しらたき、グリンピース(冷)、めんつゆ、三温糖 / 高野豆腐、ごま油、みそ、だし汁 / 切干し大根、にんじん、油揚げ、しめじ、ごま油、しょうゆ、砂糖、みりん/りんご/牛乳、せんべい、鉄ウエハース | 691 | 553 | 22.7 | 18.2 | 32.3 | 25.8 | 381 | 305 | 5.4 | 4.3 | 1.2 | 1 |
| 14(木) | ごはん、スープ、ハンバーグ、ブロッコリーのイタリアンサラダ、みかん | バレンタインムース、クッキー、麦茶 | 精白米、押麦 / とうもろこし、ブイヨン、しょうゆ / 豚ひき肉、牛ひき肉、たまねぎ、卵、パン粉、こしょう、サラダ油、クチャップ、じゃがいも、あおりの、塩/ブロッコリー、トマト、チーズ、ドレッシング(和風) / みかん/牛乳、上白糖、ゼラチン、コンプレック、いちご、小麦、クッキー | 586 | 469 | 24.1 | 19.3 | 15.1 | 12.1 | 234 | 187 | 2.8 | 2.3 | 1.7 | 1.4 |
| 15(金) | ごはん、スープ、さばの竜田揚げ、スパゲティサラダ、りんご | お好み焼き豚肉入り、牛乳 | 精白米、押麦 / はくさい、ベーコン、ブイヨン、しょうゆ/さば、しょうゆ、しょうが汁、かたくり粉、ほうれんそう/スパゲティ、にんじん、ハム、きゅうり、マヨネーズ、塩、こしょう、カレー粉 / 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、あおりの、ソース、マヨネーズ、牛乳 | 696 | 557 | 30.2 | 24.2 | 26.1 | 20.9 | 313 | 250 | 3 | 2.4 | 2.5 | 2 |
| 18(月) | 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 | 精白米、押麦 / えのきたけ、わかめ(乾)、はくさい、ごま油、中華だし、しょうゆ、かたくり粉 / 牛肉肩ロース、酒、塩、じゃがいも、ピーマン、油、塩、かたくり粉、ごま油 / ごま油、もやし、にんじん、焼き豚、しょうゆ、殺物酢、みかん/牛乳、食パン、卵、豆乳、上白糖、バター、グラニュー糖 | 683 | 547 | 24.0 | 19.2 | 30.6 | 24.5 | 211 | 169 | 2.4 | 1.9 | 1.7 | 1.4 |
| 19(火) | ロールパン、かき玉スープ、豆腐のミートグラタン、ブロッコリー、ツナサラダ、ヨーグルト | 炊き込みご飯、麦茶 | ロールパン / 卵、かたくり粉、ブイヨン、しょうゆ、こしょう、豆腐 / 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、塩、薄力粉、クチャップ、ソース、バター、薄力粉、牛乳、塩、パン粉、ニトマト、パセリ、ブロッコリー、チーズ、ドレッシング(和風) / ヨーグルト/精白米、しめじ、にんじん、油あげ、さくらえび(素)、ツナ缶(水煮)、しょうゆ、塩、みりん、だし、麦茶 | 538 | 430 | 26.7 | 21.4 | 16.7 | 13.4 | 341 | 273 | 3.5 | 2.8 | 2.6 | 2.1 |
| 20(水) | わかめごはん、すまし汁、鮭のきこみそ焼き、高野豆腐の卵としり、りんご | ツナキュウロール、牛乳 | 精白米、ふりかけわかめ / はんぺん、チンゲンサイ、だし汁、塩 / さけ、サラダ油、えのきたけ、はくさい、みそ、上白糖、酒、かたくり粉 / 高野豆腐、たまねぎ、にんじん、砂糖、しょうゆ、みりん、卵、鶏もも、グリンピース(冷) / りんご/ロールパン、ツナ缶、きゅうり、マヨネーズ、塩、牛乳 | 680 | 544 | 33.9 | 27.1 | 25.1 | 20.1 | 262 | 210 | 2.5 | 2 | 2.2 | 1.8 |
| 21(木) | 塩ラーメン、干草焼き、シュウマイ、フルーツきなこヨーグルト | クチャップライス、麦茶 | 中華めん、かつわかめ、豚ばら、鶏もも、にんじん、えのきたけ、にら、さくらえび、かまぼこ、みりん、とりがらだし / 卵、豚ひき肉、しいたけ (生) / 上白糖、サラダ油 / 豚ひき肉、しいたけ(乾) / しょうが汁、かたくり粉、塩、こしょう、ごま油、しょうゆ、シューマイの皮 / ヨーグルト、みかん缶、バナナ、いちご、三温糖、きな粉/精白米、鶏もも、ピーマン、にんじん、たまねぎ、とうもろこし、クチャップ、えのきたけ、塩、バター、麦茶 | 744 | 595 | 38.8 | 31.0 | 28.0 | 22.4 | 249 | 199 | 2.9 | 2.3 | 2.6 | 2.1 |
| 22(金) | ふりかけごはん、味噌汁、豚肉の香味焼、白和え、みかん | プリン、クッキー、牛乳 | 精白米、押麦、かつお節、ごま、さくらえび、ふりかけ / 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、ごま油 / 豆腐(絹ごし)、ほうれんそう、にんじん、竹輪、しょうゆ、だし、白ゴマ、みそ、塩/みかん/牛乳、卵、牛乳、パナソニック、バター、上白糖、クッキー | 580 | 464 | 26.2 | 20.9 | 18.0 | 14.4 | 322 | 258 | 2.6 | 2.1 | 1.7 | 1.4 |
| 25(月) | ハヤシライス、スープ、アボカドサラダ、いちご | 豆腐入り焼きカツ、牛乳 | 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) / ハヤシライス、オリーブ油、エリンギ / はくさい、たまねぎ、はるさめ、かつわかめ、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、ツナ缶(水煮)、ツナ缶(水煮)3缶、マヨネーズ、レモン(果汁) / いちご/鶏ひき肉、豆腐(絹)、たまねぎ、れんこん、あおりの、かたくり粉、塩、こしょう、サラダ油、牛乳 | 579 | 464 | 25.4 | 20.3 | 23.3 | 18.7 | 206 | 165 | 3 | 2.4 | 1.9 | 1.5 |
| 26(火) | ごはん、すまし汁、ぎせい豆腐、蓮根の中華炒め、みかん | ピザトースト、牛乳 | 精白米、押麦 / しょうゆ、ねぎ、しょうゆ、だし / たまねぎ、にんじん、しいたけ(干) / ひじき(干)、鶏ひき肉、豆腐(木綿)、鶏卵、塩、清酒、みりん/れんこん、ごんにやく、鶏もも、中華だし、しょうゆ、三温糖、ごま、ごま油 / みかん/食パン、クチャップ、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 | 618 | 494 | 31.1 | 24.9 | 18.0 | 14.4 | 254 | 203 | 2.6 | 2.1 | 2.3 | 1.8 |
| 27(水) | ふりかけごはん、味噌汁、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 | 精白米、押麦、かつお節、いりごま、さくらえび(干)、ふりかけ / 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(干) / グリンピース(冷)、だし汁、みりん/ブロッコリー、きゅうり、すりごま、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(中濃) / あおりの(素)、かつお節、ごま油 | 627 | 502 | 24.8 | 19.9 | 21.5 | 17.2 | 239 | 191 | 2.5 | 2 | 1.6 | 1.3 |
| 28(木) | ロールパン、コーンポタージュ、鶏肉のから揚げ、マカロニサラダ、ニトマト、りんご、バナナ | 牛乳、パフェ | ロールパン / とうもろこし(クリーム状)、たまねぎ、オリーブ油、豆乳、脱脂粉乳、コンソメ/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/マカロニ、きゅうり、ハム、マヨネーズ、塩、こしょう / ニトマト / りんご / バナナ/牛乳、コーンフレーク、ヨーグルト、みかん缶、生クリーム、シュークリーム | 666 | 532 | 22.4 | 17.9 | 27.6 | 22.1 | 255 | 204 | 2.2 | 1.8 | 1.6 | 1.4 |

* 埼玉県産産品のきすなを使用しております

* 献立変更の可能性がございます。ご了承ください



| 3歳以上児平均栄養価 | 648 | 26.1 | 21.9 | 253 | 2.9 | 1.9 |
|------------|-----|------|------|-----|-----|-------|
| 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 | 518 | 20.9 | 17.5 | 203 | 2.3 | 1.5 |
| 3歳未満児目標栄養価 | 510 | 18.7 | 13.8 | 200 | 2.3 | 1.7未満 |

★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★