



平成29年10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)	ごはん、けんちん汁、鶏肉の胡麻味噌焼き、トマト、青菜とじゃこの磯和え、なし	魅の黄な粉スナック ヨーグルト	米、押麦 / 大根、ごぼう、にんじん、里芋、豆腐、油あげ、ねぎ、ごま油、だし汁、塩、しょうゆ / 鶏もも皮なし、みそ、しょうゆ、砂糖、みりん、白ゴマ、サラダ油 / トマト / ほうれんそう、ちりめんじゃこ、しょうゆ、刻みのみり、ごま、砂糖 / 観世ふ、バター、きな粉、砂糖、塩、ヨ	525	25.6	13.7	233	3.1	1.6	
3(火)	ごはん、スープ、かじまきぐるのイタリアンソテー、マカロニサラダ、バナナ	のりじゃこトースト 牛乳	米、押麦 / ベーコン、たまねぎ、キャベツ、ブイオン、しょうゆ、塩 / カジマキグル、塩、こしょう、薄力粉、トマト、たまねぎ、砂糖、ケチャップ、にんにく、オリーブ油、塩、こしょう、ブイオン、ブロッコリー / 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 / バナナ、食パン、しらす干し、チーズ、のり、マヨネーズ、牛乳	663	29.4	20.2	223	1.5	2.4	
4(水)	焼きうどん、スープ(卵、えのき)、はくさいときゅうりのゆかりあえ、お月見ゼリー	お豆腐ボンテージ 牛乳	うどん、キャベツ、ピーマン、もやし、にんじん、生揚げ、豚肩、めんつゆ、オイスターソース、あおのり、かつお節、ごま油 / 鶏卵、えのきたけ、あさつき、ブイオン、しょうゆ、塩、こしょう / はくさい、きゅうり、しらす干し、塩、削り節、梅しお / 乳酸菌飲料、牛乳、砂糖、ゼラチン、もも缶詰/白玉粉、強力粉、豆腐、チーズ、牛乳、オリーブ油、牛乳	645	31.2	20.3	330	2.6	1.8	
5(木)	わかめごはん、みそしる。ぎせい豆腐、青菜とカニ蒲鉾のおかか和え、オレンジ	キャロットケーキ 牛乳	米、ふりかけわかめ / さつまいも、ねぎ、みそ、だし汁 / 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、合成清酒 / こまつな、かにかまぼこ、塩、削り節 / オレンジにんじん、薄力粉、塩、ベーキングパウダー、シナモン、サラダ油、砂糖、鶏卵、脱脂粉乳、バター、牛乳	657	22.9	20.1	342	3.1	1.7	
6(金)	牛丼の具、ごはん、すまし汁(えのき・卵豆腐)、酢の物、柿	クレープ 牛乳	牛肉、牛肉、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 / 米、押麦 / えのきたけ、豆腐、しょうゆ、塩 / きゅうり、塩、わかめ、しらす干し、砂糖、酢、塩 / 柿/クレープ生クリーム、牛乳	757	20.6	35.4	216	1.9	1.4	
10(火)	ごはん、すまし汁(はんぺん・青梗菜)、豚肉のしょうが焼き☆、アボカドサラダ	おからケーキ 牛乳	米、押麦 / はんぺん、チンゲンサイ、だし汁、しょうゆ、塩 / 豚もも、たまねぎ、もやし、にら、しょうゆ、しょうが汁、みりん、ごま油 / アボカド、トマト、ブロッコリー、マヨネーズ、塩、こしょう、レモン/おから、ホットケーキミックス、砂糖、牛乳、鶏卵、牛乳	644	23.3	26.2	202	2.4	1.5	
11(水)	ごはん、スープ白菜春雨小倉、魚のコーン焼き、ブロッコリー添え物、スペイン風オムレツさつま芋、ヨーグルト	焼きそば 麦茶	米、押麦 / はくさい、はるさめ、しょうゆ、塩、水 / たら、小麦粉、バター、コーン、固形コンソメ、チーズ、パセリ/ブロッコリー / 鶏卵、豚ひき肉、さつまいも、にんじん、たまねぎ、酒、塩、バター、サラダ油、ケチャップ/ヨーグルト/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、サラダ油、麦茶	647	30.0	17.7	223	2.7	2	
12(木)	ロールパン、クリームシチュー、南瓜、フレンチサラダ、柿	ごろごろピラフ 麦茶	ロールパン / 鶏もも、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、えだまめ、しめじ、バター、豆乳、牛乳、固形コンソメ、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/柿/米、ウインナー、鶏卵、にんじん、グリーンピース、とうもろこし、たまねぎ、バター、ブイオン、サラダ油、塩、パセリ、麦茶	585	23.1	21.3	178	3.4	2.9	
13(金)	さつま芋ご飯、味噌汁(えのき・油揚げ)、豆腐のつくね焼、ほうれんそう(ゆで)、切干大根のサラダ、オレンジ	季節のムース 麦茶	精白米、押麦、さつまいも、ごま / えのきたけ、油あげ、みそ、だし汁 / 豆腐、鶏ひき肉、にんじん、たまねぎ、ひじき、サラダ油、鶏卵、パン粉、砂糖、しょうゆ、塩、サラダ油、砂糖、しょうゆ/ほうれんそう / 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/オレンジ/季節のムース牛乳、砂糖、ゼラチン、コーンフレーク、麦茶	562	21.8	16.9	270	3.5	1.8	
16(月)	ごはん、スープ卵わかめ、ポークビーンズ、ブロッコリーのごま和え、りんご	ツナキュウサンド ジョア	米、押麦 / 鶏卵、カットわかめ、ブイオン、しょうゆ、塩、こしょう / 大豆、豚もも、にんじん、たまねぎ、サラダ油、水、ケチャップ、砂糖、塩、こしょう / ブロッコリー、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、ジョア	665	25.5	16.7	315	7.2	1.8	
17(火)	煮込みうどん☆、大豆とごぼうの落とし揚げ、もやしとひじきのごま和え☆、ヨーグルト	しらすご飯 麦茶	干うどん、鶏もも皮つき、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 / ごぼう、にんじん、大豆、薄力粉、鶏ひき肉、塩、しょうゆ、酒、鶏卵、薄力粉、揚げ油 / もやし、ひじき、しょうゆ、にんじん、ほうれんそう、ごま、三温糖、しょうゆ / ヨーグルト/精白米、しらす干し、ごま、かつお節、チーズ、麦茶	506	25.6	10.4	246	3.1	1.1	
18(水)	ごはん、味噌汁(きゃべつ・えのき)、鮭のカレーマヨネーズ焼き、白和え、柿	お好み焼き 牛乳	米、押麦 / キャベツ、えのきたけ、みそ、だし汁 / さけ、酒、たまねぎ、しいたけ、ピーマン、パプリカ黄、サラダ油、マヨ、カレー粉 / 豆腐、ほうれんそう、にんじん、竹輪、砂糖、しょうゆ、だし、白ゴマ、みそ、砂糖、塩 / 柿/豚、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	624	29.6	19.5	302	3.4	1.3	
19(木)	ごはん、スープ白菜、ハンバーグのトマト煮込、れんこんのサラダ、グレープフルーツピンク	焼きビーフン 麦茶	米・押麦/はくさい、たまねぎ、ブイオン、しょうゆ、塩 / 豚ひき肉、牛ひき肉、鶏卵・たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、パン粉、酒、ケチャップ、ソース、水、トマト缶、ブロッコリー / れんこん、砂糖、酢、きゅうり、塩、ツナ缶、マヨネーズ、白ゴマ/グレープフルーツ/ビーフン、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、麦茶	682	29.3	27.3	152	3.5	2.9	
20(金)	ごはん、みそしる、ぶりの照り焼き、金平(鶏肉入り)、バナナ	ほろほろクッキー 牛乳	米、押麦/かぼちゃ、たまねぎ、みそ、だし汁/ぶり、薄力粉、砂糖、みりん、しょうゆ、ほうれんそう/鶏もも、ごま油、ごぼう、れんこん、にんじん、酒、みりん、しょうゆ、三温糖、こまつな、ごま/バナナ/バター、グラニュー糖、薄力粉、アーモンドパウダー、砂糖、牛乳	658	24.9	22.8	210	2.3	2.1	
23(月)	三色丼、すまし汁(とうふ・わかめ、青菜・油揚げ・きのこのごま和え、ヨーグルト)	かきたまうどん 麦茶	米、牛ひき肉、かつお節、三温糖、しょうゆ、鶏卵、塩、バター、しらす干し、ごま油、塩、グリーンピース、にんじん/豆腐、カットわかめ、しょうゆ、塩/ほうれんそう、油あげ、しめじ、砂糖、ごま、しょうゆ/ヨーグルト、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、なると、麦茶	562	27.8	13.1	233	3.4	1.8	
24(火)	ごはん、けんちん汁、鮭のきのこみそ焼き、切干大根のサラダ、オレンジ	ふかしイモ 牛乳	米、押麦/にんじん、ごぼう、大根、サラダ油、豆腐、ねぎ、だし、塩、こしょう / 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 / 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、三温糖 / オレンジ/ふかしイモ、牛乳	628	27.3	18.0	406	3.8	2.6	
25(水)	☆リクエストメニュー	パフェ 麦茶		583	21.8	17.0	115	2.7	2.5	
26(木)	パスタ、スープ白菜、ブロッコリートマトツナサラダ、チーズ、なし	チャーハン 麦茶	スパゲティ、豚ひき肉、大豆、にんじん、ピーマン、ほうれんそう、ソース、ケチャップ、三温糖、オリーブ油、バター、塩、ブイオン、チーズ、はくさい、たまねぎ、ブイオン、しょうゆ、塩/ブロッコリー、トマト、きゅうり、ツナ缶、ドレッシング/チーズ/なし/米、ハム、ねぎ、鶏卵、にんじん、ごま、ごま油、しょうゆ、塩、中華だし、麦茶	598	28.4	21.0	221	4.8	2.3	
27(金)	きのこご飯、おでん、豚しゃぶサラダ、ヨーグルト	豆腐入りドーナツ 麦茶	米、えのきたけ、まいたけ、しめじ、にんじん、油あげ、しょうゆ、みりん/ウインナー、うずら卵、竹輪、はんぺん、大根、昆布、だし汁、塩、しょうゆ、みりん/豚肩ロース、きゅうり、にんじん・皮むき、レタス、ドレッシング/ヨーグルト、薄力粉、ベーキングパウダー、鶏卵、砂糖、豆腐、レーズン、麦茶	547	26.1	11.7	240	2.4	2.5	
30(月)	ごはん、スープ、ローストチキン中華、パンサンサー、りんご	ゼリー、クッキー 牛乳	米・押麦/もやし、しめじ、ごま油、中華だし、塩、しょうゆ、かたくり粉/鶏もも皮つき、たまねぎ、にんにく、しょうが、酒、みりん、しょうゆ、ごま、ごま油、ほうれんそう/はるさめ、にんじん、きゅうり、ハム、鶏卵、砂糖、ごま油、酢、しょうゆ、塩/りんご/ゼリー、クッキー、牛乳	586	19.5	15.7	178	1.2	2.3	
31(火)	ごはん、ドライカレーハロウィン、きゃべつのスープ、わかめとコーンのサラダ、みかん	蒸しパンココア 牛乳	米・押麦/牛ひき肉、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、オリーブ油、にんにく、しょうが、カレーパウダー、餃子の皮/キャベツ、ブイオン、しょうゆ、塩/きゅうり、とうもろこし、カットわかめ、酢、しょうゆ、砂糖/みかん/ホットケーキミックス、ココア、豆乳、砂糖、牛乳	549	20.3	15.1	211	2.3	1.3	
				今月の平均栄養価	613	25.4	19.1	240	3.0	1.9
				3歳以上児 目標栄養量	580	21.2	16.0	270	2.5	2.0g未満

* 3歳未満児は午前中に牛乳を提供します



* 仕入れの状況で献立変更の可能性があります