



# 2022年3月幼児食献立表



日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (1歳未満児)	材 料 名				3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
1火	ご飯、みそ汁、じゃぶ煮風、小松菜のおかか和え、りんご	583(520) 23.0(21.1) 18.6(17.9) 1.4(1.2)	米、さつまいも、米粉、砂糖、油	牛乳、鶏肉、とうふ、豚肉、ツナ、卵、みそ、削り節	りんご、こまつな、もも、にんじん、だいこん、きゅうり、キャベツ、ねぎ、えのきたけ、グリーンピース	だし汁、しょうゆ、酒	牛乳、米粉のももケーキ
2水	ご飯、中華卵スープ、豚肉の香味焼き、春きゃべつとハムの和え物、オレンジ	552(495) 24.7(22.4) 21.3(20.1) 1.6(1.3)	米、ホットケーキ粉、油、砂糖、こま	牛乳、豚肉、ウインナー、卵、ハム	たまねぎ、キャベツ、オレンジ、にんじん、ミニトマト、しめじ、葉ねぎ、ニンニク	しょうゆ、みりん、酒、酢、鶏がらだし、食塩	牛乳、ミアメリカドック
3木	◆ひな祭りメニュー◆ ちらし寿司、すまし汁、さわらの竜田揚げ、ブロッコリーのサラダ、バナナ	644(573) 33.1(29.1) 20.7(19.6) 1.7(1.5)	米、砂糖、片栗粉、ひなあられ、マヨネーズ、麩、油	ヨーグルト、さわら、鶏肉、ハム、とうふ、あさり、卵、ゼラチン	にんじん、ブロッコリー、バナナ、いちご、しいたけ、さやえんどう、しょうが、のり	だし汁、酢、しょうゆ、酒、食塩	カルピス、ひなまつりムース
4金	ご飯、きのこスープ、ポークビーンズ、小松菜とベーコンのソテー、ゼリー	610(542) 20.4(19.0) 23.7(22.0) 1.3(1.1)	米、米粉、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、豚肉、卵、大豆、鶏肉、ベーコン、チーズ	たまねぎ、トマト、こまつな、コーン、にんじん、しめじ、えのきたけ、ニンニク	ケチャップ、鶏がらだし、食塩	牛乳、チーズドーナツ
7月	ご飯、中華スープ、油淋鶏、切り干し大根のマヨ和え、りんご	587(523) 20.1(18.7) 20.8(19.6) 1.4(1.2)	米、米粉、油、砂糖、マヨネーズ	牛乳、鶏肉、焼豚、卵	りんご、こまつな、にんじん、たまねぎ、きゅうり、マーメイド、ねぎ、だいこん、オレンジ、ニンニク、しょうが	しょうゆ、酢、酒、鶏がらだし、食塩	牛乳、すくすく米粉のママレードケーキ
8火	五目ラーメン、春巻き、ポイルブロッコリー、ヨーグルト	730(637) 36.3(31.7) 21.4(20.1) 1.8(1.5)	中華めん、米、春巻の皮、片栗粉、油、三温糖、バター、ごま油、砂糖	牛乳、ヨーグルト、豚肉、鶏肉、チーズ	はくさい、もやし、トマト、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、しらす、ピーマン、しめじ、ニンニク、しょうが	カレールウ、酒、ソース、しょうゆ、鶏がらだし、食塩	牛乳、じゃこトースト
9水	◆郷土料理(千葉)◆ 菜の花ごはん、つみれ汁、鶏肉のねぎダシ焼き、からなます、オレンジ	528(476) 25.7(23.2) 10.9(11.8) 1.6(1.3)	米、小麦粉、砂糖、こま	牛乳、鶏肉、つみれ、おから、豆乳、ハム、卵、みそ	オレンジ、ブロッコリー、だいこん、にんじん、トマト、ねぎ、なばな、しょうが、ニンニク	だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	牛乳、キャロットレースンケーキ
10木	ご飯、大根のスープ、中華風ローストチキン、チンゲン菜の中華炒め、ピンクグレープフルーツ	546(490) 23.9(21.7) 18.4(17.8) 1.1(1.0)	米、片栗粉、砂糖、こま、ごま油	牛乳、鶏肉、卵、豚肉、豆乳、きな粉	グレープフルーツ、だいこん、ブロッコリー、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、もやし、しめじ、ニンニク、しょうが	しょうゆ、鶏がらだし、みりん、食塩	牛乳、カルピスゼリー
11金	◆卒園・進級お祝い献立◆ 赤飯、紅白すまし汁、鶏のから揚げ、春きゃべつとハムのサラダ、お祝いゼリー	605(537) 25.1(22.7) 17.5(17.0) 2.0(1.7)	米、ホットケーキ粉、バター、米粉、油、砂糖、グラニュー糖	牛乳、鶏肉、かまぼこ、ハム、あずき	いちご、キャベツ、にんじん、トマト、こまつな、きゅうり、コーン、えのきたけ、しょうが、ニンニク	だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	牛乳、メロンパンスコーン
14月	◆ホワイトデーメニュー◆ ピラフ、鶏肉と小松菜のシチュー、にんじんサラダ、りんご	574(519) 22.5(20.7) 19.1(18.6) 1.6(1.3)	米、米粉、砂糖、油、片栗粉、グラニュー糖	牛乳、豚肉、ツナ、卵、ホイップクリーム、削り節	りんご、たまねぎ、にんじん、こまつな、もやし、トマト、キャベツ、バナナ、コーン、グリーンピース	鶏がらだし、ココア、食塩、しょうゆ	牛乳、ハートのココアケーキ
15火	ご飯、かぶのみそ汁、さばの竜田揚げ、ミニがんも煮、バナナヨーグルト	672(591) 37.3(32.5) 23.1(21.5) 1.8(1.5)	米、米粉、片栗粉、油、砂糖	牛乳、ヨーグルト、さば、鶏肉、豆乳、とうふ、みそ、チーズ、がん	バナナ、かぶ、にんじん、しいたけ、グリーンピース、しょうが	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳、鶏肉のオープン焼き
16水	◆お誕生日メニュー◆ ロールパン、コーンスープ、ハンバーグ、ブロッコリーツナサラダ、オレンジ	692(607) 27.3(24.5) 29.4(26.5) 1.6(1.4)	ロールパン、米粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、牛肉、豚肉、ツナ、おから、卵、ホイップクリーム	トマト、にんじん、オレンジ、ブロッコリー、コーン、たまねぎ、いちご、みかん、ニンニク、パセリ	ケチャップ、ソース、酢、鶏がらだし、食塩	牛乳、お誕生日ケーキ
17木	ご飯、エビの中華スープ、マーボー豆腐、ハンサンスー、ピンクグレープフルーツ	651(575) 21.6(19.9) 25.7(23.6) 1.6(1.4)	米、米粉、油、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、牛肉、豚肉、卵、ベーコン、豆乳、とうふ、ハム、チーズ、みそ、さくら	グレープフルーツ、たまねぎ、こまつな、きゅうり、ピーマン、しいたけ、しょうが、あおのり	みりん、酒、しょうゆ、酢、鶏がらだし、食塩	牛乳、すくすくいがぐりボール
18金	◆鉄分強化DAY◆ レバー入りミートスパゲティ、キャベツスープ、ブロッコリーの三色サラダ、バナナ	554(501) 28.0(25.1) 15.8(15.7) 1.7(1.4)	マカロニ、米、米粉、砂糖	牛乳、牛肉、豚肉、大豆、鶏肉、ツナ、チーズ	バナナ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、コーン、ピーマン	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、鶏がらだし、酒、食塩	牛乳、大豆ごはん
22火	◆鉄分強化DAY◆ ご飯、みそ汁、野菜と鶏肉の炒め物、レバー唐揚げ、オレンジ	557(499) 28.1(25.1) 19.0(18.2) 1.3(1.1)	米、じゃがいも、片栗粉、米粉、油、砂糖	牛乳、鶏肉、生揚げ、おから、チーズ、みそ	キャベツ、オレンジ、ブロッコリー、たまねぎ、こまつな、にんじん、コーン、わかめ、しょうが	だし汁、しょうゆ、ケチャップ、鶏がらだし	牛乳、チーズ芋もち
23水	◆世界の料理(サンマリノ共和国)◆ ロールパン、野菜スープ、ポッコ・アッラ・バルミジャーナ、ココロサラダ、りんご	633(560) 25.4(22.9) 26.1(23.9) 1.4(1.2)	ロールパン、じゃがいも、ホットケーキ粉、マヨネーズ、こま	牛乳、鶏肉、卵、ウインナー、チーズ	りんご、キャベツ、ブロッコリー、トマト、にんじん、たまねぎ、コーン、ニンニク	鶏がらだし、食塩	牛乳、ゴマビスコッティ
24木	にんじんご飯、みそ汁、さけとポテトのチーズ焼き、きゅうりとコーンのツナサラダ、オレンジ	528(476) 31.7(28.0) 15.2(15.2) 1.4(1.2)	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖	牛乳、さけ、鶏肉、大豆、ツナ、チーズ、みそ	きゅうり、オレンジ、キャベツ、たまねぎ、コーン、にんじん、ニンニク、しょうが、パセリ	だし汁、酢、食塩、鶏がらだし	牛乳、大豆焼きナゲット
25金	牛丼、高野豆腐のスープ、小松菜とじゃこの和え物、バナナ	515(469) 25.3(22.9) 14.0(14.3) 1.3(1.1)	米、砂糖、こま	牛乳、牛肉、豆乳、鶏肉、あずき、しらす、高野豆腐、ゼラチン	こまつな、バナナ、にんじん、たまねぎ、だいこん、もも、いちご、ねぎ、グリーンピース	だし汁、酒、しょうゆ、酢、鶏がらだし、食塩	牛乳、豆花
28月	ご飯、ブロッコリーのミルクスープ、豚肉のBBQソース、かみかみサラダ、オレンジ	587(523) 23.8(21.7) 21.3(20.1) 1.6(1.4)	米、米粉、油、砂糖、三温糖、こま	牛乳、豚肉、ベーコン、ハム、豆乳、きな粉、牛乳	オレンジ、ブロッコリー、にんじん、りんご、たまねぎ、こまつな、ピーマン、しめじ、だいこん、バナナ、ニンニク、しょうが	ケチャップ、酢、しょうゆ、鶏がらだし、食塩	牛乳、米粉のきなこスコーン
29火	ご飯、青菜のスープ、魚の野菜あんかけ、ブロッコリーの白和え、バナナ	511(466) 25.1(22.7) 13.2(13.6) 1.5(1.3)	米、うどん、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、さわら、卵、豚肉、鶏肉、とうふ、ツナ、えび、かつお節	バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、こまつな、コーン、ニンニク、しょうが	しょうゆ、酒、酢、鶏がらだし、みりん、食塩	牛乳、おやつ焼きうどん
30水	ご飯、みそ汁、鶏肉のマーメイド焼き、キャベツとちくわのマヨサラダ、りんご	555(498) 25.7(23.2) 16.0(15.9) 1.6(1.3)	米、ホットケーキ粉、砂糖、油、マヨネーズ	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、とうふ、卵、豚肉、ちくわ、みそ	りんご、キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、もやし、マーメイド、わかめ	だし汁、しょうゆ	牛乳、ヨーグルトケーキ
31木	カレーライス、かきたまスープ、ブロッコリーのチーズ焼き、ゼリー	683(600) 23.8(21.7) 23.9(22.1) 1.8(1.5)	米、食パン、じゃがいも、バター、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豚肉、卵、鶏肉、チーズ、きな粉	りんご、たまねぎ、ブロッコリー、トマト、コーン、にんじん、グリーンピース、葉ねぎ、かんてん	カレールウ、鶏がらだし、食塩	牛乳、きなこラスク

\*国産コシヒカリを使用しております。

\*献立変更の可能性がります。ご了承ください。

★こども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。

	以上児	未満児
	目標量/平均栄養価	目標量/平均栄養価
熱量	630/596	530/531
タンパク質	26.0/26.3	26.0/23.7
脂質	16.7/19.8	14.0/18.9
食塩相当量	1.6/1.5	1.3/1.3