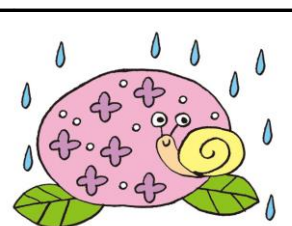




# 平成30年6月 月間献立表 (幼児)



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	
1(金)	わかめごはん,油淋鶏,トマト,おから入りポテトサラダ,味噌汁白菜油揚げ,ヨーグルト	麦茶,そうめん	米,押麦,ごま/鶏もも,薄力粉,サラダ油,しょうが,ごま油,砂糖,オイスターソース,しょうゆ/トマト/じゃがいも,おから,酢,にんじん,きゅうり,とうもろこし,マヨネーズ,塩,こしょう,脱脂粉乳/はくさい,油揚げ,みそ/ヨーグルト/麦茶,そうめん(乾),鶏卵,カットわかめ,めんつゆ,鶏もも,なると,葉ねぎ	593	28.1	81.1	249	2	2.3	
4(月)	ごはん,ぎせい豆腐,スナップエンドウ添え物,肉じゃが,味噌汁(ぎやべつ・えのき),バナナ	牛乳,蒸しパンキャロット	米・押麦,にんじん,しいたけ(干),鶏ひき肉,豆腐(木綿),鶏卵,サラダ油,しょうゆ,塩,清酒/スナップえんどう,塩,マヨネーズ/豚ひき肉,じゃがいも,たまねぎ,グリーンピース(冷凍),しょうゆ,みりん/キャベツ,えのきたけ,みそ,だし汁/バナナ/牛乳,ホットケーキミックス,にんじん,牛乳,砂糖	629	23.4	96.5	267	2.3	1.7	
5(火)	ごはん,さごしの生姜煮,五目豆少なめ,さやえんどう添え物小倉,味噌汁(大根・油揚げ),ヨーグルト	ショア,オートミールクッキー	米・押麦/さわら,みりん,しょうが,ほうれんそう,でんぶん米/大豆(国産)ゆで,にんじん,昆布素干,ごぼう,しめじ,砂糖,しょうゆ/さやえんどう,塩/大根,油揚げ,みそ/ヨーグルト/ショア,オートミール,薄力粉,ベーキングパウダー,シナモン,無塩バター,砂糖,鶏卵,レーズン	650	24.7	85.6	413	6.8	1.6	
6(水)	ごはん,中華スープ(茱萸),回鍋肉,白菜ときゅうりのマヨボンサラダ,オレンジ	牛乳,ホットケーキメープル	米,押麦/にら,中華だし,塩,かたくり粉/豚肩ロース,キャベツ,ピーマン,たけのこ(ゆで),ねぎ,にんじん,酒,オイスターソース,みそ,砂糖,しょうゆ,塩,こしょう,ごま油/はくさい,きゅうり,かつお節,しらす干し,マヨネーズ,酢/オレンジ/牛乳,ホットケーキミックス,鶏卵,牛乳,サラダ油,メープルシロップ,脱脂粉乳	609	25.4	75.1	287	1.8	1.4	
7(木)	ごはん,ハンバーグのトマト煮,粉吹き芋,フレンチサラダ★,わかめスープ,プチゼリー	牛乳,おからりんごケーキ	米・押麦/牛ひき肉,豚ひき肉,豆腐,鶏卵,たまねぎ,パン粉,酒,ケチャップ,ソース,じゃがいも,塩,パセリ乾/キャベツ,きゅうり,セロリ,にんじん,ハム,酢,塩/カットわかめ,ねぎ,ごま,しょうゆ,塩,こしょう/プチゼリー/牛乳,おから,ホットケーキミックス,りんご,砂糖,豆乳,サラダ油,鶏卵,脱脂粉乳	684	25.6	79.7	261	2.5	1.9	
8(金)	ロールパン2個,スープ,豆腐のミートグラタンユーザー,ブロッコリーツナサラダ,フルーツヨーグルト	麦茶,チャーハンおやつ	ロールパン/マカロニアルファベット,鶏もも,ブイヨン/豆腐,にんにく,にんじん,たまねぎ,サラダ油,豚ひき肉,塩,こしょう,ケチャップ,ソース,バター,薄力粉,牛乳,塩,パン粉,チーズ,ミニトマト/ブロッコリー,きゅうり,ツナ缶,ドレッシング/ヨーグルト,砂糖,バナナ,みかん缶詰/麦茶,米,ハム,しらす干し,ねぎ,鶏卵,にんじん,ごま,ごま油,しょうゆ,塩,中華だし	663	28.7	79.4	235	2.9	2.5	
11(月)	ごはん,スープ卵わかめ,タンドリーチキン,ひじきのマリネ,トマト,バナナ	牛乳,フレンチトースト豆乳	米,押麦/鶏卵,カットわかめ,ねぎ,ごま,ブイヨン,しょうゆ,こしょう/鶏もも,にんにく,たまねぎ,塩,カレー粉,ヨーグルト,じゃがいも,塩/ひじき,みりん,きゅうり,ハム,しらす干し,ごま,ごま油,しょうゆ,酢,サラダ油,砂糖/トマト/バナナ/牛乳,食パン,鶏卵,豆乳,砂糖,バター,グラニュー糖	642	27.2	81.1	257	3.4	2	
12(火)	ごはん,すまし汁,生揚げとキャベツの味噌炒め,レバーの甘辛煮,グレープフルーツピンク	マカロニのあべ川,ヨーグルト	米・押麦/はんぺん,チンゲンサイ,だし汁,しょうゆ,塩/生揚げ,豚もも,キャベツ,にんじん,たまねぎ,ピーマン,しいたけ,ごま油,砂糖,みそ,しょうゆ/レバー,しょうが,酒,みりん,しょうゆ,酒,かたくり粉/グレープフルーツ/マカロニ,きな粉,ヨーグルト	542	28.4	83.2	261	5.1	1.5	
13(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	麦茶,炊き込みご飯	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,かまぼこ,中華だし,しょうゆ,塩,みりん,とりがらだし/鶏卵,鶏ひき肉,にんじん,たまねぎ,しいたけ,ピーマン,サラダ油,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/麦茶,にんじん,米,しめじ,にんじん,油あげ,さくらえび,ツナ缶,しょうゆ,塩,みりん,だし	615	29.7	75.1	247	2.6	2.4	
14(木)	ごはん,さごしのケチャップ煮,パプリカ添え物黄,青菜のごまみそ和え,すまし汁,メロン	牛乳,あじさいゼリー,鉄ウエハース	米,押麦/さわら,かたくり粉,サラダ油,砂糖,しょうゆ,塩,ケチャップ/パプリカ黄/ほうれんそう,みそ,砂糖,ごま/もやし,わかめ,豆腐,しょうゆ,塩,だし汁/メロン/牛乳,寒天ぶどう味,寒天(粉),カルピス,上白糖,鉄ウエハース	562	22	75	433	7.1	1.4	
15(金)	ごはん,鶏肉の照り焼き,パンサンサー☆,味噌汁(小松菜・しめじ),オレンジ	牛乳,アメリカンドック	米・押麦/鶏もも,たまねぎ,みりん,酒,ブロッコリー,マヨネーズ/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/ごまつな,しめじ,みそ,だし汁/オレンジ/ホットケーキミックス,鶏卵,牛乳,ウイナ,薄力粉,サラダ油,ケチャップ	623	27.4	71.4	224	2.2	2.1	
18(月)	ごはん,大根としめじのスープ,ポークビーンズ★,ブロッコリーきゅうりサラダ,りんご	牛乳,サンドイッチチーズハム	米・押麦/鶏もも,にんじん,大根,しめじ,しょうゆ,ブイヨン/大豆(国産)乾,豚肩ロース,豚もも,にんじん,たまねぎ,じゃがいも,固形コンソメ,ケチャップ,砂糖,塩,オリーブ油/ブロッコリー,きゅうり,ドレッシング/りんご/牛乳,食パン,チーズ,ハム	692	31.8	92	259	3.9	3.2	
19(火)	ふりかけごはん,鶏肉と厚揚げのチリソース炒め,きゃべつとわかめのごまみそ和え,スティックきゅうり,味噌汁,プチゼリー	牛乳,ちんすこう	米・押麦,かつお節,ごま,さくらえび,ふりかけ/鶏もも,生揚げ,ねぎ,しょうゆ,かたくり粉,サラダ油,ケチャップ,砂糖,にんにく,ブイヨン/キャベツ,カットわかめ,みそ,三温糖,ごま,しょうゆ/きゅうり/えのきたけ,しめじ,みそ,だし汁/プチゼリー/牛乳,薄力粉,黒砂糖,サラダ油,ラード	683	22.3	80	287	2.5	1.4	
20(水)	ごはん,鯖のアクアパッツア,青菜とコーン和え物,ポイルかぼちゃ,スープ,オレンジ	牛乳,うずら豆入り蒸しパン	米・押麦/さば,ワイン,にんにく,さやいんげん,パプリカ,オリーブ油,トマト,ケチャップ,砂糖,こしょう/ごまつな,とうもろこし,みりん/かぼちゃ,塩/鶏もも皮つき,たまねぎ,にんじん,ブイヨン,しょうゆ,塩/オレンジ,ホットケーキミックス,うずら豆煮豆,牛乳,砂糖	602	24.5	87.6	280	3.7	1.5	
21(木)	ごはん,麻婆豆腐茄子入り,切干大根のサラダ,かき玉スープ小倉,バナナ	牛乳,豆腐入りドーナツ	米,押麦/豆腐,豚ひき肉,なす,しいたけ,ピーマン,にんにく,しょうが,しょうゆ,みりん,砂糖,みそ,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,サラダ油,酢,しょうゆ/鶏卵,かたくり粉,ブイヨン,しょうゆ,塩,こしょう,あさつき/バナナ/牛乳,薄力粉,ベーキングパウダー,鶏卵,豆腐,レーズン	642	23.6	89.8	331	2.8	1.9	
22(金)	焼きそば(昼),華風和え,ワントンスープ,プチゼリー	牛乳,鯖カレー	中華めん,キャベツ,ピーマン,豚ばら,豚肩ロース,ソース,あおのり,ごま油/ごまつな,もやし,にんじん,焼き豚,しょうゆ,酢,砂糖/ワントンの皮,チンゲンサイ,にんじん,ねぎ,しょうゆ,ブイヨン/プチゼリー/牛乳,さば水煮缶詰,たまねぎ,にんじん,ピーマン,トマト,カレールウ,ソース,三温糖,にんにく,しょうが,バター,米,押麦,ターメリック	630	23.9	69.6	280	2.4	2.4	
25(月)	ごはん,牛丼の具,ほうれん草とわかめのナムル,すまし汁(えのき・豆腐),オレンジ	牛乳,手作りプリン,クッキー	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,しいたけ(干),ごま油,グリーンピース(冷凍),めんつゆ,三温糖/ほうれんそう,もやし,わかめ,ごま,さくらえび,しょうゆ,酢,ごま油,三温糖,塩/えのきたけ,豆腐,ねぎ,しょうゆ,塩/オレンジ/牛乳,プリンミックス,クッキー	677	19.4	56.9	252	2.2	1.3	
26(火)	わかめうどん,鶏肉のホイール焼き,はくさい,ブロッコリー添え物,すいか	牛乳,ピザトースト	うどん,油揚げ,カットわかめ,かまぼこ,にんじん,みりん,だし汁,昆布/鶏もも,ねぎ,ごま,しょうゆ,みりん/はくさい,塩,削り節/ブロッコリー/すいか/牛乳,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	482	23.1	57.4	252	1.8	2.6	
27(水)	ハヤシライス,スープ白菜たまねぎ,大根とツナのサラダ,りんご	牛乳,おからケーキりんご	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,ハヤシルウ,オリーブ油,エリンギ/はくさい,たまねぎ,カットわかめ,ブイヨン,しょうゆ,塩/大根,きゅうり,かつお油漬,ミニトマト,マヨネーズ,オリーブ油,みそ,ゆず/りんご/牛乳,おから,ホットケーキミックス,砂糖,豆乳,サラダ油,鶏卵	653	20.5	81.3	218	2.2	1.6	
28(木)	ふりかけごはん★,魚のおろし煮,アボカドサラダ,わかめスープ小倉,ヨーグルト	麦茶,チキンピラフ	米・押麦,かつお節,ごま,さくらえび,ふりかけ/たら,砂糖,しょうゆ,みりん,だし,大根,ごまつな/アボカド,トマト,ブロッコリー,きゅうり,パプリカ黄,ツナ缶,マヨネーズ,レモン/カットわかめ,ねぎ,ごま油,ブイヨン,しょうゆ,塩,こしょう/ヨーグルト/麦茶,精白米,バター,にんじん,たまねぎ,鶏もも,コーン冷凍,しめじ,塩,ワイン,グリーンピース(冷凍),コンソメ	564	28.6	92.9	241	2.4	2.4	
29(金)	★リクエストメニュー★	牛乳,お誕生日パフェ	米,押麦/マカロニアルファベット,鶏もも,にんじん,ブイヨン,塩/豚もも,塩,チーズ,薄力粉,パン粉,サラダ油/レタス,きゅうり,トマト,ハム,にんじん,オリーブ油,酢,塩,こしょう/ゼリーカップ/コーンフレーク,ヨーグルト,季節の果物,生クリーム,ウエハース,シュークリーム,	734	26.3	74.4	227	1.7	1.4	
* 3歳未満児は午前中に牛乳を提供いたします				今月の平均栄養価	627	25.5	20.1	274	3.1	1.9
* 千葉県産のコシヒカリを使用しております				3歳以上児 目標栄養量	580	21.2	16	270	2.5	2.0g未満



\* 献立変更をする場合がありますがご了承ください ★保育園で初めて食べる食材が無いよう、ご家庭で食べておくようにしてください★