



平成30年7月 月間献立表 (幼児食)



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
2(月)	ごはん、すまし汁、ひりょうす、青菜とモヤシの磯和え、オレンジ	蒸しパンチョコチップ牛乳	米・押麦/すまし汁、ねぎ、ふ、塩、だし/鶏ひき肉、豆腐、たまねぎ、にんじん、長いも、薄力粉、パン粉、酒、ごま/ほうれんそう、もやし、しょうゆ、刻みり、ごま、オレンジ/ホットケーキミックス、牛乳、砂糖、チョコチップ、牛乳	525/420	19.8/15.8	11/8.8	283/227	2.2/1.7	1.2/0.8
3(火)	ごはんスープ、豚肉の胡麻照り焼、五目豆、ピンクグレープフルーツ	おからバナナケーキ牛乳	米・押麦 /はくさい、パイコン、塩/ 豚もも、豚肩ロース、たまねぎ、しょうゆ、みりん、薄力粉、黒ゴマ、オリーブ油 /大豆、鶏もも、にんじん、ごぼう、油あげ、だし、塩、しょうゆ、みりん/グレープフルーツ/おから、ホットケーキミックス、バナナ、砂糖、サラダ油、鶏卵、牛乳	682/545	30.3/24.3	24.5/19.6	260/208	3/2.4	1.4/1.1
4(水)	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、メロン	お豆腐ボンデケーキ牛乳	米・押麦 /はんぺん、チンゲンサイ、だし汁、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、レバー、しょうが、酒、みりん、しょうゆ、酒、三温糖、かたくり粉 /メロン、白玉粉、強力粉、豆腐、チーズ、塩、牛乳、オリーブ油、あおのり	633/507	29.3/23.4	16.6/13.3	303/242	5/4.0	1.9/1.5
5(木)	ふりかけごはん、すまし汁、鯖のさざれ焼き、金平ポテト、バナナ	プリン鉄ウエハース、牛乳	米・押麦、かつお節、ごま、さくらえび/えのきたけ、高野豆腐、ねぎ、しょうゆ/さわら、マヨネーズ、塩、ごま油、パン粉、パセリ、えだまめ/じゃがいも、にんじん、グリーンピース、ごま油、三温糖、酒、しょうゆ/バナナ/牛乳、鶏卵、砂糖、牛乳、パナソニックエッセンス、バター、砂糖、鉄ウエハース	717/574	30.9/24.7	26.9/21.5	508/407	7.8/6.2	1.6/1.3
6(金)	みそラーメン、和風オムレツ、ブロッコリー添え、すいか	ひじきご飯牛乳	中華めん、カトワカメ、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、みそ、みりん、とりからだし/ 鶏卵、豚ひき肉、たまねぎ、チーズ、ごま油、塩、ごま油/ ブロッコリー/すいか/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	672/537	30.5/24.4	23.9/19.1	285/228	3.2/2.5	2/1.6
9(月)	ごはん、みそしる、親子煮、白菜ときゅうりのマヨポンサラダ、オレンジ	オートミールクッキー牛乳	米・押麦 /じゃがいも、えのきたけ、みそ、だし汁 /鶏もも、にんじん、たまねぎ、しいたけ、ふ、しょうゆ、塩、だし、鶏卵、グリーンピース/はくさい、きゅうり、かつお節、しらす、マヨネーズ、酢/オレンジ/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、牛乳	687/550	28.7/23.0	24.3/19.4	232/185	2.9/2.3	1.4/1.1
10(火)	ごはん、スープ、八宝菜、切干大根のサラダ、バナナ	ピザ牛乳	米・押麦 /とうがん、さくらえび、たまねぎ、パイコン、しょうゆ、塩/ 豚肩ロース、えび、うずら卵、かまぼこ、はくさい、ねぎ、にんじん、しめじ、中華だし、しょうゆ、オイスターソース /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 / バナナ/イースト、強力粉、にんにく、トマト、オリーブ油、ワイン、塩、ごま油、たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン、とう	574/460	22.8/18.2	19.7/15.7	296/237	3.5/2.8	2.1/1.7
11(水)	ロールパン、スープ、豆腐のミートグラタン、ブロッコリーツナサラダ、ヨーグルトフルーツ添え	炊き込みご飯、麦茶	ロールパン、マカロニ、鶏もも、パイコン/豆腐、にんにく、たまねぎ、サラダ油、豚ひき肉、ごま油、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/米、しめじ、にんじん、油あげ、さくらえび、鶏ひき肉、しょうゆ、塩、みりん、麦茶	639/511	26.7/21.4	19/15.2	229/184	2.5/2.0	2.7/2.1
12(木)	ごはん、スープ、ささみのコーンフレーク揚げ、温野菜、プチゼリー	のりじゃこトースト牛乳	米・押麦 /はくさい、しいたけ、パイコン、しょうゆ、塩/ 鶏ささ身、塩、ごま油、薄力粉、コーンフレーク、サラダ油、ソース、レタス、ミニトマト /キャベツ、にんじん、じゃがいも、ドレッシング/プチゼリー/食パン、しらす干し、チーズ、のり、マヨネーズ、牛乳	602/482	26.7/21.3	12.5/10.0	201/161	1.3/1.1	2.1/1.7
13(金)	ごはん、すまし汁、鯖のごまみそ焼き、高野豆腐と根菜煮、すいか	そうめん牛乳	米・押麦/鶏卵、オクラ、しょうゆ/さわら、みそ、白ゴマ、ほうれんそう/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 /すいか/そうめん、鶏卵、カトワカメ、めんつゆ、鶏もも、なると、ねぎ、牛乳	591/473	29.2/23.4	18.4/14.7	257/205	2.8/2.3	2.1/1.7
17(火)	スパゲティミートソース、スープ、スパイン/風オムレツ、ヨーグルト	鯖カレー麦茶	スパゲティ、オリーブ油、えのきたけ、豚ひき肉、レバー、中力粉、ワイン、固形コンソメ、ケチャップ、ソース、塩、チーズ粉、グリーンピース /とうもろこし、わかめ、パイコン、しょうゆ/鶏卵、豚ひき肉、さつまも、にんじん、たまねぎ、酒、塩、/ター、サラダ油、ケチャップ、ブロッコリー/ヨーグルト/米、ターメリック、さば水煮缶、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、麦茶	654/523	32.4/25.9	16.4/13.1	271/217	4.2/3.3	3/2.4
18(水)	ひじきご飯、すまし汁、さわらのごまマヨ焼き、白和え、ヨーグルト	麦茶、とうもろこしキャンディ、チーズ	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、しょうゆ、だし汁、塩、酒/そうめん、ねぎ、しょうゆ、だし/さわら、塩、酒、マヨネーズ、みそ、ごま、あおのり/豆腐、ほうれんそう、にんじん、竹輪、しょうゆ、だし、みそ、砂糖、塩/ヨーグルト/麦茶、とうもろこし、キャンディ、チーズ	520/416	26.2/21.0	13.5/10.8	247/197	4.4/3.5	2.7/2.2
19(木)	ごはん、中華スープ、麻婆湯揚げ、三色ナムル、オレンジ	チキンライス牛乳	米・押麦 /チンゲンサイ、しいたけ、とりからだし、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、もやし、しょうゆ、ごま油、酢/オレンジ/米、鶏もも、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、ケチャップ、バター、固形コンソメ、牛乳	620/496	23.5/18.8	18/14.4	285/228	3.2/2.5	1.8/1.5
20(金)	ごはん、スープ、ミルクフィッシュカツ、チーズ、フレンチサラダ、プチゼリー	ココア蒸しパン牛乳	米・押麦 /たまご、さくらえび、たまねぎ、パイコン、しょうゆ、塩/ 豚もも、塩、チーズ、薄力粉、パン粉、サラダ油 /キャベツ、きゅうり、セロリ、にんじん、ハム、オリーブ油、酢、ごま油 /プチゼリー/ホットケーキミックス、おから、バナナ、砂糖、鶏卵、牛乳	601/481	25.4/20.3	16.5/13.2	255/204	1.9/1.6	1.5/1.2
23(月)	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、バナナ	おからケーキ牛乳	米・押麦 / カトワカメ、ねぎ、パイコン、しょうゆ / 鶏もも、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、パイコン、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、ごま油/バナナ/おから、ホットケーキミックス、砂糖、豆乳、サラダ油、鶏卵、牛乳	679/544	24.7/19.8	24/19.2	216/173	2.3/1.9	1.3/1.1
24(火)	ごはん、味噌汁、豆腐のつくね焼、こまな、切干大根の煮物、オレンジ	ツナキューサウンド牛乳	米・押麦 /しめじ、みそ / 豆腐、鶏ひき肉、たまねぎ、ひじき、鶏卵、パン粉、しょうゆ、塩、サラダ油、砂糖、しょうゆ/こまな、切り干し大根、にんじん、油揚げ、しめじ、ごま油、しょうゆ、砂糖、みりん/オレンジ/食パン、ツナ缶、きゅうり、マヨネーズ、牛乳	623/499	26.2/21.0	19.2/15.4	293/234	3.1/2.5	2/1.6
25(水)	ハヤシライス、スープ、大根とツナのサラダ、りんご	アイスクリーム麦茶	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、ハヤシパウダー、オリーブ油、エリンギ /モロヘイヤ、たまねぎ、カトワカメ、パイコン、しょうゆ、塩/大根、きゅうり、かつお節、ミニトマト、マヨネーズ、オリーブ油、みそ、ゆずりんご/アイスクリーム、麦茶	583/467	14.2/11.3	15.5/12.4	65/52	1.5/1.2	1.3/1.0
26(木)	ごはん、けんちん汁、鯖の味噌煮、炒り豆腐、オレンジ	お好み焼き豚肉入り牛乳	米・押麦 /大根、ごぼう、里芋、油あげ、ごま油、だし/さば、しょうが、ねぎ、みそ、みりん、ほうれんそう/豆腐、豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、しいたけ、サラダ油、砂糖、しょうゆ、えだまめ /オレンジ/豚肩、薄力粉、鶏卵、塩、キャベツ、干しえび、かつお節、サラダ油、あおのり、ソース、マヨネーズ、牛乳	730/584	36.1/28.9	27.4/21.9	420/336	4.3/3.4	2.6/2.1
27(金)	ごはん、おくらわかめスープ、鶏肉のから揚げ、春雨サラダ、プチゼリー	ホットケーキ野菜入り牛乳	米・押麦 /カトワカメ、ねぎ、オクラ、ごま油、パイコン、しょうゆ、塩、ごま油 / 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、ミニトマト/ハム、はるさめ、にんじん、きゅうり、マヨネーズ、酢、塩 / プチゼリー/牛乳、薄力粉、ベーキングパウダー、鶏卵、砂糖、豆乳、パナソニックエッセンス、サラダ油、バター、こまつな、にんじん	696/557	23.2/18.5	27.6/22.0	231/185	1.8/1.5	1.7/1.4
30(月)	三色丼、野菜ソテー (カレー味)、ポテトサラダ、味噌汁、オレンジ	アメリカンドック牛乳	米、牛ひき肉、かつお節、三温糖、しょうゆ、鶏卵、バター、しらす干し、ごま油、グリーンピース /キャベツ、もやし、ベーコン、パセリ、オリーブ油、ごま油、カレー粉、固形コンソメ/じゃがいも、酢、にんじん、きゅうり、ツナ缶、マヨネーズ、塩、ごま油、たまねぎ、みそ、だし汁 /オレンジ/ホットケーキミックス、鶏卵、牛乳、ウインナー、薄力粉、サラダ油、ケチャップ	745/596	26.1/20.9	36.5/29.2	235/188	2.5/2.0	2.9/2.4
31(火)	わかめごはん、かき玉スープ、タンダリーチキン、アボカドサラダ、すいか	お誕生日パフェ牛乳	米・押麦、わかめ、ごま/鶏卵、かたくり粉、パイコン、しょうゆ、塩 / 鶏もも、にんにく、たまねぎ、しょうゆ、カレー、ヨーグルト、ミニトマト、ブロッコリー、マヨネーズ/アボカド、ブロッコリー、きゅうり、パプリカ、ツナ缶、マヨネーズ、塩、ごま油、レモン/すいか/生クリーム、ウエハース、牛乳	593/475	23.7/19.0	22.7/18.1	250/200	1.8/1.5	1.3/1.0

* 献立変更の可能性がります。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練習してきてくださ



3歳以上児平均栄養価	636	26.5	20.7	268	3.1	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	509	21.2	16.5	214	2.5	1.5
	510	18.7	13.8	200	2.3	1.7未満