



2019年3月 幼児食献立



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)	ちらし寿司、すまし汁、かじきの のおろし煮、里芋とほうれん 草のおえ物、みかん	ひなまつりムース カルピス	精白米、にんじん、かびょうゆ(ゆで)、れんこん、しいたけ(干)、みりん、塩、鶏卵、きざみのり、でんぶ、きゅうり/はんぺん、チゲンサイ、だし汁/カジキマグロ、塩、こしょう、薄力粉、サラダ油、大根、上白糖、しょうゆ、みりん/里芋、にんじん、ほうれん草、すりごま、三温糖、しょうゆ/みかん/牛乳、砂糖、ゼラチン、コーンフレーク、いちご、ひなあられ、カルピス	646	517	22	17.6	14	11.2	224	179	1.9	1.5	2.1	1.7
4(月)	ふりかけごはん、味噌汁、蒸し 鶏のごまだれかけ、ブロッコ リー、きんぴらごぼう、オレン ジ	魅の黄な粉スナック ヨーグルト	精白米、押麦、かつお節、いりごま、さくらえび/つみれ、葉ねぎ、みそ、だし汁 / 鶏ささ身、しょうが汁、酒、レタス、酢、ねりごま、ブロッコリー/ごぼう、にんじん、れんこん、ごま油、砂糖、みりん、しょうゆ、すりごま/オレンジ/観世ふ、バター、きな粉、砂糖、塩、ヨーグルト	546	437	27.2	21.7	9.7	7.7	243	194	2.2	1.8	2	1.6
5(火)	ごはん、中華スープ、回鍋肉、 白菜ときゅうりのマヨボン サラダ、バナナ	のりじゃこトースト 牛乳	精白米、押麦 / にんじん、鶏卵、中華だし、しょうゆ、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、オスターソース、みそ、砂糖、しょうゆ、サラダ油、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、酢/バナナ/牛乳、食パン、しらす干し、チーズ、のり、マヨネーズ	634	507	28.8	23.1	21.5	17.2	255	204	2	1.6	2.3	1.8
6(水)	わかめごはん、味噌汁、さごし の生姜煮、ぎせい豆腐、オレン ジ	ささみフリット 牛乳	精白米、押麦、わかめ(乾)、いりごま/さわか、砂糖、しょうゆ、みりん、しょうが、ほうれん草、でんぶ/たまねぎ、にんじん、しいたけ(干)、ひじき(干)、鶏ひき肉、豆腐、鶏卵、ごま油、しょうゆ、砂糖、塩、清酒、みりん/大根、えのきたけ、みそ、だし汁 / オレンジ/牛乳、鶏ささ身、三温糖、こしょう、小麦粉、コーングリツ、ベーキングパウダー、パセリ乾、塩、豆乳、オリーブ油	623	499	39	31.2	21	16.8	283	227	3.2	2.5	1.9	1.5
7(木)	スパゲティミートソース、 スープ、ほうれん草とベーコ ンのソテー、りんご	ごろごろピラフ 牛乳	スパゲティ、オリーブ油、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、豚ひき肉、レバー(鶏)、小麦粉、ワイン(赤)、固形コンソメ、ケチャップ、ソース、チーズ、グリーンピース(冷)、パセリ乾 / はくさい、かたわかめ、パイオン、しょうゆ/ほうれん草、ベーコン、とろろこし、オリーブ油、塩、こしょう、固形コンソメ、ブロッコリー/りんご/精白米、さくらえび、ウイナー、鶏卵、にんじん、グリーンピース(冷)、とろろこし、たまねぎ、バター、パイオン、塩、牛乳	638	511	28.9	23.1	19.9	15.9	233	186	3.7	3	2.4	1.9
8(金)	ごはん、味噌汁、豚の生姜焼 き、ごぼうと高野豆腐のしく れ煮、バナナ	焼きビーフン 牛乳	精白米、押麦 / 豚肩ロース、たまねぎ、もやし、ピーマン、パプリカ黄、しょうが汁、しょうゆ、みりん、サラダ油 / ごぼう、にんじん、高野豆腐、しょうが汁、上白糖、しょうゆ、酒/観世ふ、たまねぎ、みそ、だし汁 / バナナ/牛乳、ビーフン、豚肩ロース、たまねぎ、にんじん、豆腐、中華だし、しょうゆ、ごま油、かつお節、さくらえび	639	511	26.5	21.2	22	17.6	206	164	2	1.6	1.2	0.9
11(月)	ふりかけごはん、味噌汁、ぎせい 豆腐、ポイルかぼちゃ、レ バーの甘辛煮、ヨーグルト	アメリカンドック 牛乳	精白米、押麦、かつお節、ごま、さくらえび、ふりかけ / キャベツ、えのきたけ、みそ、だし汁 / たまねぎ、にんじん、しいたけ(干)、ひじき(干)、鶏ひき肉、豆腐、鶏卵、ごま油、しょうゆ、砂糖、塩、清酒、みりん / かぼちゃ、塩/レバー(豚)、しょうが、酒、みりん、しょうゆ、酒、三温糖、かたくり粉 / ヨーグルト/ホットケーキミックス、鶏卵、牛乳、ウイナー、薄力粉、サラダ油、ケチャップ、牛乳	747	597	36.3	29.1	25.8	20.6	423	338	6.3	5	2.4	2
12(火)	ごはん、スープ、ポークビー ンズ、ブロッコリー、ツナチ ーズサラダ、りんご	お好み焼き豚肉入り 牛乳	精白米、押麦/鶏もも(成鶏)、にんじん、かぶ、しめじ、塩、しょうゆ、パイオン / 大豆(国産) 乾、豚もも、にんじん、たまねぎ、サラダ油、固形コンソメ、ケチャップ、砂糖、塩、こしょう / ブロッコリー、ツナ缶(水煮)、チーズ、ドレッシング(和風) / りんご/牛乳、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(素)、ソース	649	520	31.7	25.4	19	15.2	349	279	4.9	3.9	1.2	2.3
13(水)	ごはん、スープ、豚肉のハー ブソース、華風大根、オレン ジ	フレンチトースト豆乳 牛乳	精白米、押麦 / はるさめ、たまねぎ、しいたけ(生)、わかめ(乾)、パイオン、塩、しょうゆ、かたくり粉 / 豚もも、たまねぎ、ピーマン、薄力粉、かたくり粉、サラダ油、りんご、たまねぎ、にんにく、しょうが汁、ケチャップ、米酢、三温糖 / 大根、きゅうり、いりごま、米酢、しょうゆ、上白糖、ごま油 / オレンジ/食パン、鶏卵、豆乳、砂糖、バター、グラニュー糖、牛乳	605	484	24	19.2	21.1	16.8	209	167	2	1.6	2.5	1.3
14(木)	ピラフ、ハンバーグのトマト 煮込、サラダ、スープ、プチ ゼリー	プリンアラモード 牛乳	精白米、サラダ油、バター、にんじん、たまねぎ、ベーコン(豚)、コーン冷、マヨネーズ(水煮)、塩、ワイン(白)、グリーンピース(冷) / 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、サラダ油、ケチャップ、ソース、三温糖、トマト(缶)、ブロッコリー/マカロニ、キャベツ、きゅうりにんじん、卵、マヨネーズ、こしょう/はくさい、かたわかめ、パイオン、しょうゆ、塩/プチゼリー/牛乳、プリンミックス、牛乳、バニラエッセンス、バター、上白糖、バナナ、生クリーム、さくらんぼ干し	651	521	23.6	18.9	29.8	23.9	214	171	2.6	2.1	2.6	1.6
15(金)	ごはん、すまし汁、鯖の味噌 煮、ポテト金平、バナナ	うずら豆入り蒸しパン 牛乳	精白米、押麦 / そろめ、ねぎ、しょうゆ、塩、だし/さば、みそ、砂糖、酒、しょうが汁、しょうゆ、だし、ほうれん草(ゆで) / 豚ひき肉、じゃがいも、にんじん、いりごま、ごま油、上白糖、酒、しょうゆ/バナナ/ホットケーキミックス、うずら豆煮、牛乳、砂糖、牛乳	640	512	27.3	21.8	17.7	14.1	257	205	2.3	1.8	1.6	1.5
18(月)	ごはん、すまし汁、鶏肉のゴマ みそ焼き、南瓜の甘煮、もやし ときゅうりのゆかり和え、オ レンジ	焼きうどん 牛乳	精白米、押麦 / 豆腐(木綿)、葉ねぎ、わかめ(乾)、しょうゆ、塩/鶏もも、みそ、砂糖、みりん、白ゴマ、ごま油 / かぼちゃ、三温糖、しょうゆ/しらす干し、もやし、きゅうり、にんじん、ゆかり、かつお節、塩/オレンジ/うどん、キャベツ、ピーマン、もやし、にんじん、豚肩、めんつゆ、あおのり、かつお節、ごま油、牛乳	555	444	30.3	24.2	14.6	11.7	255	204	2.3	1.8	2	1.7
19(火)	カレーライス、スープ、アボ カドサラダ、オレンジ、キャン ディチーズ	おからバナナケーキ 牛乳	豚肩ロース / 脂無、豚もも、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、トマト(缶)、カレー粉、バター、小麦粉、カレー粉、ケチャップ、ソース、精白米、押麦 / カトわかめ、ねぎ、いりごま、パイオン、しょうゆ、塩、こしょう / 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、塩、こしょう、レモン(果汁) / オレンジ / チーズ/おから、ホットケーキミックス、バナナ、上白糖、豆乳、バター、卵、牛乳	702	562	25.9	20.7	28.4	22.7	319	255	4.2	3.4	1.9	1.7
20(水)	ふりかけごはん、味噌汁、魚の おろし煮、白和え、りんご	ピザトースト 牛乳	精白米、押麦、かつお節、ごま、さくらえび、ふりかけ / キャベツ、油あげ、みそ、だし汁 / たら、砂糖、しょうゆ、本みりん、だし、大根、里芋(冷) / 豆腐(絹)、ほうれん草、にんじん、焼き竹輪、砂糖、しょうゆ、だし、白ゴマ、みそ、上白糖、塩/りんご/食パン、ケチャップ、ラム、たまねぎ、オリーブ油、ピーマン、コーン、チーズ、牛乳	622	498	29.7	23.8	13.9	11.1	325	260	3.1	2.5	1.5	2.2
22(金)	ごはん、味噌汁、きゃべつ入り メンチカツ、切干大根のサラ ダ、オレンジ	オートミールクッキー 牛乳	精白米、押麦 / 大根、えのきたけ、みそ、だし汁 / 豚ひき肉、キャベツ、パン粉、酒、塩、こしょう、薄力粉、パン粉、サラダ油、ソース/切干大根、にんじん、きゅうり、白ゴマ、穀物酢、しょうゆ/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、バター、砂糖、鶏卵、レーズン、牛乳	696	557	22.9	18.3	24.7	19.7	242	194	2.8	2.3	2.1	1.2
25(月)	味噌煮込みうどん、さごし の照り焼き、青菜とカニ蒲鉾 のおかか和え、プチゼリー	焼き豚チャーハン 牛乳	うどん、鶏もも、豆腐、にんじん、ねぎ、しいたけ、大根、かまぼこ、油揚げ、だし、みりん、みそ/さわか、みりん、しょうゆ、上白糖 / ごま油、かにかまぼこ、めんつゆ、削り節 / プチゼリー / 精白米、焼き豚、にんじん、いりごま、ごま油、しょうゆ、塩、中華だし、牛乳	544	435	30.3	24.3	20.3	16.2	303	243	3.2	2.6	1.9	1.7
26(火)	ごはん、スープ、タンドリーチ キン、ひじきのマリネ、トマ ト、バナナ	大豆入りチキンナゲット 牛乳	精白米、押麦 / 鶏卵、かたわかめ、ねぎ、いりごま、パイオン、塩、こしょう/鶏もも、にんにく、カレー粉、ヨーグルト、じゃがいも、塩、パセリ乾 / ひじき(干)、みりん、しょうゆ、きゅうり、ハム、しらす干し、すりごま、ごま油、しょうゆ、米酢、サラダ油、上白糖 / トマト/バナナ/鶏ひき肉、大豆、たまねぎ、れんこん、かつお節、あおのり、かたくり粉、塩、こしょう、サラダ油、牛乳	610	488	31.3	25	21.9	17.5	261	208	4	3.2	1.1	1
27(水)	ごはん、スープ、カレイのチ ーズ焼き、マカロニサラダ、オ レンジ	おからりんごケーキ 牛乳	精白米、押麦 / はくさい、にんじん、パイオン、しょうゆ、塩 / まがれい、塩、チーズ、バター、ミニトマト、ブロッコリー、じゃがいも/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/オレンジ/おから、ホットケーキミックス、りんご、上白糖、サラダ油、鶏卵、牛乳	608	486	24.8	19.9	20.9	16.7	271	217	2	1.6	2.4	2.2
28(木)	ごはん、スープ、麻婆豆腐、春 巻き、青菜ともやし、磯和え 桜えび、ヨーグルト	りんご、フィッシュアーモ ンド 麦茶	精白米、押麦 / キャベツ、ベーコン(豚)、固形コンソメ、しょうゆ、塩/豆腐、はるさめ、豚ひき肉、なす、ピーマン、にんじん、にんにく、しょうが、ごま油、みりん、上白糖、みそ、かたくり粉 / 春巻きの皮、たけのこ水煮、豚ひき肉、中華だし、サラダ油 / ほうれん草、もやし、しょうゆ、刻みのみりごま(白)、砂糖、さくらえび / ヨーグルト/麦茶、みかん、フィッシュアーモンド	585	468	28.2	22.6	18.9	15.1	383	307	3.9	3.2	1.3	1.1
29(金)	味噌ラーメン、ブロッコ リーサラダ、しょうまい、 オレンジ、バナナ	いちごケーキ、牛乳	中華麺、キャベツ、もやし、にんじん、豚肉、玉ねぎ、長ねぎ、酒、みりん、みそ、ごま、ごま油、にんにく、しょうが/ブロッコリー、きゅうり、チーズ、ツナ、コーン/しょうまい/オレンジ、バナナ/カステラ、生クリーム、いちご	785	628	32.2	25.7	27.5	22	236	189	3.6	2.9	1.4	1
* 3歳未満児は午前中に牛乳を提供します				3歳以上児平均栄養価	636	28.5	20.6	275	3.1	1.9					
* 吉川産米を使用しております				3歳以上児目標栄養価	580	21.2	16	270	2.5	2.0未満					
* 献立変更の可能性があります。ご了承ください				3歳未満児平均栄養価	509	22.8	16.5	220	2.5	1.6					
★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★				3歳未満児目標栄養価	510	18.7	13.8	200	2.3	1.7未満					

