



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、青菜ともやし、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、刻みのみり、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、パイオン、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、しょうゆ、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、こしょう、パン粉、パセリ、乾、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、バニラエッセンス、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、ブロックリー添え物、すいか	ひじきご飯牛乳	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、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、こしょう/ブロックリー/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ボンサラダ、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、パイオン、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、こしょう、たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン、とうもろこし、	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、ブロックリーツナサラダ、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、パイオン/豆腐、にんにく、たまねぎ、サラダ油、豚ひき肉、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/ブロックリー、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、パイオン、しょうゆ、塩/鶏ささ身、塩、こしょう、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、カットわかめ、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、スペイン風オムレツ、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、パイオン、しょうゆ/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、ブロックリー/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、麻婆厚揚げ、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、ミルフィーユカツチーズ、フレンチサラダ、プチゼリー	ココア蒸しパン牛乳	米・押麦 /こまつな、さくらえび、たまねぎ、パイオン、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、塩、こしょう/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 /カットわかめ、ねぎ、パイオン、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、パイオン、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、こしょう/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、こまつな、切干大根の煮物、オレンジ	ツナキュウサンド牛乳	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/こまつな/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、ハヤシルウ、オリーブ油、エリンギ /Eロベイヤ、たまねぎ、カットわかめ、パイオン、しょうゆ、塩/大根、きゅうり、かつお缶詰、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 /カットわかめ、ねぎ、オクラ、ごま油、パイオン、しょうゆ、塩、こしょう/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、バニラエッセンス、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、こしょう、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、こしょう/ふ、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、タンドリーチキン、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、パイオン、しょうゆ、塩 /鶏もも、にんにく、たまねぎ、しょうゆ、カレー粉、ヨーグルト、ミニトマト、ブロックリー、マヨネーズ/アボカド、ブロックリー、きゅうり、パプリカ、ツナ缶、マヨネーズ、塩、こしょう、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

* 3歳未満児は午前中に牛乳を提供します

* 千葉県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

★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
3歳未満児目標栄養価	510	18.7	13.8	200	2.3	1.7未満