

# 2020年4月 幼児月間献立表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満児	材 料 名				10時おやつ (未満児)	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		
01水	お赤飯、にらたま汁、さわらの はくさいあんかけ、シュウマ イ、茹でブロッコリー、青りん ごゼリー	789.3(646.8) 29.9(25.0) 17.3(14.9) 3.0(2.2)	米、もち米、砂糖、片栗 粉、ごま油、ごま	さわら、えび、卵、あず き、ベーコン、牛乳	りんごジュース、はくさい、た まねぎ、ブロッコリー、コー ン、にら、ねぎ、にんじん、粉 かんでん、しょうが	だし汁、酒、しょうゆ、 食塩、コンソメ、パセリ 粉	牛乳	牛乳、ピラ フ
02木	ご飯☆麦入り、みそ汁、鶏肉の 甘酢煮、キャベツとじゃこの昆 布和え、バナナ	581.1(519.2) 22.9(20.9) 17.1(16.7) 1.8(1.4)	米、じゃがいも、小麦 粉、油、片栗粉、ごま、 砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、豚肉、しそ す干し、油揚げ、米み そ、干しえび、削り節	キャベツ、たまねぎ、にんじ ん、バナナ、チンゲンサイ、黄 ピーマン、ピーマン、ねぎ、に ら、えのきたけ、塩こぼし、あ おのり	だし汁、しょうゆ、ケ チャップ、酢、中濃ソー ス、食塩	牛乳	牛乳、お好 み焼き
03金	ご飯☆麦入り、すまし汁、さけ のちゃんちゃん焼き、厚揚げの そぼろ煮、キウイ	632.7(565.0) 29.4(25.9) 19.5(19.2) 1.7(1.5)	米、ホットケーキ粉、砂 糖、油、片栗粉	牛乳、さけ、厚揚げ、豚 肉、卵、チーズ、はんぺ ん、米みそ	キウイフルーツ、キャベツ、に んじん、たまねぎ、こまつな、 コーン、しめじ、えのきたけ、 グリーンピース	だし汁、しょうゆ、酒、 本みりん、食塩、こしょ う	牛乳	牛乳、チー ズ・ホット ケーキ
06月	ご飯☆麦入り、豆腐みそ汁、豚 肉の香味焼き、おから入りポテ トサラダ、オレンジ	702.0(629.8) 29.7(27.1) 29.4(27.3) 3.0(2.5)	米、じゃがいも、食パ ン、マヨネーズ	牛乳、豚肉、とうふ、豆 腐、おから、チーズ、し らす干し、米みそ、ハム	なめこ、オレンジ、ミニトマ ト、たまねぎ、きゅうり、にん じん、コーン、ねぎ、サニーレ タス、ニンニク、あおのり	だし汁、しょうゆ、酒、 食塩、こしょう	牛乳	牛乳、のり じゃこトス ト
07火	ご飯☆麦入り、マカロニソー プ、ポークビーンズ、白菜とツ ナのサラダ、ピンクグレープフ ルーツ	647.4(584.9) 21.9(20.8) 23.1(22.3) 2.1(1.8)	米、じゃがいも、焼そば めん、フレンチドレッシ ング、ごま油、搾麦、砂 糖、油	牛乳、豚肉、大豆、ペー コン、ツナ、干しえ	グレープフルーツ、はくさい、 たまねぎ、トマト、キャベツ、 にんじん、ホウレンソウ、ピーマ ン、ニンニク、あおのり	ウスターソース、ケ チャップ、酒、コンソ メ、食塩、パセリ粉、こ しょう	牛乳	牛乳、焼き そば
08水	ご飯☆麦入り、かぶのスープ、 ファイバーズ、ブロッコリーの マヨネーズあえ、りんご	511.2(476.0) 25.2(23.5) 14.4(15.3) 2.0(1.7)	米、じゃがいも、上新 粉、マヨネーズ、油、 コーンフレーク、砂糖	牛乳、メルルーサ、鶏 肉、豆腐、あさり、ペー コン	りんご、トマト、ブロッコ リー、たまねぎ、かぶ、にんじ ん、コーン、セロリ、かぶの 葉、ねぎ、ニンニク	コンソメ、食塩、ワイ ン、カレー粉、ガーリッ クパウダー、パセリ粉、こ しょう	牛乳	牛乳、ささ みフリット
09木	肉みそラーメン、春巻き、ぶど うゼリー	778.5(691.0) 28.5(25.9) 28.4(26.5) 2.4(2.1)	中華めん、米、春巻の 皮、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉、ツナ、白み そ、しらす干し、なると	ぶどうジュース、もやし、にん じん、たまねぎ、キャベツ、こ まつな、干ししいたけ、粉か んでん、焼のり	だし汁、酒、しょうゆ、 食塩、中華だし	牛乳	牛乳、おさ かなごはん
10金	ご飯☆麦入り、麩のすまし汁、 親子煮、こぼろときゅうりのサ ラダ、いちご	486.3(456.1) 22.4(21.2) 12.6(13.9) 1.9(1.6)	米、ゆでうどん、ごま 油、砂糖、マヨネーズ、 麩	鶏肉、卵、豚肉、ペー コン、牛乳	いちご、たまねぎ、ごぼう、 キャベツ、にんじん、ほうれん そう、きゅうり、えのきたけ、 コーン、ねぎ、あおのり	だし汁、ウスターソー ス、しょうゆ、食塩	牛乳	麦茶、焼き うどん
13月	ハヤシライス、コーンスープ、 きゅうりの華風サラダ、オレンジ	683.0(615.0) 22.0(20.9) 21.1(20.7) 2.2(1.9)	米、じゃがいも、小麦 粉、しらたき、オート ミール、バター、砂糖、 ごま油、オリーブ油	牛乳、牛肉、卵、ハム	たまねぎ、コーン、もやし、に んじん、きゅうり、オレンジ、 トマト、コーン、マッシュルー ム、あさつき、干し豆腐	ハヤシライス、ケチャ ップ、酢、しょうゆ、中華 だし、食塩	牛乳	牛乳、オー トミール クッキー
14火	ご飯☆麦入り、キャベツとはる さめ中華スープ、八宝菜、も やしとわかめのナムル、りんご	572.3(528.2) 23.0(21.7) 16.2(16.7) 2.1(1.8)	米、マカロニ、はるさ め、片栗粉、搾麦、砂 糖、油、ごま、ごま油	牛乳、豚肉、ソーセー ジ、えび、うすら卵	はくさい、りんご、もやし、に んじん、たまねぎ、キャベツ、 ピーマン、たけのこ、ねぎ、干 ししいたけ、カットわかめ	しょうゆ、ケチャップ、 酒、中華だし、ウスター ソース、フィヨン	牛乳	牛乳、マカ ロニボリ タン
15水	ご飯☆麦入り、みそ汁、擬製豆 腐、きゅうりとささみのごまサ ラダ、ヨーグルト	550.9(501.0) 24.4(22.2) 17.0(16.9) 1.8(1.6)	米、ビーフン、砂糖、 油、ごま、ごま油	ヨーグルト、とうふ、 卵、鶏肉、豚肉、鶏肉、 米みそ、牛乳	きゅうり、たまねぎ、もやし、 にんじん、コーン、ピーマン、 しいたけ、グリーンピース、干し しいたけ、ひじき、カットわか め	だし汁、しょうゆ、酢、 酒、コンソメ、食塩	牛乳	麦茶、ピー フン
16木	ご飯☆麦入り、けんちん汁、メ ルルーサのおろし煮、干草焼 き、ピンクグレープフルーツ	624.3(566.4) 30.9(28.0) 15.4(16.1) 1.8(1.5)	米、砂糖、搾麦、ごま 油、油	牛乳、メルルーサ、卵、 鶏肉、とうふ、油揚げ	だいごん、グレープフルーツ、 にんじん、ほうれんそう、たま ねぎ、ねぎ、ごぼう、ピーマ ン、干ししいたけ、しょうが	だし汁、しょうゆ、ケ チャップ、酒、食塩	牛乳	牛乳、ケ チャップラ イス
17金	ご飯☆麦入り、イギリス風ラン チ・スープ、タンドリーチキン 、ブロッコリーの三色サラ ダ、バナナ	593.0(544.8) 26.0(24.2) 18.3(18.5) 2.0(1.7)	米、クラッカー、搾麦、 油	牛乳、鶏肉、ヨーグル ト、ツナ、チーズ、ペー コン、ハム	ブロッコリー、バナナ、たま ねぎ、キャベツ、にんじん、トマ ト、コーン、ジャム、ニンニク	コンソメ、カレー粉、 しょうが、しょうゆ、食 塩、酢、パセリ粉、こ しょう	牛乳	牛乳、ク ラッカーサ ンド
20月	ご飯☆麦入り、中華スープ(に ら卵)、野菜たっぷりマー ボ、切干大根のねりごま和 え、プチゼリー	654.0(481.4) 26.4(19.9) 24.8(17.6) 2.3(1.3)	米、プチゼリー、ホット ケーキ粉、砂糖、片栗 粉、搾麦、ねりごま、はる さめ、ごま油、小麦粉	牛乳、とうふ、合ひき肉 (牛・豚)、ソーセージ、 卵、米みそ	なす、にんじん、にら、たま ねぎ、切り干しだいごん、ピーマ ン、コーン、トウモロコシ、ニ ンニク、しょうが	しょうゆ、酒、食塩、中 華だし、こしょう	牛乳	牛乳、コー ンウイ ナー蒸しバ ン
21火	ご飯☆麦入り、みそ汁、中華風 ローストチキン、もやしの中華 風和え物、バナナ	551.7(511.8) 26.5(24.5) 18.1(18.3) 1.9(1.6)	米、ホットケーキ粉、砂 糖、搾麦、ごま、ごま 油、油	牛乳、鶏肉、ウイ ンナー、とうふ、米みそ、 卵	もやし、だいごん、バナナ、た まねぎ、こまつな、にんじん、 ねぎ、ニンニク、しょうが	だし汁、しょうゆ、酢、 本みりん	牛乳	牛乳、アメ リカドッ クミニ
22水	ご飯☆麦入り、チキンスープ、 カレイのチーズ焼き、スペイン 風オムレツ、オレンジ	584.2(497.5) 31.4(20.6) 18.6(18.2) 1.7(1.3)	米、小麦粉、ながいも、 オリーブ油、搾麦、油	牛乳、かれい、卵、豚 肉、鶏肉、チーズ、コン ビーフ、干しえび、削り 節	たまねぎ、ブロッコリー、トマ ト、キャベツ、オレンジ、ミニ トマト、ピーマン、にんじん、 セロリ、エリンギ、えのきた け、ねぎ、あおのり	ケチャップ、食塩、中濃 ソース、コンソメ、こ しょう	牛乳	牛乳、お好 み焼き
23木	カレーライス、野菜スープ、ツ ナサラダ、りんご	550.9(501.0) 24.4(22.2) 17.0(16.9) 1.8(1.6)	米、じゃがいも、油、搾 麦	牛乳、豚肉、ツナ、	たまねぎ、にんじん、ブロッコ リー、コーン、りんご	食塩、コンソメ、酢、砂 糖	牛乳	牛乳、お誕 生日パフ ェ
24金	ご飯☆麦入り、豆腐みそ汁、肉 じゃが、ほうれん草の塩ごま和 え、バナナ	618.9(559.1) 24.8(22.9) 19.1(18.8) 1.7(1.5)	米、食パン、じゃがい も、しらたき、搾麦、マ ヨネーズ、油、ごま、砂 糖	牛乳、豚肉、とうふ、ツ ナ、米みそ、油揚げ、豆 乳	ほうれんそう、キャベツ、パ ナ、たまねぎ、にんじん、き ゅうり、グリーンピース、カット わかめ	だし汁、本みりん、しょ うゆ、酒、鶏がらだし、 食塩	豆乳	牛乳、ツナ サンド
27月	ご飯☆麦入り、キャベツとはる さめ中華スープ、ポーク チャップ、ブロッコリーのミモ ザサラダ、オレンジ	599.3(548.0) 26.3(24.4) 24.4(23.3) 1.6(1.4)	米、はるさめ、マヨネ ーズ、O片栗粉、片栗粉、 搾麦、油、Oオリーブ 油、砂糖	牛乳、豚肉、鶏肉、とう ふ、卵、ハム	ブロッコリー、たまねぎ、キャ ベツ、オレンジ、たまねぎ、に んじん、ピーマン、ねぎ、あ おのり	ケチャップ、しょうゆ、 ウスターソース、中華だ し、食塩、こしょう	牛乳	牛乳、焼ナ ゲット
28火	たけのこ御飯、五目汁、さば の竜田揚げ、ブロッコリーのご ま酢あえ、ヨーグルト	590.9(539.7) 25.6(23.8) 15.6(16.3) 3.1(2.6)	うどん、米、さといも、 油、片栗粉、ごま、砂糖	ヨーグルト、さば、ちく わ、豚肉、鶏肉、油揚 げ、牛乳	にんじん、ブロッコリー、たま ねぎ、たけのこ、ねぎ、ごぼ ろ、しいたけ、しょうが	だし汁、しょうゆ、酒、 本みりん、酢、食塩、カ レー粉	牛乳	麦茶、カ レーうどん
30木	三色そぼろ丼、いわしのつみれ 団子汁、じゃがベーコン、ピン クグレープフルーツ	713.8(638.0) 26.4(24.5) 25.0(23.8) 2.7(2.2)	じゃがいも、米、ホット ケーキ粉、米粉、砂糖、 油、バター、ごま油	牛乳、いわし、牛肉、と うふ、ベーコン、卵、凍 り豆腐、チーズ、魚肉 ソーセージ	グレープフルーツ、たまねぎ、 ほうれんそう、にんじん、キャ ベツ、コーン、パセリ、しょ うが	だし汁、しょうゆ、酒、 食塩、コンソメ、こしょ う	牛乳	牛乳、豆腐 ホットパ ン

\* 吉川市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

	以上児		未満児	
	目標量	平均栄養価	目標量	平均栄養価
熱量	601	617	523	550
タンパク質	24.1	26.0	20.9	23.2
脂質	16.7	19.3	14.5	18.7
食塩相当量	2.0	2.0	1.8	1.8