

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、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	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、豚肉、鶏肉、しら 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、えのきだけ、塩こぶ、 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、ゴールドキウイ	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、えのきだけ、 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 ースト	
07 火	ご飯☆麦入り、マカロニスー 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、フライパース、ブロッコリー のマヨネーズあえ、いちご	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、 コーングリッツ、砂糖	牛乳、メルルーサ、鶏 肉、豆腐、あさり、ペー コン	いちご、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 かなごほ ん	
10 金	ご飯☆麦入り、麩のすまし汁、 親子煮、ごぼうときゅうりのサ 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、えのきだけ、 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、フイヨン	牛乳 牛乳、マカ ロニボリ タン	
15 水	手作りふりかけごはん、かき玉 汁、鶏のから揚げ・たれ、切干 大根のサラダ、プチゼリー	619.7(549.3) 27.3(24.4) 17.5(17.1) 2.0(1.7)	米、プチゼリー、カステ ラ、油、マヨネーズ、片 栗粉、砂糖、小麦粉、 チョコチップ、ごま	牛乳、ヨーグルト、鶏 肉、卵、ハム、しらす干 し、白みそ、削り節	きゅうり、にんじん、いちご、 切り干しだいこん、にら、トウ モヨウ、刻みこんぶ、あおのり	だし汁、しょうゆ、本み りん、食塩、酒	牛乳 牛乳、お誕 生日パフ エ	
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	だいこん、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、タンダーチキン 、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 ーボー、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、切り干しだいこん、ピー マン、コーン、トウモヨウ、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 パン	
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、だいこん、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 グミニ	
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 だけ、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	ご飯☆麦入り、みそ汁、擬製豆 腐、きゅうりとみそごまサ 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	
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 ね、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 う、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	

* 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有ります。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	