

2019年5月 幼児食献立



日付	献立名	3時	食材確認	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						
7(火)	ごはん、スープ、生揚げとキャベツの味噌炒め、いんげんのごま和え、バナナ	牛乳、新じゃが揚げ	精白米、押麦 /生揚げ、豚もも、キャベツ、にんじん、ピーマン、しいたけ(乾)、ごま油、みそ、しょうゆ/ さやいんげん、すりごま、砂糖/キャベツ、たまねぎ、ブイヨン /バナナ/牛乳、じがいも、揚げ油、小麦粉、あおのり、塩、ケチャップ	564	451	21.2	17.0	15.4	12.3	288	231	3.9	3.1	1.4	1.1
8(水)	ごはん、味噌汁、豚肉のバーべキュー、ソース、青菜のきつね和え、りんご	牛乳、豆腐ポンテケージョ	精白米、押麦 /豚リモ、豚肩ロース、ピーマン、薄力粉、かたくり粉、サラダ油、たまねぎ、にんにく、しょうが汁、ケチャップ、しょうゆ、酢、三温糖 /ごまつな、にんじん、油あげ、砂糖、しょうゆ、削り節 /高野豆腐、カットわかめ、えのきけ、みそ、だし汁 /りんご、白玉粉、強力粉、豆腐、パルメザン、塩、牛乳、オリーブ油、あおのり	678	543	26.5	21.2	20.7	16.6	310	248	3	2.4	1.8	1.4
9(木)	わかめうどん、ウィンナーのかきあげ、はくさい、バナナ	牛乳、ケチャップライス	うどん、油揚げ、カットわかめ、かまぼこ、しょうゆ、塩、みりん、昆布 /ウイナ-、えだまめ冷凍、さくらえび、全卵、小麦粉、サラダ油 /はくさい、さば(水煮)、にんじん、ゆかり、削り節 /バナナ/牛乳、精白米、鶏もも、ピーマン、にんじん、たまねぎ、とうもろこし、ケチャップ、えのきけ、塩、バター	594	475	23.1	18.5	21.1	16.9	235	188	1.9	1.5	2.2	1.9
10(金)	ごはん、スープ、ポークピーンズ、春キャベツのごま和え、りんご	牛乳、ツナキュウサンド	精白米、押麦 /チングンサイ、しめじ、いりごま、ブイヨン、しょうゆ、塩/ 大豆(国産)、豚もも、にんじん、たまねぎ、サラダ油、ケチャップ、上白糖、塩、こしょう、パセリ乾 /キャベツ、すりごま、砂糖、しょうゆ/りんご/食パン、ツナ缶、きゅうり、マヨネーズ、牛乳	644	515	28.2	22.3	19.5	15.6	256	205	2.9	2.3	1.9	1.5
13(月)	ごはん、スープ、麻婆豆腐、中華風サラダ、清見オレンジ	牛乳、オートミールクッキー	精白米、押麦 /わかめ、ねぎ(白)、全卵、固形コンソメ、塩、こしょう、かたくり粉 /豆腐、豚ひき肉、なす、ピーマン、にんにく、しょうが、みりん、砂糖、みそ、かたくり粉 /はるさめ、きゅうり、にんじん、ハム、ごま油、酢、しょうゆ、三温糖 /オレンジ/牛乳、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、上白糖、全卵、レーズン	674	539	23.2	18.5	22.9	18.3	248	198	2.5	2	2.1	1.7
14(火)	パスタ、スペイン風オムレツ、スープ、ヨーグルト	麦茶、鰯カレー	スパゲティ、豚ひき肉、豚肝臓、ウインナー、ソース、オリーブ油、ブイヨン、ほうれんそう /全卵、鰯ひき肉、じがいも、にんじん、たまねぎ、酒、塩、バター、サラダ油、ケチャップ、ブロッコリー /豆腐、チングンサイ、ブイヨン、酒、しょうゆ、塩、かたくり粉 /ヨーグルト /麦茶、さば水煮缶、たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト缶、カレールウ、ソース、三温糖、にんにく、しょうが、バター、精白米、押麦、ターメリック	665	532	35.3	28.3	18.9	15.1	293	234	5.8	4.6	2.5	2
15(水)	ごはん、中華風コーンスープ、ハンバーグのトマト煮、アボカドサラダ、オレンジ	牛乳、パフェ	精白米、押麦 /とうもろこし(クリーミー)、ねぎ、固形コンソメ、塩、かたくり粉 /豚ひき肉、牛ひき肉、全卵、たまねぎ、キャベツ、えのきけ、パン粉、酒、オリーブ油、ケチャップ、ソース、三温糖、トマト缶 /アボガド、トマト、ブロッコリー、きゅうり、パプリカ黄、ツナ缶水煮、マヨネーズ、塩、こしょう、レモン果汁 /オレンジ /牛乳、コーンフレーク、ヨーグルト、いちごジャム、生クリーム、エアース	652	521	27.0	21.6	23.6	18.9	226	181	2.6	2.1	2.9	2.3
16(木)	桜えびご飯、ぎせい豆腐、なす、ピーツナソテー、味噌汁、ピンクグレープフルーツ	牛乳、豆乳くずもち	精白米、さくらえび、えだまめ冷凍、とうもろこし、だし汁、塩、酒、しょうゆ /たまねぎ、にんじん、しいたけ(乾)、鰯ひき肉、豆腐、全卵、サラダ油、塩 /なす、ピーマン、ツナ缶、ごま油、しょうゆ、みりん、かつお節 /はくさい、油揚げ、みそ、だし汁 /グレープフルーツ /牛乳、豆乳、でんぶん、きな粉、三温糖	529	423	23.6	18.9	16.2	13.0	259	207	2.9	2.3	1.8	1.5
17(金)	ごはん、さごしのあんかけ煮、マカロニサラダカレー風味、味噌汁、バナナ	牛乳、アメリカンドック	精白米、押麦 /さわら、酒、砂糖、しょうゆ、みりん、だし汁、ほうれんそう /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 /生揚げ、わかめ(乾)、葉ねぎ、みそ、だし汁 /バナナ /牛乳、ホットケーキミックス、全卵、牛乳、ウイナ-、薄力粉、サラダ油、ケチャップ	701	561	28.4	22.8	29.6	23.7	257	206	2.5	2	1.8	1.5
20(月)	ごはん、鶏肉のパン粉焼き、小松菜とハムのソテー、かき玉スープ、チゼリー	牛乳、のりじやこトースト	精白米、押麦 /鶏もも、マヨネーズ、塩、パン粉、チーズ粉、オリーブ油、バター、パブリカ黄、ミニトマト /こまつな、ハム、サラダ油、しょうゆ /全卵、豆苗、にんじん、かたくり粉、ブイヨン、しょうゆ、塩、こしょう /チゼリー /牛乳、食パン、しらす干し、チーズ、あおのり、マヨネーズ	645	516	28.8	23.0	24.6	19.7	310	248	4	3.2	2.2	1.8
21(火)	ぶりかけごはん、味噌汁、さばの竜田揚げ、ブロッコリーのおかか和え、具だくさんオムレツ、ヨーグルト	季節のムース、麦茶	精白米、押麦、かつお節、いりごま、さくらえび、ぶりかけ /さば、しょうが汁、かたくり粉 /ブロッコリー、かつお節、しょうゆ /全卵、にんじん、豚ひき肉、たまねぎ、チーズ、オリーブ油、塩、こしょう、ケチャップ /キャベツ、なす、みそ、だし汁 /ヨーグルト /牛乳、砂糖、ゼラチン、コーンフレーク、いちご、麦茶	679	543	33.7	27.0	22.3	17.9	339	271	3.1	2.5	2.5	2
22(水)	ロールパン、ポトフ風スープ、豆腐のミートグラタン、切干大根のサラダ、バナナ	牛乳、焼き豚チャーハン	ロールパン /ウインナー、セロリ、たまねぎ、じがいも、とうもろこし、ブイヨン /豆腐(木綿)、にんにく、にんじん、たまねぎ、オリーブ油、上白糖、豚ひき肉、こしとう、薄力粉、ケチャップ、ウスターソース、バター、薄力粉、牛乳、塩、パン粉、チーズ、ミニトマト、パセリ乾 /切り干し大根、ツナ缶水煮、にんじん、きゅうり、白ゴマ、ごま油、マヨネーズ、みそ /バナナ /牛乳、精白米、焼き豚、にら、全卵、にんじん、いりごま、ごま油、しょうゆ、塩、中華だし	727	581	28.6	22.9	27.7	22.2	334	268	3.8	3	2.7	2.2
23(木)	ごはん、味噌汁、鶏肉の照り焼き、新ごぼうのサラダ、オレンジ	牛乳、蒸しパンココア	精白米、押麦 /しめじ、油あげ、こまつな、みそ、だし汁 /鶏もも、たまねぎ、ごま油、みりん、しょうゆ、砂糖、酒、ブロッコリー、マヨネーズ /ごぼう、にんじん、きゅうり、マヨネーズ、塩 /オレンジ /牛乳、ホットケーキミックス、ピュアココア、豆乳、三温糖	557	445	24.2	19.3	15.3	12.2	232	186	2.4	1.9	1.5	1.2
24(金)	ごはん、スープ、回鍋肉、ナムル、ピンクグレープフルーツ	牛乳、大豆入りちきんナゲット	精白米、押麦 /全卵、えのきけ、ブイヨン、しょうゆ /豚肩ロース、豚ばら、キャベツ、ピーマン、たけのこ(ゆで)、ねぎ(白) /にんじん、酒、オイスターソース、みそ、砂糖、しょうゆ、サラダ油、塩 /大根、カットわかめ、ごま油、しょうゆ、中華だし /ピンクグレープフルーツ /鶏ひき肉、大豆(国産) ゆで、しらす干し、たまねぎ、れんこん、チーズ、かたくり粉、塩、こしとう、ケチャップ、サラダ油、牛乳	648	519	30.6	24.5	28.8	23.0	254	203	2.2	1.7	1.5	1.2
27(月)	ごはん、スープ、タンドリーチキン、アボカドサラダ、ゴールドキウイ	牛乳、キャロットケーキ	精白米、押麦 /鶏もも、にんにく、たまねぎ、しょうゆ、カレー粉、ヨーグルト、そらめ /アボガド、トマト、ブロッコリー、きゅうり、パブリカ黄、ツナ缶水煮、マヨネーズ、こしょう、レモン果汁 /はくさい、にんじん、豚ベーコン、ブイヨン、しょうゆ、塩 /ゴールドキウイ /牛乳、にんじん、薄力粉、塩、ベーキングパウダー、シナモン、サラダ油、上白糖、全卵、脱脂粉乳、バター	690	552	26.2	21.0	24.9	19.9	265	212	2	1.6	1.5	1.2
28(火)	ジャージャー麺、スープ、華風和え、春巻き、ヨーグルト	麦茶、ごろごろピラフ	中華めん、豚ひき肉、たまねぎ、みそ、しょうゆ、かたくり粉、もやし、トマト、きゅうり、ごま油、しょうゆ、塩、ブイヨン /チングンサイ、しめじ、さくらえび、いりごま、ブイヨン、塩、こしょう /こまつな、もやし、にんじん、焼き豚、しょうゆ、穀物酢、上白糖 /春巻きの皮、たけの水煮、豚ひき肉、しょうゆ、中華だし /サラダ油 /ヨーグルト /麦茶、精白米、ウインナー、全卵、にんじん、グリンピース(冷)、とうもろこし、たまねぎ、バター、ブイヨン、塩	613	491	25.8	20.7	16.4	13.1	222	177	2.7	2.2	2.5	2
29(水)	ごはん、カレイのチーズ焼き、スペイン風オムレツ、スープ、チゼリー	牛乳、お好み焼き豚肉入り	精白米、押麦 /かれい、チーズ(チダー)、チーズ(ゴーダ)、バター、ミニトマト、ブロッコリー、じがいも、パセリ乾 /全卵、鶏ひき肉、さつまいも、にんじん、酒、塩、バター、サラダ油、ケチャップ /ワイン /とうもろこし、たまねぎ、ブイヨン、しょうゆ、塩 /チゼリー /牛乳、豚肩、薄力粉、高野豆腐、全卵、塩、キャベツ、干しえび、かつお節、ごま油、あおのり、ソース中濃、マヨネーズ	678	543	35.3	28.2	22.9	18.3	298	238	2.6	2.1	1.4	1.1
30(木)	ごはん、春雨スープ、からあげの中華あんかけ、ナムル、オレンジ	牛乳、おからバナナココアケーキ	精白米、押麦 /固形コンソメ、ハム、しいたけ(乾) /はるさめ、チングンサイ、しょうゆ /鶏もも、しょうが汁、にんじん・みりん、薄力粉、かたくり粉、サラダ油、えのきけ、たまねぎ、ピーマン、ブイヨン、ごま油 /もやし、きゅうり、にんじん、ごま油、上白糖、穀物酢、しょうゆ /オレンジ /牛乳、おから、ホットケーキミックス、バナナ、上白糖、豆乳、バター、全卵、ピュアココア	638	510	23.9	19.1	23.4	18.7	213	171	2.1	1.7	1.7	0.4
31(金)	ごはん、牛丼の具、青菜ともやしの磯和え、すまし汁、りんご	牛乳、プリン、鉄ウエハース	精白米、押麦 /牛肉肩ロース、牛肉ばら、酒、たまねぎ、しらたき、にんじん、しいたけ(干)、ごま油、グリンピース(冷)、とうもろこし、たまねぎ、バター、ブイヨン、塩	689	551	23.2	18.6	33.8	27.0	334	267	5.2	4.1	0.9	0.7

* 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あります。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ください★

3歳以上児平均栄養価

3歳以上児目標栄養価

3歳未満児平均栄養価

3歳未満児目標栄養価

646	27.2	22.5	272	3.1	1.9
580	21.2	16	270	2.5	2.0未満
516	21.8	18	218	2.4	1.6
510	18.7	13.8	200	2.3	1.7未満