



2020年3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	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		
02月	ご飯☆麦入り、中華スープ、野菜たっぷりマーボー、切干大根のねりごま和え、バナナ	679.9(496.9) 26.4(19.8) 24.9(17.7) 2.3(1.3)	米、ホットケーキ粉、砂糖、片栗粉、押麦、ねりごま、はるさめ、ごま油、小麦粉	牛乳、豆腐、ひき肉(牛・豚)、ソーセージ、卵、米みそ	バナナ、なす、ピーマン、にら、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、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 ウインナー蒸しパン
03火	餃子☆寿司、麺のすまし汁、雑穀入り・さわらのマヨネーズ焼き、フチゼリー	580.3(457.4) 23.3(21.5) 15.0(15.7) 2.5(1.8)	米、フチゼリー、砂糖、ひなあられ、マヨネーズ、麵、油	牛乳、さわか、しらす干し、油揚げ、でんぶ、チーズ	いちご、コーン、にんじん、ごぼう、なばな、さやえんどう、こんぱく、えのきたけ、みつば、焼のり、かんぴょう、干しいたけ	だし汁、酢、しょうゆ、酒、食塩	牛乳	牛乳、ひなまつりムース
04水	ご飯☆麦入り、豆腐みそ汁、筑前煮、ポテトサラダおから入り、りんご	667.6(598.0) 22.9(21.3) 17.3(17.1) 2.4(2.0)	米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、押麦	牛乳、鶏肉、豆腐、豆乳、おから、ソーセージ、米みそ	りんご、にんじん、れんこん、なめこ、たまねぎ、たけのこ、こんにゃく、きゅうり、コーン、ピーマン、ねぎ、ごぼう、さやいんげん	だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、コンソメ、食塩、カレー粉、こしょう	牛乳	牛乳、ピラフ
05木	ご飯☆麦入り、スープ、鶏肉のピザ焼き、ほうれん草のナムル、オレンジ	492.1(462.3) 23.4(22.1) 12.7(14.0) 1.0(0.9)	米、O小麦粉、ごま、Oごま油、砂糖、オリーブ油、ごま油、押麦	牛乳、鶏肉、豚肉、チーズ、干しえび、削り節	ほうれん草、もやし、キャベツ、オレンジ、たまねぎ、トマト、コーン、にんじん、にら、えのきたけ、黄ピーマン、ピーマン、ねぎ、あおのり	ケチャップ、中濃ソース、ウスターソース、しょうゆ、食塩、コンソメ、パイオン、パセリ粉、こしょう	牛乳	牛乳、お好み焼き
06金	ご飯☆麦入り、わかめスープ、豚かつ、小松菜のごまあえ、いちご	513.8(478.1) 21.2(20.3) 15.2(15.9) 1.7(1.5)	米、せんべい、パン粉、油、小麦粉、ごま、砂糖、押麦	ヨーグルト、豚肉、卵、いわし、牛乳	いちご、こまつな、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、ミニトマト、カットわかめ	しょうゆ、食塩、中華だし、こしょう	牛乳	牛乳、小魚、せんべい、ヨーグルト
09月	ご飯☆麦入り、たまごスープ、揚げ豆腐、小松菜のホットサラダ、みかん	611.8(547.1) 25.9(22.6) 22.3(21.2) 2.1(1.8)	米、マカロニ、マヨネーズ、はるさめ、砂糖、油、ごま、押麦	牛乳、豆腐、卵、鶏肉、ソーセージ、ベーコン、	みかん、こまつな、たまねぎ、もやし、にんじん、しいたけ、ピーマン、にら、さやえんどう、ひじき	ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、中華だし、食塩、パイオン	牛乳	牛乳、マカロニボリタン
10火	ご飯☆麦入り、マカロニスープ、ホークビーンズ、白菜とツナのサラダ、バナナ	777.4(687.7) 23.9(22.3) 21.8(21.2) 2.4(2.0)	米、じゃがいも、クラッカー、フレンチドレッシング、マカロニ、押麦、砂糖、油	牛乳、豚肉、大豆、ツナ、クリームチーズ、ベーコン	バナナ、はくさい、たまねぎ、トマト、ブルーベリージャム、キャベツ、にんじん、コーン、いちごジャム、ニンニク	ケチャップ、酒、コンソメ、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳	牛乳、クラッカーサンド(ツナチーズ・ジャム)
11水	誕生日会☆リクエストメニュー	718.0(641.4) 26.2(24.3) 30.2(28.0) 2.8(2.3)	食パン、さつまいも、マヨネーズ、小麦粉、バター、砂糖、油	牛乳、鶏肉、卵、生クリーム、ツナ、チーズ	りんごジュース、クリームコーン、ほうれん草、たまねぎ、コーン、ブロッコリー、トマト、いちご、きゅうり、あさつき、粉かんでん	コンソメ、食塩、中華だし、こしょう	牛乳	牛乳、カットケーキ
12木	ご飯☆麦入り、すまじ汁、魚と野菜の甘酢煮、白菜の昆布和え、みかん	552.1(508.7) 21.1(20.1) 10.5(12.2) 2.3(1.9)	米、うどん、じゃがいも、片栗粉、干し豆腐、めん、砂糖、ごま油、油、押麦	牛乳、メルルーサ、豚肉、	みかん、はくさい、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、ねぎ、塩こんぶ、干しいたけ、しょうが、あおのり	だし汁、ケチャップ、ウスターソース、酢、しょうゆ、食塩	牛乳	牛乳、焼きうどん
13金	ロールパン、チキンスープ、えびフライ、ミートローフ、ぶどう、ゴールドキウイ	656.5(592.2) 30.0(27.3) 25.9(24.5) 2.4(2.0)	ロールパン、ホットケーキ粉、パン粉、油、片栗粉、小麦粉、砂糖、バター	牛乳、豚肉、豆腐、えび、豆乳、おから、卵、鶏肉	ゴールドキウイ、たまねぎ、りんご、キャベツ、にんじん、えのきたけ、ひじき	ケチャップ、ウスターソース、食塩、コンソメ、ナツメグ	牛乳	牛乳、おからりんごケーキ
16月	ご飯☆麦入り、みそ汁、すこもり卵、レバー唐揚げ、きな粉ヨーグルト	606.6(552.3) 24.2(22.7) 17.5(17.8) 1.7(1.5)	米、片栗粉、砂糖、油、押麦、ごま、マヨネーズ、オリーブ油	ヨーグルト、豚肉、卵、さけ、ベーコン、米みそ、きな粉、油揚げ、牛乳	たまねぎ、キャベツ、なす、にんじん、ピーマン、ねぎ、焼のり、カットわかめ、しょうが	麦茶、だし汁、しょうゆ、酒、ケチャップ、ウスターソース、食塩	牛乳	麦茶、鮭おにぎり
17火	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	569.4(526.0) 26.5(24.6) 15.5(16.2) 2.3(2.0)	米、食パン、マヨネーズ、押麦、油	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、ツナ、ハム、ベーコン	ブロッコリー、バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、きゅうり、コーン、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、ツナきゅうりサンド
18水	ご飯☆麦入り、みそ汁、さわらはくさいあんかけ、切干大根と里芋の旨煮、みかん	597.0(544.6) 26.9(24.9) 18.3(18.4) 2.0(1.7)	米、さといも、押麦、砂糖、油、オリーブ油、片栗粉、ごま油	牛乳、さわら、鶏肉、豆腐、油揚げ、米みそ	みかん、はくさい、かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ、切り干しだいこん、にんじん、グリーンピース、しょうが、あおのり	だし汁、しょうゆ、酒、本みりん、食塩、こしょう	牛乳	牛乳、豆腐入り焼ナゲット
19木	ふりかけご飯☆麦入り、麵のすまし汁、豚と厚揚げとじゃが芋煮、キャベツとちくわの和え物、バナナ	751.3(671.5) 27.3(25.2) 24.6(23.5) 1.9(1.6)	米、じゃがいも、白玉粉、強力粉、砂糖、押麦、ごま、オリーブ油、麵、油、片栗粉、ごま	牛乳、厚揚げ、豚肉、豆乳、ちくわ、チーズ、しらす干し、かつお節	キャベツ、たまねぎ、バナナ、にんじん、ほうれん草、えのきたけ、さやいんげん、ねぎ、あおのり	だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、食塩	牛乳	牛乳、豆腐ポンドケーキ
23月	ご飯☆麦入り、中華スープ、ローストチキン・中華風、もやしの中華風和え物、パイナップルゼリー	581.8(532.5) 27.2(25.0) 11.8(13.2) 1.2(1.1)	米、白玉粉、上新粉、砂糖、押麦、ごま、ごま油、油	牛乳、鶏肉、豆腐、卵、きな粉、ツナ	パイナップルジュース、もやし、たまねぎ、パイナップル、にんじん、こまつな、にら、粉かんでん、ニンニク、しょうが	しょうゆ、酢、本みりん、中華だし、食塩、こしょう	牛乳	牛乳、豆腐団子
24火	ご飯☆麦入り、おかつ汁、豚肉の香味焼き、かぼちゃマヨサラダ、りんご	654.7(594.2) 24.7(23.1) 21.0(20.6) 1.3(1.1)	米、小麦粉、オートミール、バター、砂糖、マヨネーズ、押麦、ごま油	牛乳、豚肉、卵、鶏肉、おから、米みそ、高野豆腐	かぼちゃ、りんご、きゅうり、たまねぎ、ミニトマト、えのきたけ、コーン、サニーレタス、干しぶどう、ねぎ、ニンニク	だし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳	牛乳、オートミールクッキー
25水	ご飯☆麦入り、けんちん汁、メルルーサのおろし煮、干草焼き、ゴールドキウイ	641.8(580.4) 29.9(27.2) 21.3(20.9) 1.9(1.6)	米、小麦粉、油、砂糖、無塩バター、押麦、ごま油	牛乳、メルルーサ、卵、豆腐、鶏肉、チーズ、おから、油揚げ	だいこん、ゴールドキウイ、にんじん、ほうれん草、ねぎ、ごぼう、干しいたけ、しょうが	だし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳	牛乳、おからチーズドーナツ
26木	レバー入りミートスパゲティ、きのこのスープ、キャベツの胡麻マヨネーズあえ、ヨーグルト	695.1(624.2) 28.7(26.3) 25.2(23.9) 2.2(1.9)	マカロニ、米、マヨネーズ、油、米粉、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、ヨーグルト、牛乳、豚肉、豚レバー、ちくわ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、ピーマン、しめじ、あおのり	ケチャップ、ウスターソース、酒、しょうゆ、コンソメ、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳	牛乳、チャーハン
27金	カレーライス、キャベツスープ、切干大根のサラダ、りんご	618.7(565.4) 20.2(19.4) 22.3(21.6) 1.5(1.3)	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、メープルシロップ、マヨネーズ、オリーブ油、ごま	豚肉、牛乳、卵、ハム、白みそ	たまねぎ、りんご、にんじん、キャベツ、きゅうり、切り干しだいこん、トウモロコシ、グリーンピース	カレーウ、しょうゆ、ココア、食塩、パイオン	牛乳	牛乳、ココアホットケーキ
30月	わかめご飯☆麦入り、みそ汁、鶏肉の照り焼き、はるさめサラダ、りんご	649.7(590.4) 21.4(20.1) 24.3(23.2) 2.0(1.7)	米、じゃがいも、小麦粉、無塩バター、はるさめ、片栗粉、油、砂糖、押麦、ごま	牛乳、鶏肉、かにかまぼこ、しらす干し、卵、米みそ	りんご、きゅうり、チンゲンサイ、にんじん、カットわかめ、しょうが	だし汁、しょうゆ、酢、本みりん、食塩	牛乳	牛乳125cc、手作りクッキー
31火	ロールパン、エビの中華スープ、豆腐のミートグラタン、ブロッコリーツナサラダ、いちご	627.9(569.3) 29.1(26.6) 31.8(29.3) 2.7(2.3)	ロールパン、ホットケーキ粉、小麦粉、油、バター、和風ドレッシング、小麦粉、パン粉、オリーブ油	牛乳、豆腐、豚肉、ソーセージ、卵、ツナ、チーズ、さくらえび	いちご、ブロッコリー、たまねぎ、チンゲンサイ、ミニトマト、にんじん、きゅうり、ニンニク	中華スープ、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食塩、こしょう、パセリ粉	牛乳	牛乳、アメリカンドッグ

*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	601/635	529/563
タンパク質	24.1/25.3	20.9/23.2
脂質	16.7/20.4	14.5/19.8
食塩相当量	2.0/2.0	1.8/1.7

