2019年9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				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	(◎は10時おやつ ○は午後おやつ)
02 月	麦入りご飯☆、わかめスープ、ミートローフ、野菜のトマト煮、ゴールドキウイ	630(550) 23.5(21.0) 21.9(20.1) 1.8(1.4)	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、片栗粉、油、○砂糖、麦、○バター	○牛乳、豚肉、豆腐、鶏肉、牛肉、○牛乳、○チーズ、○卵、◎牛乳、○牛乳	キウイフルーツ、玉ねぎ、トマト、かぼちゃ、○ほうれん草、にんじん、なす、ピーマン、とうもろこし、ねぎ、マッシュルーム、わかめ、ニ	酒、食塩、中華だし、コンソメ、にんにく、ナツメグ	牛乳125cc、カップケーキ・チーズ
03 火	麦入りご飯☆、かき玉汁、さわらのもやしあんかけ、里芋のサラダ、オレンジ	675(595) 25.7(22.9) 20.6(19.8) 2.0(1.7)	里いも、米、○米、マヨネーズ、片栗粉、麦、○油、ごま油	○牛乳、さわら、卵、○豚肉、◎牛乳、○牛乳	オレンジ、もやし、にんじん、ごぼう、きゅうり、○玉ねぎ、小松菜、○にんじん、ねぎ、とうもろこし、○ピーマン、さやえんどう、しょう	だし汁、だし汁、しょうゆ、酒、○酒、○しょうゆ、食塩、○食塩	牛乳125cc、チャーハン（豚肩）
04 水	麦入りご飯☆、豆腐みそ汁、肉じゃが、ほうれん草の塩ごま和え、梨	631(563) 23.4(21.7) 22.7(21.5) 1.6(1.3)	米、じゃがいも、○砂糖、しらたき、麦、油、ごま、砂糖	○牛乳、○牛乳、豚肉、○卵、豆腐、みそ、○生クリーム、油揚げ、◎豆乳、○牛乳	梨、ほうれん草、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、グリンピース、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、鶏がらだし、食塩	牛乳125cc、プリンアラモード
05 木	麦入りご飯☆、中華スープ、野菜たっぷり夏マーボー、シュウマイ、バナナ	738(601) 27.0(22.6) 26.7(22.5) 2.5(1.8)	米、○小麦粉、○砂糖、○バター、片栗粉、砂糖、麦、ごま油	○牛乳、豆腐、ひき肉（牛・豚）、卵、○牛乳、○卵、○ソーセージ、みそ、◎牛乳、○牛乳	バナナ、トマト、なす、ピーマン、にら、玉ねぎ、にんじん、○ともろこし、ニンニク、しょうが	しょうゆ、酒、中華だし、食塩、○パセリ粉、こしょう	牛乳125cc、蒸しパン（コーン・ウィンナー）
06 金	麦入りご飯☆、コーンスープ、豚肉のしょうが焼き、ほうれん草のナムル、ぶどう	605(529) 21.9(19.8) 21.8(20.1) 2.1(1.7)	米、○ホットケーキ粉、○マヨネーズ、麦、油、ごま、片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉、豆乳、○ツナ、○卵、○牛乳、◎牛乳、○牛乳	ぶどう、トマト、ほうれん草、とうもろこし、もやし、とうもろこし、玉ねぎ、にんじん、○玉ねぎ	しょうゆ、酒、中華だし、食塩、コンソメ、生姜、○パセリ粉	牛乳125cc、ツナパン
09 月	麦入りご飯☆はるさめスープ、厚揚げのケチャップ煮、きゅうりのゆかりあえ、りんご	655(572) 20(18.4) 25.4(23.2) 1.4(1.1)	◎米、○小麦粉、○バター、○砂糖、春雨、◎麦、油、ごま	○牛乳、厚揚げ、豚肉、○卵、○おから、○アーモンド、◎牛乳、○牛乳	りんご、玉ねぎ、きゅうり、チンゲン菜、とうもろこし、にんじん、えのき茸、○干しぶどう	ケチャップ、ソース、酒、中華だし、食塩、パセリ粉	牛乳125cc、クッキー・おからレーズン
10 火	麦入りご飯☆、けんちん汁、魚の甘酢あんかけ、千草焼き、オレンジ	636(571) 28.1(25.6) 21.2(20.6) 2.9(2.4)	米、○食パン、油、砂糖、片栗粉、○マヨネーズ、麦、ごま油	○牛乳、たら、卵、○しらす、○チーズ、油揚げ、◎牛乳、○牛乳	オレンジ、にんじん、大根、ほうれん草、玉ねぎ、しい茸、ねぎ、ごぼう、椎茸、しょうが、○青のり、ニンニク	だし汁、しょうゆ、ケチャップ、酢、酒、食塩、コンソメ	牛乳125cc、のりじゃこトースト
11 水	麦入りご飯☆、みそ汁、豚肉のすき焼き風煮物、もやしのごま酢あえ、梨	572(505) 21.7(19.5) 18.3(17.3) 1.6(1.3)	米、○ホットケーキ粉、しらたき、○砂糖、砂糖、麦、○油、ごま	○牛乳、豚肉、豆腐、○牛乳、○卵、○おから、みそ、ツナ、◎豆乳、○牛乳	梨、もやし、白菜、玉ねぎ、にんじん、かぼちゃ、小松菜、えのき茸、ねぎ、わかめ	だし汁、しょうゆ、酢、みりん	牛乳125cc、おから蒸しパン
12 木	麦入りご飯☆、みそ汁、豆腐の五目焼き、チンゲン菜のとろみ炒め、ピングクレープフルーツ	567(508) 23.9(21.6) 14.9(15.2) 2.7(2.2)	米、○そうめん、さつまいも、片栗粉、麦、ごま油	○牛乳、豆腐、鶏肉、○卵、○なると、○しらす、みそ、◎牛乳、○牛乳	グレープフルーツ、チンゲン菜、にんじん、○ミニトマト、しめじ、小松菜、ねぎ、なめこ、○ねぎ、ひじき、しょうが	だし汁、○めんつゆ、酒、中華だし、しょうゆ、食塩	牛乳125cc、そうめんおやつ☆
13 金	麦入りご飯☆、イギリス風ランチスープ、タンドリーチキン、キャベツとハムのサラダ、バナナ	581(535) 25.5(23.8) 17.8(18.1) 2.1(1.8)	米、○クラッカー、ドレッシング、麦	○牛乳、鶏肉、ヨーグルト、○ツナ、○チーズ、ハム、ベーコン、◎牛乳、○牛乳	キャベツ、バナナ、玉ねぎ、きゅうり、トマト、○ジャム、ニンニク	コンソメ、しょうゆ、食塩、カレー粉、パセリ粉、こしょう	牛乳125cc、クラッカーサンド(2種)
17 火	麦入りご飯☆、わかめスープ、鶏肉の野菜煮込み、ブロッコリーとコーンのソテー、プチゼリー	582(533) 22.8(21.5) 13.2(14.3) 2.0(1.7)	米、じゃがいも、ひとくちFeぶどうゼリー、○ホットケーキ粉、油、○メープルシロップ、麦、米粉、ごま	○牛乳、鶏肉、○牛乳、○卵、◎牛乳、○牛乳	トマト、玉ねぎ、キャベツ、りんご、ブロッコリー、にんじん、とうもろこし、しい茸、わかめ、しょうが、ニンニク	しょうゆ、食塩、中華だし、○ココア、パセリ粉、こしょう	牛乳125cc、ホットケーキ・ココア
18 水	カレーうどん、ポテトサラダおから入り、ブロッコリーのごまあえ、オレンジ	628(566) 21.4(20.3) 25.6(24.2) 1.7(1.5)	うどん、じゃがいも、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、○チョコレート、ごま	○牛乳、○アイスクリーム、豚肉、豆乳、おから、油揚げ、ハム、◎牛乳、○牛乳	オレンジ、ブロッコリー、玉ねぎ、にんじん、きゅうり、とうもろこし、ねぎ	だし汁、みりん、カレールウ、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳125cc、お誕生日パフェアイス
19 木	さつま芋御飯、みそ汁、さけのムニエル、はるさめともやしのソテー、ゴールドキウイ	636(540) 26.3(22.7) 20.5(19.6) 2.3(1.8)	米、○焼そばめん、さつまいも、春雨、○ごま油、油、米粉、ごま油	○牛乳、鮭、豆腐、○豚肉、みそ、○えび、◎牛乳、○牛乳	キウイフルーツ、○キャベツ、大根、もやし、とうもろこし、にんじん、ねぎ、ごぼう、にら、○ピーマン、○青のり	だし汁、○ソース、酒、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳125cc、おやつ焼きそば（桜海老）
20 金	麦入りご飯☆、みそ汁、凍り豆腐とひき肉の煮物、かぼちゃ、オレンジ	559(485) 20.3(18.2) 13.0(13.4) 1.9(1.4)	米、○さつまいも、○米粉、○砂糖、砂糖、片栗粉、麦、○油、○ごま	○牛乳、鶏肉、○豆乳、凍り豆腐、みそ、◎牛乳、○牛乳	かぼちゃ、小松菜、なす、玉ねぎ、にんじん、ごぼう、きくらげ、椎茸、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、○食塩	牛乳125cc、スイートポテト（米粉・ごま）
24 火	ビビン麺、豚肉と白菜のスープ、おくらとちくわの海苔あえ、ヨーグルトあえ	697(624) 27.7(25.4) 14.3(15.2) 3.5(2.9)	○米、そうめん、砂糖、ごま油、片栗粉、油	ヨーグルト、豚肉、○えび、卵、豚肉、竹輪、○ベーコン、かつお節、◎牛乳	白菜、おくら、もやし、みかん、バナナ、○玉ねぎ、ねぎ、大根、にんじん、○にんじん、パイナップル、○とうもろこし、にら、のり、しょ	○麦茶、しょうゆ、酒、中華だし、○コンソメ、○食塩、食塩、○パセリ粉、こしょう	麦茶、ピラフ（エビ）
25 水	麦入りご飯☆、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	579(531) 25.7(23.9) 17.9(18.2) 1.6(1.4)	米、○ホットケーキ粉、砂糖、○油、麦、ごま、ごま油、油	○牛乳、鶏肉、○ウインナー、卵、○卵、○牛乳、◎牛乳、○牛乳	パイナップルジュース、もやし、玉ねぎ、パイナップル、にんじん、小松菜、にら、かんてん、ニンニク、しょうが	しょうゆ、酢、みりん、中華だし、食塩、こしょう	牛乳125cc、アメリカンドッグミニ
26 木	麦入りご飯☆中華スープ、さわらのポテトクリーム焼き、切干大根のサラダ、オレンジ	566(501) 26.3(23.2) 19.5(18.6) 1.5(1.2)	米、じゃがいも、○片栗粉、油、麦、○油、片栗粉、砂糖	○牛乳、さわら、○鶏肉、○おから、豚肉、竹輪、◎牛乳、○牛乳	チンゲン菜、とうもろこし、きゅうり、○玉ねぎ、玉ねぎ、ねぎ、にんじん、切干大根、○ニンニク、○しょうが、○青のり	○ケチャップ、酢、中華だし、酒、○食塩、食塩、生姜、○こしょう	牛乳125cc、焼きおからナゲット
27 金	麦入りご飯☆、豆腐のすまし風煮、肉団子の甘酢あん、野菜の塩おかか和え、りんご	662(575) 22.8(20.4) 23.9(21.7) 1.6(1.2)	米、○小麦粉、○オートミール、○バター、○砂糖、片栗粉、油、砂糖、麦	○牛乳、豚肉、豆腐、○卵、油揚げ、かつお節、◎牛乳、○牛乳	キャベツ、りんご、小松菜、えのき茸、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、○干しぶどう	だし汁、酢、しょうゆ、食塩、酒	牛乳125cc、オートミールクッキー
30 月	麦入りご飯☆、みそ汁、炒り豆腐、ブロッコリーとツナのサラダ、オレンジ	625(536) 27.0(23.8) 23.4(22.0) 2.0(1.5)	米、○小麦粉、マヨネーズ、砂糖、油、片栗粉、○ごま油	○牛乳、豆腐、卵、○豚肉、ツナ、鶏肉、みそ、あさり、○えび、○かつお節、◎牛乳、○牛乳	オレンジ、大根、ブロッコリー、○キャベツ、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、○にら、○ねぎ、さやえんどう、ひじき、椎茸、○青のり	だし汁、○ケチャップ、しょうゆ、○ソース、酢、みりん、食塩、こしょう	牛乳125cc、お好み焼き・ニラ入り★

＊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	601/613	523/549
タンパク質	24.1/24.1	20.9/21.9
脂質	16.7/20.1	14.5/19.2
食塩相当量	2.0/2.0	1.8/1.6