2018年12月　幼児食献立表

日付	献立名	3時	材料名	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
3(月)	ごはん,油淋鶏,トマト,おから入りポテトサラダ,味噌汁,ヨーグルト	麦茶,そうめん	精白米,押麦 /鶏もも,薄力粉,サラダ油,ねぎ,しょうが,ごま油,砂糖,オイスターソース,しょうゆ/トマト /じゃがいも,おから,豆乳,酢,塩,にんじん,きゅうり,とうもろこし,マヨネーズ,塩,こしょう,脱脂粉乳/はくさい,油揚げ,みそ / ヨーグルト/麦茶,そうめん（乾）,カットわかめ,卵,めんつゆ,鶏もも,なると,葉ねぎ	591　473	28.3　22.7	15.4　12.3	229　183	2　1.6	2.3　1.8
4(火)	牛丼,すまし汁,酢の物,みかん	牛乳,お豆腐ポンテケージョ	牛肩ﾛｰｽ,牛ばら,酒,たまねぎ,しらたき,にんじん,ごま油,グリンピース(冷凍),めんつゆ,三温糖 /精白米,押麦 /かぶ葉,かぶ,しょうゆ/きゅうり,パプリカ黄,わかめ(生),しらす干し,砂糖,酢,塩/みかん/牛乳,白玉粉,強力粉,豆腐,チーズ,塩,牛乳,オリーブ油,あおのり	733　587	23.2　18.5	30.8　24.6	282　225	2.2　1.7	1.7　1.4
5(水)	ごはん,すまし汁,鮭のちゃんちゃん焼き,高野豆腐と挽肉の煮物,りんご	牛乳,オートミールクッキー	精白米,押麦 / そうめん,ねぎ,わかめ(乾),だし(かつお･昆布) /さけ,こしょう,キャベツ,しめじ,ごま油,みそ,みりん,酒,/高野豆腐,鶏ひき肉,にんじん,しいたけ,黒きくらげ,かたくり粉,塩,こまつな,だし汁,しょうゆ,みりん,三温糖 /りんご/牛乳,オートミール,薄力粉,ベーキングパウダー,シナモン,無塩バター,砂糖,鶏卵,レーズン	708　567	33.6　26.9	20.7　16.5	304　243	3.5　2.8	2.0　1.6
6(木)	うどん,鶏肉の照り焼き,ブロッコリー,オレンジ	牛乳,チキンライス	干しうどん,ごぼう,大根,鶏ひき肉,里芋,砂糖,塩/鶏もも,ねぎ,ごま,しょうゆ,みりん/ ブロッコリー /オレンジ/牛乳,精白米,鶏もも,にんじん,たまねぎ,グリンピース(冷凍),ケチャップ,バター,固形コンソメ	551　441	20.8　16.7	15.1　12.1	189　151	1.3　1.1	2.6　2.3
7(金)	ごはん,ハンバーグのトマト煮,粉吹き芋,フレンチサラダ,わかめスープ,プチゼリー	牛乳,おからりんごケーキ	精白米,押麦 /牛ひき肉,豚ひき肉,豆腐,たまねぎ,パン粉,酒,サラダ油,ケチャップ,ソース/じゃがいも,パセリ乾 /キャベツ,きゅうり,セロリ,にんじん,ハム,サラダ油,酢,塩,こしょう/カットわかめ,ねぎ,ごま,ブイヨン,しょうゆ,塩,こしょう/プチゼリー/牛乳,おから,ホットケーキミックス,りんご,砂糖,豆乳,サラダ油,鶏卵,脱脂粉乳	684　547	25.6　20.5	25.1　20.1	261　208	2.5　2.0	1.9　1.5
10(月)	ごはん,スープ,タンドリーチキン,ひじきのマリネ,トマト,バナナ	牛乳,のりじゃこトースト	精白米,押麦 /こまつな,さくらえび,たまねぎ,ブイヨン,しょうゆ/鶏もも,にんにく,たまねぎ,カレー粉,ヨーグルト,じゃがいも,塩,パセリ乾 /ひじき(干),みりん,しょうゆ,きゅうり,ハム,すりごま,ごま油,しょうゆ,酢,サラダ油,上白糖 /トマト /バナナ/牛乳,食パン,しらす干し,チーズ,あおのり,マヨネーズ	613　490	26.2　21.0	18.5　14.8	291　232	4.4　3.5	2.4　1.9
11(火)	ごはん,わかめスープ,八宝菜,切干大根のサラダ,バナナ	牛乳,蒸しパンココア	精白米,押麦 /カットわかめ,はるさめ,ねぎ,ごま,ブイヨン,しょうゆ,塩,こしょう/ 豚肩ﾛｰｽ,えび,うずら卵(水煮),かまぼこ,はくさい,ねぎ,にんじん,しめじ,ごま油,中華だし,しょうゆ,オイスターソース /切り干し大根,にんじん,きゅうり,白ゴマ,ごま油,酢,しょうゆ,三温糖 /バナナ/牛乳,ホットケーキミックス,ココア,豆乳,三温糖	592　474	20.7　16.5	18.3　14.6	253　202	2.5　2.0	2.0　1.6
12(水)	塩ラーメン,千草焼き,ブロッコリー,オレンジ,シューマイ	牛乳,炊き込みご飯	中華めん,カットわかめ,豚ばら,豚もも,えのきたけ,もやし,にら,さくらえび,かまぼこ,中華だし,しょうゆ,みりん,とりがらだし /卵,鶏ひき肉,にんじん,しいたけ,ピーマン,砂糖/ブロッコリー /オレンジ/豚ひき肉,たまねぎ,サラダ油,塩,こしょう,しょうゆ,しょうが汁,全卵,かたくり粉,グリンピース/牛乳,精白米,しめじ,にんじん,油あげ,さくらえび,ツナ缶,しょうゆ,塩,みりん	700　560	34.5　27.6	25.0　20.0	305　244	2.6　2.1	2.3　1.9
13(木)	ごはん,カレイのチーズ焼き,青菜とコーン和え物,スープ,グレープフルーツピンク	牛乳,ちんすこう	精白米,押麦 /かれい,チーズ,バター,ミニトマト,ブロッコリー,じゃがいも,パセリ乾 /こまつな,とうもろこし,みりん/ベーコン,たまねぎ,キャベツ,ブイヨン,しょうゆ,塩/グレープフルーツ/牛乳,薄力粉,黒砂糖,サラダ油,ラード	588　470	23.0　18.4	18.0　14.4	296　237	2.4　1.9	1.2　0.9
14(金)	ターメリックライス,ハヤシライス,スープ,フレンチサラダ,みかん	麦茶,牛豆乳くずもち	精白米,ターメリク ,ターメリック,牛肉肩ﾛｰｽ,じゃがいも,たまねぎ,にんじん,トマト缶 ,ハヤシルウ,オリーブ油,しめじ/ 卵,カットわかめ,ねぎ,ブイヨン,しょうゆ,塩/キャベツ,きゅうり,セロリ,にんじん,ハム,サラダ油,酢,塩,こしょう /みかん/麦茶,豆乳,牛乳,でんぷん,砂糖,きな粉,鉄ウエハース	714　572	19.8　15.9	18.5　14.8	202　162	5.2　4.2	2.4　1.9
17(月)	ごはん,スープ,回鍋肉,ナムル,りんご	大豆カリカリ,牛乳	精白米,押麦 /こまつな,さくらえび,たまねぎ,ブイヨン,塩/豚肩ﾛｰｽ,豚ばら,キャベツ,ピーマン,ねぎ,にんじん,酒,オイスターソース,みそ,こしょう/きゅうり,カットわかめ,ごま油,中華だし /りんご/大豆(国産) ,オリーブ油,しょうゆ,みりん,上白糖,ごま,塩,牛乳	617　494	23.0　18.4	24.2　19.4	257　205	2.0　1.6	1.3　1.0
18(火)	わかめごはん,味噌汁,筑前煮,はくさいときゅうりのゆかりあえ,キウイフルーツ	牛乳,ピザトースト	精白米,押麦,わかめ(乾),ごま/豆腐(絹ごし),みそ,だし汁,なめこ /鶏もも,れんこん,ごぼう,にんじん,たけのこ(ゆで),こんにゃく(板),さやいんげん,だし汁,しょうゆ,三温糖,みりん,酒/はくさい,きゅうり,しらす干し,塩,削り節,ゆかり /キウイフルーツ/牛乳,食パン,ケチャップ,ハム,たまねぎ,オリーブ油,ピーマン,とうもろこし,チーズ	574　459	24.3　19.5	15.3　12.3	273　219	2.6　2.1	2.4　1.9
19(水)	ロールパン,コーンポタージュ,豆腐のミートグラタン,ブロッコリーツナサラダ,みかん	麦茶,ごろごろピラフ	ロールパン /とうもろこし(ｸﾘｰﾑ状)乳,固形コンソメ/豆腐(木綿),にんにく,オリーブ油,上白糖,豚ひき肉,塩,こしょう,薄力粉,ケチャップ,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 /ブロッコリー,きゅうり,ツナ缶,ドレッシング(和風) /みかん/麦茶,精白米,ウインナー,卵,にんじん,グリンピース,とうもろこし,たまねぎ,バター,ブイヨン,サラダ油,塩,パセリ乾	657　525	24.8　19.8	21.0　16.8	176　141	3.3　2.6	2.9　2.6
20(木)	ごはん,すまし汁,生揚げとキャベツの味噌炒め,レバーの甘辛煮,りんご	牛乳,お好み焼き豚肉入り	精白米,押麦 /はんぺん,チンゲンサイ,だし汁,しょうゆ/ 生揚げ,豚もも,にんじん,たまねぎ,ピーマン,しいたけ上白糖,みそ/レバー,しょうが,酒,みりん,しょうゆ,酒,三温糖,かたくり粉 /りんご/牛乳,豚肩,薄力粉,高野豆腐,卵,塩,キャベツ,干しえび,かつお節,ごま油,あおのり,ソース,マヨネーズ	600　480	31.3　25.0	19.9　15.9	378　303	5.6　4.5	1.8　1.4
21(金)	ふりかけごはん,魚のおろし煮,アボカドサラダ,すまし汁,ヨーグルト	麦茶,焼きうどん	精白米,押麦,かつお節,ごま,さくらえび,ふりかけ /たら,上白糖,みりん,だし,大根,こまつな/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,マヨネーズ,こしょう,レモン(果汁) /えのきたけ,カットわかめ,しょうゆ,塩 /ヨーグルト/麦茶,うどん,キャベツ,ピーマン,もやし,にんじん,豚肩,めんつゆ,あおのり,かつお節,ごま油	477　382	26.2　21.0	8.2　6.6	236　189	2.2　1.8	1.6　1.3
25(火)	☆クリスマスバイキング☆	牛乳,クリスマスゼリー,いちごケーキ	精白米,ウインナー,カレー粉,バター,ブイヨン,塩,オリーブ油 /鶏もも,しょうが,にんにく,みりん,薄力粉,かたくり粉,サラダ油 /豚ひき肉,パン粉,こしょう,サラダ油,ケチャップ,ソース/卵,豚ひき肉,たまねぎ,酒,バター,ケチャップ / じゃがいも,きゅうり,にんじん,プロセスチーズ,酢,塩,こしょう,マヨネーズ/ブロッコリー/ミニトマト/牛乳,クリスマスゼリー,カステラ,生クリーム,いちご	775　620	31.6　25.3	36.0　28.8	262　210	3.1　2.5	2.2　1.8
26(水)	ごはん,麻婆豆腐茄子入り,切干大根のサラダ,かき玉スープ,バナナ	牛乳,ささみフリット	精白米,押麦 /豆腐(木綿),豚ひき肉,なす,しいたけ（生）,ピーマン,にんにく,しょうが,ごま油,みりん,砂糖,みそ/切り干し大根,にんじん,きゅうり,白ゴマ,ごま油,サラダ油,酢/ 卵,かたくり粉,ブイヨン,しょうゆ,塩,こしょう,あさつき /バナナ/牛乳,鶏ささ身,三温糖,こしょう,小麦粉,コーングリッツ,ベーキングパウダー,パセリ乾,塩,豆乳,オリーブ油	613　490	28.4　22.7	21.7　17.4	271　217	2.6　2.1	1.9　1.5
27(木)	ごはん,鯖のアクアパッツア,青菜とコーン和え物,ボイルかぼちゃ,スープ,バナナ	牛乳,豆腐入りドーナツ	精白米,押麦 /さば,ワイン(白),にんにく,さやいんげん,パプリカ,オリーブ油,トマト(缶) ,ケチャップ,砂糖,こしょう,パセリ乾 /こまつな,とうもろこし,しょうゆ,みりん/かぼちゃ/ 鶏もも,たまねぎ,にんじん,ブイヨン,しょうゆ,塩/バナナ/牛乳,ベーキングパウダー,卵,脱脂粉乳,砂糖,豆腐(絹ごし),レーズン	644　515	26.5　21.2	16.1　12.9	304　243	4.0　3.2	1.5　1.2
28(金)	ごはん,鶏肉のゴマみそ焼き,バンサンスー,味噌汁,オレンジ	ヨーグルト,クッキー	精白米,押麦 / 鶏もも,みそ,しょうゆ,みりん,白ゴマ/ はるさめ,にんじん,きゅうり,ハム,卵,砂糖,ごま油,酢,しょうゆ,塩/高野豆腐,こまつな,みそ,だし汁 /オレンジ/ヨーグルト,クッキー	544　435	26.9　21.5	10.8　8.6	280　224	3.0　2.4	1.8　1.5

＊３歳未満児は午前中に牛乳を提供します	３歳以上児平均栄養価	630	26.2	19.9	266	3	1.9
＊千葉県産コシヒカリを使用しております	３歳以上児目標栄養価	580	21.2	16	270	2.5	2.0 未満
＊献立変更の可能性があります。ご了承ください	３歳未満児平均栄養価	504	21	15.9	213	2.4	1.5
★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★	３歳未満児目標栄養価	510	18.7	13.8	200	2.3	1.7 未満