



2018年11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 | | | | | | |
| 1(木) | ごはん、ポークビーンズ、フレンチサラダ、スープ、りんご | 牛乳、納豆焼き | 精白米、押麦 / 大豆、乾、豚肩ロース、豚もも、たまねぎ、じゃがいも、固形コンソメ、ケチャップ、砂糖、塩、こしょう、オリーブ油、パセリ乾 / きゅうり、セロリ、にんじん、ハム、とうもろこし、サラダ油、酢、塩、こしょう/はるさめ、たまねぎ、しいたけ、ブイヨン、しょうゆ、塩/りんご/牛乳、納豆、キャベツ、こまつな、しらす干し、ごま、あおさ、小麦粉、ごま油 | 695 | 556 | 30.7 | 24.6 | 23.7 | 19.0 | 265 | 212 | 3.7 | 2.9 | 1.8 | 1.5 |
| 2(金) | ごはん、鮭のちゃんちゃん焼き、きんぴらごぼろ、すまし汁、柿 | 牛乳、お豆腐ボンデージュ | 精白米、押麦 / 塩、塩、こしょう、キャベツ、しめじ、ごま油、みそ、みりん、三温糖、酒、しょうゆ / ごぼろ、にんじん、ごま油、砂糖、みりん、しょうゆ、ごま / 鶏卵、カットわかめ、しょうゆ / 柿 / 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 | 628 | 502 | 28.0 | 22.4 | 15.4 | 12.3 | 267 | 214 | 2.2 | 1.8 | 1.8 | 1.5 |
| 5(月) | ごはん、けんちん汁ごぼろ入り、鶏肉の胡麻味噌焼き、トマト、青菜とじゃこの磯和え、りんご | 牛乳、お好み焼き豚肉入り | 精白米、押麦 / 大根、ごぼろ、にんじん、里芋、豆腐、油あげ、ねぎ、ごま油、だし汁、塩、しょうゆ / 鶏もも、みそ、しょうゆ、砂糖、みりん、サラダ油 / トマト/ほうれんそう、ちりめんじゃこ、しょうゆ、刻みのり、ごま、砂糖/りんご/豚肩、薄力粉、高野豆腐、鶏卵、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、牛乳 | 574 | 459 | 30.0 | 24.0 | 19.1 | 15.3 | 364 | 292 | 3.8 | 3.1 | 1.7 | 1.3 |
| 6(火) | さつま芋ご飯、せせい豆腐、なすピーツナソテー、味噌汁、白菜油揚げ、みかん | 牛乳、ささみフリット | 精白米、押麦、さつまいも、ごま/たまねぎ、にんじん、しいたけ、ひじき(干)、鶏ひき肉、豆腐、鶏卵、しょうゆ、砂糖、塩、合成清酒/なす、ピーマン、ツナ缶、ごま油、しょうゆ、みりん、三温糖、かつお節 / はくさい、油揚げ、みそ、だし汁 / みかん/牛乳、鶏ささ身、三温糖、塩、こしょう、小麦粉、コーングリツ、ベーキングパウダー、パセリ乾、塩、豆乳、オリーブ油 | 596 | 477 | 32.0 | 25.6 | 19.2 | 15.4 | 253 | 203 | 2.7 | 2.2 | 1.6 | 1.3 |
| 7(水) | ふりかけごはん、さばの竜田揚げ、サラダ、すまし汁、バナナ | 牛乳、豆腐入りホットケーキ | 精白米、押麦、かつお節、ごま、さくらえび、ふりかけ / さば、しょうゆ、かつお粉 / マカロニ、きゅうり、にんじん、ハム、とうもろこし、マヨネーズ、こしょう / カットわかめ、しょうゆ、塩/バナナ/ホットケーキミックス、鶏卵、豆腐、牛乳、砂糖、メーリングパウダー | 699 | 559 | 26.7 | 21.3 | 24.7 | 19.8 | 256 | 205 | 2.1 | 1.7 | 2.1 | 1.7 |
| 8(木) | 焼きそば、豆腐入り和風オムレツ、レバーの甘辛煮、スープ、柿 | 牛乳、鮭おにぎり | 中華めん、キャベツ、ピーマン、もやし、にんじん、豚ばら、ソース / 豆腐、鶏卵、豚ひき肉、にんじん、ねぎ、しいたけ、サラダ油、砂糖、サラダ油 / レバー、しょうが、酒、みりん、酒、三温糖、かつお粉 / 鶏卵、えのきたけ、ブイヨン、しょうゆ、塩、こしょう / 柿/牛乳、精白米、押麦、サクレック、かつお節、ごま、あおのり、しらす干し | 664 | 531 | 28.8 | 23.0 | 22.4 | 17.9 | 240 | 192 | 5.2 | 4.1 | 2.0 | 1.6 |
| 9(金) | ごはん、タンドリーチキン、ブロッコリートマトツナサラダ、スープ、バナナ | 牛乳、のりじゃこトースト | 精白米、押麦 / 鶏もも、にんにく、たまねぎ、塩、しょうゆ、カレー粉、ヨーグルト/ブロッコリー、トマト、ツナ缶、チーズ(プロセス)、ドレッシング(和風) / ベーコン(豚)、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ブイヨン、しょうゆ、塩 / 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 | 589 | 471 | 27.0 | 21.6 | 18.5 | 14.8 | 251 | 201 | 3.6 | 2.9 | 2.3 | 1.9 |
| 12(月) | ごはん、豚の生姜焼き、トマト、もやしとひじきのごま和え、味噌汁、オレンジ | 牛乳、ブルー入りのパウンドケーキ | 精白米、押麦 / 豚肩ロース、たまねぎ、ピーマン、パプリカ黄、しょうが汁、しょうゆ、みりん、ごま油 / トマト / もやし、ひじき(干)、しょうゆ、にんじん、ほうれんそう、ごま、三温糖、しょうゆ / 豆腐、しめじ、みそ / オレンジ/ホットケーキミックス、無塩バター、鶏卵、砂糖、レモン(果汁)、ブルー、牛乳 | 707 | 566 | 24.7 | 19.8 | 25.4 | 20.3 | 263 | 211 | 2.8 | 2.2 | 1.3 | 1.0 |
| 13(火) | ごはん、ハンバーグのトマト煮込、サラダ、スープ、バナナ | 麦茶、牛乳、くすももち | 精白米、押麦 / 豚ひき肉、牛ひき肉、鶏卵、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、パン粉、酒、サラダ油、ケチャップ、ソース、トマト(缶) / ブロッコリー / さつまいも、酢、きゅうり、にんじん、チーズ(プロセス)、塩、マヨネーズ/鶏卵、カットわかめ、ねぎ、ブイヨン、しょうゆ、塩、こしょう / バナナ/麦茶、豆乳、牛乳、でんぷん、砂糖、きな粉、鉄工エハース | 765 | 612 | 31.8 | 25.4 | 32.5 | 26.0 | 371 | 297 | 10.2 | 8.1 | 1.4 | 1.1 |
| 14(水) | みそラーメン、スペイン風オムレツ、シユウマイ、ヨーグルト | 麦茶、ころころラフ | 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(素干し)、かまぼこ、みそ、みりん、とりがらだし / 豚ひき肉、じゃがいも、酒、塩、バター、サラダ油、ケチャップ、ブロッコリー / 豚ひき肉、しいたけ(干) / しょうが汁、かつお粉、塩、こしょう、ごま油、しょうゆ、シューマイの皮 / ヨーグルト/麦茶、精白米、さくらえび(素干し)、ワインナー、鶏卵、にんじん、グリーンピース(冷凍)、とうもろこし、たまねぎ、バター、ブイヨン、塩 | 787 | 630 | 36.7 | 29.4 | 24.5 | 19.6 | 265 | 212 | 3.0 | 2.4 | 2.0 | 1.6 |
| 15(木) | ごはん、タラのギョウザ あんかけ、さつま芋のレモン煮、スープ、りんご | 牛乳、肉まんカレー味 | 精白米、押麦 / たら、酒、でんぷん米、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ピーマン、しょうが、にんにく、オリーブ油、しょうゆ、穀物酢 / さつまいも、砂糖、レモン(果汁) / はくさい、しいたけ(生) / ブイヨン、しょうゆ、塩/りんご/米粉、でんぷん、ベーキングパウダー、三温糖、カレー粉、豆乳、サラダ油、鶏ひき肉、ねぎ、おから、ごま油、三温糖、塩、酒、しょうゆ、でんぷん、牛乳 | 619 | 495 | 21.5 | 17.2 | 15.2 | 12.2 | 216 | 173 | 1.7 | 1.4 | 1.3 | 1.0 |
| 16(金) | きのご飯、味噌汁、豆腐のつくね焼、ほうれんそう、切干大根のサラダ、みかん | 牛乳、しらすおにぎり | 精白米、えのきたけ、まいたけ、しめじ、油あげ、しょうゆ、みりん/かぼちゃ、みそ / 豆腐(木綿)、鶏ひき肉、たまねぎ、ひじき(干)、鶏卵、パン粉、上白糖、塩、砂糖/ほうれんそう/切り干し大根、にんじん、きゅうり、ごま油、サラダ油、酢、しょうゆ/みかん/牛乳、精白米、押麦、しらす干し、かつお節、ごま、塩 | 665 | 532 | 24.4 | 19.5 | 18.2 | 14.6 | 316 | 253 | 3.5 | 2.8 | 2.5 | 2.0 |
| 19(月) | わかめごはん、すまし汁、肉豆腐、青菜と里芋のごまみそ和え、りんご | 牛乳、おに蒸しパン | 精白米、ふりかけわかめ / はんぺん、チンゲンサイ、だし汁、塩 / 豚もも、豆腐(木綿)、しいたけ(生) / たまねぎ、にんじん、みりん / ほうれんそう、里芋、みそ、ごま、しょうゆ/りんご/牛乳、ホットケーキミックス、豆乳、砂糖、さつまいも | 624 | 499 | 23.1 | 18.5 | 12.2 | 9.8 | 304 | 243 | 2.9 | 2.3 | 2.2 | 1.8 |
| 20(火) | ごはん、鮭の黄金焼き、パプリカ、肉じゃが、みそしる、バナナ | 牛乳、大豆入りちぎんナゲット | 精白米、押麦 / 塩、薄力粉、マヨネーズ、とうもろこし(クリーム状)、こしょう、サラダ油、パセリ乾 / パプリカ / 牛肉肩ロース、ごま油、じゃがいも、にんじん、しょうゆ、しいたけ(乾) / 砂糖、みりん、グリーンピース(冷凍) / かぼちゃ、みそ/バナナ/牛乳、鶏ひき肉、大豆、たまねぎ、れんこん、あおのり、かつお粉、塩、こしょう、サラダ油 | 681 | 545 | 33.8 | 27.0 | 24.3 | 19.5 | 205 | 164 | 3.7 | 2.9 | 1.4 | 1.2 |
| 21(水) | ごはん、麻婆湯揚げ、はくさいときゅうりのゆかりあえ、スープ、みかん | 麦茶、アンパンマンゼリーミルク、せんべい | 精白米、押麦 / 生揚げ、豚ひき肉、なす、ピーマン、にんじん、にんにく、しょうが、サラダ油、しょうゆ、みりん、砂糖、みそ、かつお粉 / はくさい、きゅうり、しらす干し、塩、削り節、梅ひしお / もやし、しめじ、ごま油、中華だし、かつお粉 / みかん/麦茶、アンパンマンゼリーミルク、せんべい | 492 | 394 | 17.1 | 13.7 | 11.4 | 9.1 | 142 | 114 | 2.4 | 1.9 | 1.6 | 1.3 |
| 22(木) | ハヤシライス、スープ、もやしとひじきの胡麻和え、りんご | 牛乳、ピザトースト | 精白米、豚ひき肉、じゃがいも、パプリカ、しめじ/キャベツ、ベーコン、固形コンソメ、塩/もやし、ひじき(干)、にんじん、ほうれんそう、さくらえび、白ゴマ、砂糖、しょうゆ/りんご/牛乳、食パン、ケチャップ、たまねぎ、マッシュルーム、サラダ油、ピーマン、とうもろこし、チーズ | 608 | 486 | 18.6 | 14.9 | 18.6 | 14.9 | 241 | 193 | 2.4 | 1.9 | 3.3 | 2.6 |
| 26(月) | ごはん、味噌汁、鶏肉の照り焼き、青菜とじゃこの磯和え、りんご | 牛乳、大豆力カリ | 精白米、押麦 / 里芋、高野豆腐、ねぎ、みそ、だし汁 / 鶏もも、サラダ油、砂糖/ほうれんそう、ちりめんじゃこ、刻みのり、ごま、砂糖/りんご/牛乳、大豆、オリーブ油、しょうゆ、みりん、砂糖、ごま、塩 | 576 | 460 | 27.6 | 22.1 | 16.4 | 13.1 | 265 | 212 | 2.8 | 2.3 | 1.5 | 1.2 |
| 27(火) | ごはん、厚揚げと鶏肉のねぎソース、炒り煮、すまし汁、オレンジ | 牛乳、ツナキュウサンド | 精白米、押麦 / 生揚げ、鶏むね、薄力粉、ねぎ、しょうが汁、ごま油、酢、オイスターソース/里芋、にんじん、大根、サラダ油、砂糖、さやいんげん / もやし、わかめ、しょうゆ、塩 / オレンジ | 672 | 537 | 28.6 | 22.9 | 24.5 | 19.6 | 235 | 188 | 1.9 | 1.5 | 2.0 | 1.6 |
| 28(水) | ロールパン、ミネストローネ、なす、さつま芋コロッケ、小倉、アボカドサラダ、ヨーグルト | 麦茶、炊き込みご飯 | ロールパン / にんじん、キャベツ、ベーコン(豚)、トマト(缶詰) / ブイヨン、塩、こしょう、オリーブ油、ケチャップ/さつまいも、牛ひき肉、たまねぎ、砂糖、薄力粉、パン粉、サラダ油、ソース(中濃) / アボカド、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、塩、こしょう、レモン(果汁) / ヨーグルト/麦茶、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 | 618 | 495 | 22.5 | 18.0 | 19.5 | 15.6 | 239 | 191 | 2.4 | 2.0 | 2.2 | 1.7 |
| 29(木) | ふりかけごはん、けんちん汁、鮭の味噌煮、炒り豆腐、オレンジ | 牛乳、アメリカンドック | 精白米、押麦、かつお節、ごま、さくらえび、ふりかけ / 大根、ごぼろ、にんじん、里芋、油あげ、ごま油、塩、しょうゆ/さば、しょうが、ねぎ、みそ、みりん、ほうれんそう/豆腐、豚ひき肉、しいたけ(生) / 砂糖、しょうゆ、塩、鶏卵、えだまめ/オレンジ/牛乳、ホットケーキミックス、鶏卵、牛乳、ウイナー、薄力粉、サラダ油、ケチャップ | 713 | 570 | 31.8 | 25.4 | 30.3 | 24.3 | 309 | 247 | 3.1 | 2.4 | 2.2 | 1.8 |
| 30(金) | ☆リクエストメニュー☆ | お誕生日パフェ、牛乳 | 精白米、押麦 / はくさい、ベーコン、ブイヨン、しょうゆ、塩 / 鶏もも、しょうゆ、しょうが、にんにく、みりん、薄力粉、かつお粉、ミニトマト / 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、しょうゆ / フチゼリー/コーンフレーク、ヨーグルト、いちごジャム、生クリーム、ウエハース、シュークリーム、牛乳 | 679 | 543 | 22.9 | 18.3 | 27.4 | 21.9 | 248 | 198 | 1.8 | 1.5 | 1.6 | 1.3 |

* 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★



| 3歳以上児平均栄養価 | 650 | 27.1 | 21.1 | 263 | 3.2 | 1.9 |
|------------|-----|------|------|-----|-----|-------|
| 3歳以上児目標栄養価 | 580 | 21.2 | 16 | 270 | 2.5 | 2.0未満 |
| 3歳未満児平均栄養価 | 520 | 21.6 | 16.9 | 210 | 2.6 | 1.5 |
| 3歳未満児目標栄養価 | 510 | 18.7 | 13.8 | 200 | 2.3 | 1.7未満 |