



2018年10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(月)	ごはん、すまし汁、ひりょうす、青菜ともやしの磯和え、オレンジ	焼きそば 牛乳	米、押麦 / そめい、ねぎ、わかめ(乾)、塩、だし / 鶏ひき肉、豆腐、たまねぎ、にんじん、長いも、ひじき、薄力粉、パン粉、酒、しょうゆ / ほろん、そう、もやし、しょうゆ、刻みのみ、ごま、砂糖、さくらえび、しらす干し / オレンジ(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、あおのり、かつお節、ごま油、牛乳	566/ 453	23.6/ 18.9	17.1/ 13.7	285/ 228	2.6/ 2.1	1.3	
2(火)	ごはん、白菜と人参のスープ、豚肉の胡麻照り焼、五目豆、ピンク肉パルメーゼ	おからバナナケーキ 牛乳	米・押麦 / はくさい、パイオン / 豚もも、豚肩ロース、たまねぎ、さやいんげん、しょうゆ、薄力粉、黒ゴマ、ごま油 / 大豆(国産) 乾、鶏もも、にんじん、ごぼう、油あげ、だし、砂糖、塩、しょうゆ、みりん / グレープフルーツ(おから、ホットケーキミックス、バナナ、砂糖、豆乳、バター、卵、牛乳	665/ 532	30.9/ 24.7	23.7/ 18.9	265/ 212	3.1/ 2.5	1.1	
3(水)	牛丼の具、ごはん、すまし汁、酢の物、柿	牛乳、豆乳 麦茶	牛肉肩ロース、牛肉ばら、酒、たまねぎ、しらたき、にんじん、ごま油、グリーンピース(冷凍)、めんつゆ、三温糖 / 精白米、押麦 / えのきたけ、豆腐(木綿)、しょうゆ、きゅうり、パプリカ、黄、塩、わかめ(生)、しらす干し、砂糖、酢、塩 / 豆乳 / 牛乳、牛乳、でんぷん、砂糖、きな粉	570/ 456	18.2/ 14.5	25.4/ 20.3	114/ 91	2.6/ 2.1	1.2	
4(木)	ふりかけごはん、すまし汁、鯖のさざれ焼き、金平ポテト、バナナ	牛乳、プリン 鉄ウエハース	精白米、押麦、かつお節、ごま、さくらえび(素干し) / えのきたけ、高野豆腐、ねぎ、さわら、マヨネーズ、塩、こしょう、パン粉、パセリ、バター、えだまめ / じゃがいも、にんじん、グリーンピース、ごま油、三温糖、酒、しょうゆ / バナナ / 牛乳、プリンミックス	717/ 574	30.9/ 24.7	26.9/ 21.5	508/ 407	7.8/ 6.2	1.6	
5(金)	みそラーメン、和風オムレツ、プロッコリー添え物、ヨーグルト	麦茶 ひじきご飯	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(素干し)、かまぼこ(蒸し)、みそ、みりん、とりからだし / 全卵、塩、豚ひき肉、たまねぎ、チーズ、ごま油、塩、こしょう / プロッコリー / ヨーグルト / 麦茶、精白米、押麦、鶏もも(成鶏)、ひじき(干)、にんじん、しいたけ(干) / 油揚げ、さやえんどう、ごま、三温糖、しょうゆ、だし、塩、酒	621/ 497	30.1/ 24.1	19.2/ 15.4	269/ 215	3.1/ 2.5	2.1	
9(火)	ごはん、みそ煮、親子煮、白菜ときゅうりのマヨボンサラダ、オレンジ	オートミール 牛乳	精白米、押麦 / じゃがいも、えのきたけ、みそ / 鶏もも(若鶏)、にんじん、たまねぎ、しいたけ(生) / しいたけ(干) / 親世、しょうゆ、塩、だし、グリーンピース(はくさい、きゅうり)、かつお節、しらす干し、マヨネーズ、酢 / オレンジ / 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、全卵、レーズン、牛乳	687/ 550	28.7/ 23.0	24.3/ 19.4	232/ 185	2.9/ 2.3	1.4	
10(水)	ごはん、小松菜と桜えびのスープ、八宝菜、切干大根のサラダ、バナナ	ピザトースト 牛乳	精白米、押麦 / とうもろこし、さくらえび、たまねぎ、パイオン、塩 / 豚肩ロース、えび、うずら卵(水煮缶)、かまぼこ、はくさい、ねぎ(白) / しめじ、ごま油、中華だし、オニオンソース / 切干大根、にんじん、きゅうり、白米、ごま油、酢、しょうゆ、三温糖 / バナナ / 食パン、クチャップ、ハム、たまねぎ、オリーブ油、ピーマン、とうもろこし、チーズ、牛乳	623/ 498	24.4/ 19.5	20.6/ 16.5	263/ 210	2.8/ 2.2	2.6	
11(木)	ロールパン2個、スープ、豆腐のミートグラタン、プロッコリーツナサラダ、ヨーグルトフルーツ	炊き込みご飯 麦茶	ロールパン / マカロニアルフアベット、鶏もも皮つき(若鶏)、にんじん、パイオン、塩(食塩) / 水 / 豆腐(木綿)、にんじん、にんじん、たまねぎ、サラダ油、砂糖、太白糖、豚ひき肉、塩(食塩) / こしょう、薄力粉、クチャップ、ソース、バター、薄力粉、牛乳、パン粉、チーズ、ミニマト / プロッコリー、きゅうり、ツナ缶(水煮)、ドレッシング / ヨーグルト、砂糖、バナナ、ミカン缶 / 精白米、しめじ、にんじん、油あげ、さくらえび、鶏ひき肉、しょうゆ、塩、みりん、麦茶	639/ 511	26.7/ 21.4	19.1/ 5.2	229/ 184	2.5/ 2.0	2.7	
12(金)	ごはん、白菜と人参のスープ、ささみのコンフレック揚げ、青菜とコーンとえ物、柿	のりじゃこトースト 牛乳	精白米、押麦 / はくさい、しいたけ、パイオン、塩 / 鶏ささ身(若鶏)、塩、こしょう、薄力粉、コンフレック、サラダ油、ソース、レタス、ミニマト / こまつな、とうもろこし、しょうゆ / 柿 / 食パン、しらす干し、チーズ、のり、マヨネーズ、牛乳	595/ 476	27.1/ 21.7	12.6/ 10.1	252/ 202	2.3/ 1.9	2.2	
15(月)	スパゲティミートソース、スープ、コーンたまねぎ、スペイン風オムレツ、ヨーグルト	ターメリックライス 鯖カレー、麦茶	スパゲティ、オリーブ油、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、豚ひき肉、レバー、小麦粉、ワイン(赤)、固形コンソメ、クチャップ、カカオ、ソース、塩、チーズ、砂糖、グリンピース(冷凍) / パセリ / とうもろこし(ホホネ)、たまねぎ、わかめ(乾燥)、パイオン、しょうゆ、塩 / 卵、豚ひき肉、さつまいも、にんじん、たまねぎ、酒、塩、バター、サラダ油、クチャップ、プロッコリー / ヨーグルト / 精白米、押麦、ターメリック、さば、水煮、たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト(缶詰) / カレールウ、ソース、三温糖、にんじん、しょうゆ、バター	654/ 523	32.4/ 25.9	16.4/ 13.1	271/ 217	4.2/ 3.3	3	
16(火)	ひじきご飯、すまし汁、さわらのごまマヨ焼き、白和え、りんご	牛乳 焼うどん	精白米、押麦、鶏もも(成鶏)、ひじき(干)、しいたけ(干) / 油揚げ、さやえんどう、三温糖、だし、汁、酒 / そめい、ねぎ(白) / だし / さわら、塩、酒、マヨネーズ、みそ、ごま / 豆腐(絹ごし)、ほうれんそう、ちくわ、しょうゆ、だし、みそ、砂糖、塩 / りんご / 牛乳、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	599/ 479	28.9/ 23.1	19.3/ 15.4	243/ 195	4.2/ 3.4	2.7	
17(水)	ごはん、中華スープ、麻婆厚揚げ、三色ナムル、オレンジ	チキンライス 牛乳	精白米、押麦 / チンゲンサイ、しいたけ、わかめ、塩 / 生揚げ、豚ひき肉、なす、ピーマン、にんじん、しょうゆ、サラダ油、ごま油、しょうゆ、みりん、砂糖、みそ、かたくり粉 / ほうれんそう、もやし、しょうゆ、ごま油、酢 / オレンジ / 精白米、鶏もも、にんじん、たまねぎ、グリーンピース(冷凍)、クチャップ、バター、固形コンソメ、牛乳	620/ 496	23.5/ 18.8	18.1/ 4.4	285/ 228	3.2/ 2.5	1.8	
18(木)	ごはん、おくらわかめスープ、鶏肉のから揚げ、春雨サラダ、マヨ、肉	牛乳 ホットケーキ野菜入	精白米、押麦 / カットわかめ、ねぎ、オクラ、ごま油、パイオン、塩、こしょう / 鶏もも(若鶏)、しょうゆ、しょうゆ、にんじん、みりん、薄力粉、かたくり粉、ミニマト / ハム、はるさめ、にんじん、きゅうり、マヨネーズ、酢、塩 / 柿 / 牛乳、薄力粉、ベーキングパウダー、鶏卵、砂糖、豆乳、パナラエッセンス、サラダ油、バター、ごま油、にんじん	696/ 557	23.3/ 18.7	27.6/ 22.1	235/ 188	1.9/ 2.5	1.7	
19(金)	ハヤシライス、スープモロヘイヤたまねぎ、大根とツナのサラダ、ブチゼリー	鉄ウエハース フルーツヨーグルト	精白米、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(缶詰) / ハヤシルウ、オリーブ油、リンギ / モロヘイヤ、たまねぎ、カットわかめ、パイオン、しょうゆ、塩 / 大根、きゅうり、かつお節、はなづけ、缶詰、ミニマト、マヨネーズ、オリーブ油、みそ、ゆず(果皮) / ブチゼリー / 鉄ウエハース、ヨーグルト、砂糖、バナナ、みかん缶、もも缶	595/ 476	18.4/ 14.8	21.1/ 16.9	361/ 289	6.7/ 5.4	1.4	
22(月)	ごはん、スープ卵わかめ、鶏肉と野菜のトマト煮、マカロニサラダ、カレー風味、バナナ	おからケーキ 牛乳	精白米、押麦 / カットわかめ、ねぎ、しょうゆ / 鶏もも(若鶏)、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、カリフラワー、薄力粉、パン粉、ワイン(白)、パイオン、パセリ、バター / 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 / バナナ / おから、ホットケーキミックス、砂糖、豆乳、サラダ油、全卵、牛乳	679/ 544	24.7/ 19.8	24.1/ 19.2	216/ 173	2.3/ 1.9	1.3	
23(火)	ふりかけごはん、味噌汁、豆腐のつくね焼、こまつな、切干大根の煮物、オレンジ	ツナケウサンド 牛乳	精白米、押麦、かつお節、ごま、さくらえび(素干し)、ふりかけ / みそ、だし、汁 / 豆腐(木綿)、鶏ひき肉、たまねぎ、ひじき(干)、サラダ油、鶏卵、パン粉、塩、サラダ油、しょうゆ / こまつな / 切り干し大根、にんじん、油揚げ、しめじ、ごま油、しょうゆ、砂糖、みりん / オレンジ / 食パン、ツナ缶、きゅうり、マヨネーズ、牛乳	635/ 508	25.9/ 20.7	19.8/ 15.9	325/ 260	3.3/ 2.6	2	
24(水)	ごはん、小松菜と桜えびのスープ、ミルフィーユカツチーフ、フレンチサラダ、ブチゼリー	季節のムース 牛乳	精白米、押麦 / こまつな、さくらえび、たまねぎ、パイオン、しょうゆ、塩 / 豚もも、こしょう、チーズ(プロセス)、薄力粉、パン粉、ビュレ、ワイン(白) / キャベツ、きゅうり、セロリ、にんじん、ハム、オリーブ油、酢、塩 / ブチゼリー / 牛乳、砂糖、ゼラチン、コンフレック、いちご、牛乳	570/ 456	25.9/ 20.7	16.9/ 13.5	286/ 229	1.7/ 1.4	1.5	
25(木)	ごはん、けんちん汁、ゴボ入、鯖の味噌煮、炒り豆腐、りんご	お好み焼き 牛乳	精白米、押麦 / 大根、ごぼう、里芋、豆腐、油あげ、ねぎ、ごま油、だし、しょうゆ / さば、しょうゆ、ねぎ、みそ、みりん、ほうれんそう(ゆで) / 豆腐(木綿)、豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、しいたけ、ごま油、砂糖、しょうゆ、鶏卵、えだまめ / りんご / 豚肩、薄力粉、鶏卵、塩、キャベツ、干しえび、かつお節、サラダ油、あおのり、ソース(中濃) / マヨネーズ、牛乳	699/ 559	34/2 7.2	23.8/ 19.1	385/ 308	3.9/ 3.1	2.1	
26(金)	わかめごはん、かき玉スープ、タンドリーチキン、アボカドサラダ、バナナ	豆腐ドーナツ 牛乳	精白米、押麦、わかめ(乾燥)、ごま / 鶏卵、かたくり粉、パイオン、しょうゆ / 鶏もも、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、カレー粉、ヨーグルト / アボカド、プロッコリー、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) / バナナ / ホットケーキミックス、豆腐(絹ごし)、砂糖、サラダ油、牛乳	658/ 526	24.4/ 19.5	25.6/ 20.4	256/ 205	1.9/ 1.5	1.2	
29(月)	三色丼、野菜ソテー、ポテトサラダ、味噌汁、オレンジ	牛乳 アメリカンドック	精白米、牛ひき肉、かつお節、三温糖、しょうゆ、バター、しらす干し、ごま油、グリーンピース(冷凍) / キャベツ、もやし、豚肩ロース、パセリ、オリーブ油、カレー粉、固形コンソメ / じゃがいも、酢、にんじん、きゅうり、ツナ缶、塩、こしょう / ふ、たまねぎ、みそ、だし、汁 / オレンジ / 牛乳、ホットケーキミックス、鶏卵、牛乳、ウイオ / 薄力粉、サラダ油、クチャップ	730/ 584	26.5/ 21.2	34.6/ 27.6	235/ 188	2.5/ 2.0	2.8	
30(火)	ふりかけごはん、コーンポタージュ、魚の胡麻味噌焼、おから入りポテトサラダ、ゼリーカップ	ロールケーキ 牛乳	精白米、押麦、かつお節、ごま、さくらえび(素干し)、ふりかけ / とうもろこし(クリーム状)、たまねぎ、サラダ油、牛乳、シチュー / さわら、みそ、砂糖、みりん、しょうゆ、白ゴマ、サラダ油 / 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 / ゼリーカップ / ロールケーキ、牛乳	777/ 622	25.2/ 20.1	26.4/ 21.1	324/ 259	2.3/ 1.8	1.8	
31(水)	ごはん、ドライカレー、ハロウィン、きゃべつ、わかめとコーンのサラダ、みかん	ジョア 手作りクッキー	精白米、押麦 / 牛ひき肉、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、オリーブ油、にんじん、しょうゆ、カレールウ、餃子の皮 / キャベツ、パイオン、塩、きゅうり、とうもろこし、カットわかめ、酢、しょうゆ、砂糖 / みかん / 乳酸菌飲料、ジョア、ホットケーキミックス、薄力粉、サラダ油、牛乳、砂糖、パナラエッセンス	578/ 463	15.4/ 12.3	15.3/ 12.2	271/ 216	6.9/ 5.6	1	
* 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	644	21.7	21.7	278	3.4	1.8
* 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	16.0	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	515	20.7	17.4	222	2.7	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

