

平成30年



# 献立表



幼児

日	曜	幼児昼食	材料	幼児夕食	材料
1	木	ごはん 野菜入りオムレツ じゃがいもソテー スープ 果物	米 卵 人参 いんげん 玉葱 鶏もも肉 きのこ 塩 油 ケチャップ じゃが芋 玉葱 人参 コーン 塩 油 小松菜 コーン 果物	ごはん 魚の照り焼き もやしのレモン和え 味噌汁 果物	米 魚 生姜 みりん しょうゆ 油 もやし 胡瓜 人参 レモン 油 砂糖 塩 南瓜 長葱 味噌 果物
17	土	3才未満児:273kcal 3才以上児:403kcal	3才未満児:260kcal 3才以上児:370kcal		
2	金	ごはん 肉団子の中華あんかけ ブロッコリーのごま酢和え 中華スープ 果物	米 豚挽肉 玉葱 塩 生姜 片栗粉 油 砂糖 醤油 酒 片栗粉 ブロッコリー 人参 塩 ごま 砂糖 醤油 酢 わかめ 万能葱 果物	ごはん チリコンカン風 白菜のサラダ スープ 果物	米 大豆水煮 人参 きのこ 玉葱 パター 豚挽肉 小麦粉 ケチャップ 塩 白菜 人参 醤油 塩 砂糖 かぶ かぶの葉 果物
18	日	3才未満児:284kcal 3才以上児:407kcal	3才未満児:269kcal 3才以上児:403kcal		
3	土	ちらし寿司 ちくわの磯辺揚げ キャベツの塩漬け 清し汁 果物	米 砂糖 醤油 人参 きのこ 油揚げ 砂糖 醤油 卵 塩 砂糖 さやえんどう のり 竹輪 青のり 小麦粉 油 キャベツ 人参 塩 豆腐 小松菜 果物	ごはん 肉野菜炒め 胡瓜のたたき 中華スープ 果物	米 豚もも肉 人参 玉葱 もやし ピーマン ごま油 塩 醤油 胡瓜 塩 ごま ごま油 醤油 砂糖 にら きのこ 果物
4	日	3才未満児:284kcal 3才以上児:424kcal	3才未満児:255kcal 3才以上児:374kcal		
4	日	ピラフ ウィンナー わかめのサラダ スープ 果物	米 人参 玉葱 鶏挽肉 コーン 塩 パター グリンピース ウィンナー わかめ 胡瓜 ブロッコリー 油 酢 醤油 もやし 人参 果物	ごはん 豆腐ステーキ ほうれん草の磯和え 味噌汁 果物	米 豆腐 片栗粉 油 醤油 砂糖 グリンピース ほうれん草 人参 のり 醤油 大根 長葱 ごぼう 豚挽肉 味噌 果物
19	月	3才未満児:295kcal 3才以上児:411kcal	3才未満児:291kcal 3才以上児:406kcal		
5	月	ごはん 魚の甘酢ソース 白菜の中華炒め 中華スープ 果物	米 魚 塩 小麦粉 油 酢 ケチャップ 砂糖 みりん 片栗粉 白菜 豚挽肉 きのこ 砂糖 塩 醤油 ごま油 片栗粉 チンゲン菜 きのこ 果物	ごはん 豚肉のソテー 南瓜サラダ スープ 果物	米 豚もも肉 塩 醤油 油 パセリ 南瓜 胡瓜 人参 マヨ 塩 キャベツ 玉葱 人参 果物
20	火	3才未満児:296kcal 3才以上児:414kcal	3才未満児:302kcal 3才以上児:411kcal		
6	火	ひじきごはん 厚揚げの野菜あんかけ カレー和え 清し汁 果物	米 ひじき 人参 鶏挽肉 砂糖 醤油 酒 生揚げ ピーマン 人参 きのこ みりん 醤油 グリンピース 片栗粉 カリフラワー カレー粉 醤油 ごま きのこ 万能葱 果物	ごはん 中華風卵炒め 切干大根の中華風お浸し 中華スープ 果物	米 卵 豚挽肉 玉葱 小松菜 塩 醤油 ごま油 切干大根 人参 ほうれん草 ごま 醤油 ごま油 玉葱 クリームコーン 果物
21	水	3才未満児:295kcal 3才以上児:413kcal	3才未満児:284kcal 3才以上児:412kcal		
7	水	ジャムバターサンド シチュー 大根サラダ 果物	食パン マーガリン ジャム 鶏もも肉 じゃが芋 人参 玉葱 パター 小麦粉 牛乳 塩 ブロッコリー 大根 人参 胡瓜 コーン 醤油 塩 砂糖 果物	ごはん 白身魚のごま味噌焼き もやしのゆかり和え 清し汁 果物	米 白身魚 醤油 砂糖 味噌 すりごま 酒 もやし ゆかり粉 小松菜 油揚げ 果物
22	木	3才未満児:306kcal 3才以上児:410kcal	3才未満児:253kcal 3才以上児:372kcal		
8	木	しょうゆラーメン ブロッコリーの中華和え 果物	中華めん 豚挽肉 玉葱 人参 キャベツ コーン 油 塩 醤油 ごま油 ブロッコリー 人参 塩 砂糖 醤油 酢 果物	ごはん 鶏肉のトマトソースかけ じゃがいものチーズソテー スープ 果物	米 鶏もも肉 塩 小麦粉 パター トマト缶 にんにく 玉葱 パセリ じゃが芋 玉葱 人参 コーン 塩 油 チーズ 白菜 玉葱 果物
23	金	3才未満児:304kcal 3才以上児:417kcal	3才未満児:274kcal 3才以上児:390kcal		
9	金	ごはん 魚の竜田揚げ ほうれん草のごま和え 味噌汁 果物	米 魚 醤油 生姜 片栗粉 油 ほうれん草 人参 すりごま 砂糖 醤油 きのこ 長葱 味噌 果物	チャーハン わかめとツナのサラダ 春雨スープ 果物	米 鶏挽肉 人参 長葱 コーン グリンピース ごま油 塩 醤油 わかめ 胡瓜 ツナ 醤油 塩 砂糖 春雨 チンゲン菜 豚挽肉 果物
24	土	3才未満児:280kcal 3才以上児:394kcal	3才未満児:256kcal 3才以上児:376kcal		
10	土	ごはん ハンバーグ カリフラワー 人参甘煮 スープ 果物	米 豚挽肉 豆腐 酒 玉葱 人参 牛乳 パン粉 塩 油 ケチャップ ソース カリフラワー 人参 砂糖 小松菜 きのこ 果物	ごはん 高野豆腐の卵とじ 白菜のさっぱり和え 味噌汁 果物	米 高野豆腐 豚もも肉 人参 玉葱 砂糖 醤油 グリンピース 白菜 人参 酢 砂糖 塩 南瓜 万能葱 味噌 果物
25	日	3才未満児:302kcal 3才以上児:424kcal	3才未満児:282kcal 3才以上児:409kcal		
11	日	中華風じゃこごはん もやし炒め トマトののり和え 中華スープ 果物	米 しらす干し 人参 小松菜 ごま油 砂糖 醤油 豚挽肉 もやし 人参 玉葱 きのこ 塩 ごま油 醤油 わかめ トマト 醤油 ごま油 のり チンゲン菜 玉葱 果物	ごはん 鶏肉のチーズ焼き ほうれん草ソテー スープ 果物	米 鶏もも肉 塩 チーズ ほうれん草 きのこ 人参 塩 パター じゃが芋 コーン 果物
26	月	3才未満児:255kcal 3才以上児:373kcal	3才未満児:257kcal 3才以上児:368kcal		
12	月	三色丼 さつま芋煮 ごまみそ和え 清し汁 果物	米 鶏挽肉 醤油 砂糖 いんげん かつおだし 醤油 人参 さつま芋 砂糖 白菜 人参 味噌 砂糖 酒 すりごま わかめ 万能葱 果物	ごはん 魚のねぎ塩だれ 炒めビーフン 中華スープ 果物	米 魚 塩 小麦粉 長葱 生姜 にんにく 塩 酒 砂糖 ごま油 ビーフン 人参 玉葱 きのこ 油 塩 醤油 ピーマン にら 豆腐 果物
27	火	3才未満児:293kcal 3才以上児:411kcal	3才未満児:296kcal 3才以上児:413kcal		
13	火	カレーライス 大根とツナのサラダ オレンジジュース	米 豚もも肉 人参 玉葱 じゃが芋 油 りんご カレールウ 大根 人参 胡瓜 ツナ 醤油 塩 砂糖 オレンジジュース	ごはん 豚肉の味噌焼き キャベツのおかか和え 清し汁 果物	米 豚もも肉 味噌 砂糖 酒 みりん ごま油 キャベツ 人参 もやし 削り節 醤油 小松菜 油揚げ 果物
28	水	3才未満児:320kcal 3才以上児:465kcal	3才未満児:272kcal 3才以上児:389kcal		
14	水	ごはん 麻婆豆腐 ブロッコリーの香味和え 中華スープ 果物	米 豆腐 豚挽肉 玉葱 長葱 にら 生姜 ごま油 砂糖 醤油 味噌 塩 片栗粉 ごま ブロッコリー 人参 醤油 ごま油 わかめ コーン 果物	ケチャップライス 南瓜のマヨネーズ焼き 白菜のサラダ スープ 果物	米 鶏挽肉 人参 玉葱 塩 油 ケチャップ グリンピース 南瓜 玉葱 塩 マヨ パン粉 パセリ 白菜 胡瓜 塩 油 酢 砂糖 きのこ 玉葱 果物
29	木	3才未満児:290kcal 3才以上児:419kcal	3才未満児:299kcal 3才以上児:422kcal		
15	木	炊き込みごはん 厚焼き卵 胡瓜の酢の物 清し汁 果物	米 人参 油揚げ 鶏もも肉 きのこ 醤油 砂糖 グリンピース 卵 砂糖 塩 酒 油 胡瓜 キャベツ 酢 砂糖 塩 小松菜 長葱 果物	ごはん 鶏肉の中華焼き ほうれん草のナムル 中華スープ 果物	米 鶏もも肉 醤油 長葱 みりん 酒 砂糖 ごま油 ほうれん草 人参 砂糖 醤油 酢 ごま油 ごま かぶ かぶの葉 果物
30	金	3才未満児:287kcal 3才以上児:417kcal	3才未満児:262kcal 3才以上児:371kcal		
16	金	和風スパゲティ さつま芋サラダ スープ 果物	スパゲティ 油 人参 玉葱 ベーコン きのこ 塩 醤油 酒 さつま芋 胡瓜 人参 マヨ 塩 わかめ 万能葱 果物	ごはん 豆腐のふわふわ揚げ 切干大根の煮付 味噌汁 果物	米 豆腐 人参 玉葱 生姜 醤油 酒 片栗粉 油 醤油 切干大根 人参 油揚げ 砂糖 醤油 酒 みりん 小松菜 じゃが芋 玉葱 味噌 果物
31	土	3才未満児:267kcal 3才以上児:413kcal	3才未満児:273kcal 3才以上児:399kcal		



☆仕入れ食材の都合により献立が変更となる場合があります。ご了承ください。

☆塩は食塩を使用します。油は植物油を使用します。

