



こんだてひょう 幼児食



独自献立 3歳未満

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	調味料	栄養価
		午前おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える		
1	土	麦茶 ★コーンのお星さま	豚井 ブロッコリーソテー コンソメスープ(食材は当日子どもたちと決めます。)	牛乳 乳アレルギー調整豆乳 りんごゼリー おこめリング	牛乳 豚肉 調整豆乳	米 上白糖 なたね油 増粘剤(加工澱粉) おこめリング りんごゼリー	玉ねぎ にんじん えのきたけ ブロッコリー	かつお昆布だし しょうゆ 清酒 魚醤 食塩 コンソメ	Ene. : 477kcal P : 21.9g F : 16.8g C : 65.1g Ca : 288mg 食塩相当量 : 1.7g
3	行事食 節分	麦茶 ミレー ビスケット	おにさんライス キャベツとツナのサラダ コンソメスープ(だいこん・ベーコン)	牛乳 乳アレルギー調整豆乳 鮭ごはん	牛乳 鶏ひき肉 ツナ 水煮缶 ベーコン (乳卵不使用) 鮭ほぐし身 調整豆乳	米 油 砂糖 白いりごま	たまねぎ にんじん しょうが キャベツ コーン だいこん	しょうゆ 水 ケチャップ 酢 コンソメ 食塩	Ene. : 472kcal P : 19.3g F : 16g C : 67.9g Ca : 253mg 食塩相当量 : 1.2g
4	18	麦茶 塩せんべい	わかめごはん あんかけ豆腐 チンゲン菜の切干炒め みそ汁(じゃがいも・れんこん)	牛乳 乳アレルギー調整豆乳 ココアの豆乳クッキー	牛乳 木綿豆腐 鶏ひき肉 米みそ 調整豆乳	米 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも 小麦粉	たまねぎ しめじ チンゲンサイ 切干大根 れんこん	炊き込みわかめ かつおだし汁 しょうゆ 酒 水 かつお・昆布だし汁 ココア	Ene. : 488kcal P : 17.9g F : 17.7g C : 69.8g Ca : 301mg 食塩相当量 : 1.2g
5	19	麦茶 わいわい アイス ティックゼリー	食パン 乳アレルギー米粉パン 鶏のトマト缶煮込み カラフルマリネ 豆乳ポタージュ(こまつな・ハム)	牛乳 乳アレルギー調整豆乳 おなかチャーハン	牛乳 鶏もも肉 ハム(乳卵不使用) 調整豆乳 かつお節	食パン 米粉パン さつまいも 油 砂糖 米	たまねぎ トマト缶 パプリカ(赤) だいこん にんじん こまつな クリームコーン	コンソメ 水 しょうゆ 酒 食塩 酢	Ene. : 470kcal P : 21.2g F : 17.5g C : 62.6g Ca : 286mg 食塩相当量 : 1.6g
6	20	麦茶 のりもの ビスケット	けんちんうどん 豚の照り焼き ほうれん草の和え物 マスカットゼリー	牛乳 乳アレルギー調整豆乳 小魚入りわかめおにぎり	牛乳 木綿豆腐 豚肉(もも) 調整豆乳 食べる小魚	干しうどん さといも 砂糖 油 マスカットゼリー 米 白いりごま	だいこん にんじん ごぼう しょうが ほうれんそう	かつお・昆布だし汁 食塩 しょうゆ みりん 水 炊き込みわかめ	Ene. : 449kcal P : 21.2g F : 13.4g C : 65g Ca : 326mg 食塩相当量 : 2.6g
7	21	麦茶 ★コーンのお星さま	ごはん さわらの竜田揚げ ブロッコリーの塩昆布和え みそ汁(かぼちゃ・しめじ) オレンジ	牛乳 乳アレルギー調整豆乳 ごまきな粉トースト 乳アレルギー米粉パン	牛乳 さわら 米みそ きな粉 調整豆乳	米 片栗粉 あげ油 食パン 白いりごま 砂糖	しょうが ブロッコリー 塩昆布 かぼちゃ しめじ オレンジ	しょうゆ みりん 酒 かつお・昆布だし汁 食塩 水	Ene. : 476kcal P : 21.3g F : 15.7g C : 68.2g Ca : 271mg 食塩相当量 : 1.7g
8	22	麦茶 マス カットゼリー	ごはん トマト煮込みハンバーグ かぼちゃサラダ コンソメスープ(食材は当日子どもたちと決めます。)	牛乳 乳アレルギー調整豆乳 ほうれん草蒸しパン	牛乳 豚肉 調整豆乳	植物性油脂(大豆) 砂糖 馬鈴薯澱粉 オリーブ油 ほうれん草蒸しパン	玉ねぎ ぶなしめじ トマトピューレ かぼちゃ レーズン	ケチャップ 食塩 醸造酢	Ene. : 465kcal P : 19.1g F : 14.1g C : 70.3g Ca : 281mg 食塩相当量 : 1.2g
10	月	麦茶 ミレー ビスケット	ごはん かれいの蒲焼き風 キャベツとにんじんの納豆和え みそ汁(かぶ・玉ねぎ)	牛乳 乳アレルギー調整豆乳 ミートスパ	牛乳 かれい 挽き わり納豆 米みそ 鶏ひき肉 調整豆乳	米 砂糖 片栗粉 油 スパゲティ 小麦粉	しょうが キャベツ にんじん かぶ たまねぎ	しょうゆ みりん 酒 かつお・昆布だし汁 ケチャップ 中濃ソース 食塩 水	Ene. : 462kcal P : 22.1g F : 12.9g C : 68.5g Ca : 277mg 食塩相当量 : 1.6g
12	26	麦茶 わいわい アイス ティックゼリー	ハヤシライス 3色サラダ コンソメスープ(しめじ・チンゲン菜) マスカットゼリー	牛乳 乳アレルギー調整豆乳 豆乳きなこドーナツ	牛乳 豚肉(もも) きなこ 豆乳 調整豆乳	米 油 小麦粉 砂糖 マスカットゼリー ホットケーキ粉(乳卵不使用) あげ油	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく パプリカ(赤) ピーマン コーン しめじ チンゲンサイ	水 コンソメ ケチャップ しょうゆ 食塩 酢	Ene. : 511kcal P : 16.8g F : 18.9g C : 72.5g Ca : 268mg 食塩相当量 : 1.1g
13	27	麦茶 のりもの ビスケット	ごはん 豚のケチャップ炒め ほうれん草の白和え すまし汁(かぼちゃ・はくさい) バナナ	牛乳 乳アレルギー調整豆乳 豆乳ウインナーパン	牛乳 豚肉(もも) 木綿豆腐 ウインナー(乳卵不使用) 豆乳 調整豆乳	米 片栗粉 油 砂糖 ホットケーキ粉(乳卵不使用)	たまねぎ ほうれんそう にんじん かぼちゃ はくさい パナナ	酒 ケチャップ みりん しょうゆ かつおだし汁 食塩	Ene. : 495kcal P : 21.6g F : 16.6g C : 69.4g Ca : 289mg 食塩相当量 : 1.1g
14	金	麦茶 ★コーンのお星さま	ごはん 鮭の塩焼き れんこんとブロッコリーのごま和え 豚汁	牛乳 乳アレルギー調整豆乳 五目ご飯(災害時の非常食)	牛乳 さけ 豚肉(もも) 油揚げ 米みそ 調整豆乳	米 油 砂糖 白いりごま さつまいも あげ油	れんこん ブロッコリー だいこん にんじん ごぼう	食塩 しょうゆ かつお・昆布だし汁 水	Ene. : 494kcal P : 23.1g F : 17.6g C : 67.2g Ca : 297mg 食塩相当量 : 1.2g
17	月	麦茶 ミレー ビスケット	ごはん 豚のすき煮 さといものごまがらめ みそ汁(だいこん・えのき)	牛乳 乳アレルギー調整豆乳 コーンラーメン(みそ)	牛乳 豚肉(もも) 米みそ 調整豆乳	米 砂糖 さといも 白いりごま 中華麺(卵不使用)	はくさい たまねぎ にんじん だいこん えのきたけ キャベツ コーン	かつお・昆布だし汁 しょうゆ みりん 酒 中華だしの素 水	Ene. : 459kcal P : 20.3g F : 12.4g C : 72.7g Ca : 274mg 食塩相当量 : 1.9g
25	火	麦茶 塩せんべい	ごはん 鶏むね肉の炒め煮 ブロッコリーのコーン炒め みそ汁(だいこん・キャベツ)	牛乳 乳アレルギー調整豆乳 豆乳寒天〜いちごジャムソース〜 ビスケット	牛乳 鶏むね肉 米みそ 調整豆乳	米 片栗粉 油 砂糖 いちごジャム ビスケット	たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン だいこん キャベツ 粉かんでん	かつお・昆布だし汁 しょうゆ 酒 水	Ene. : 458kcal P : 21.6g F : 14.7g C : 65.4g Ca : 273mg 食塩相当量 : 1.2g
28	特別食 金	麦茶 ★コーンのお星さま	キャロットライス 鶏のから揚げ こまつなのツナサラダ すまし汁(さつまいも・ごぼう)	牛乳 乳アレルギー調整豆乳 ブロッコリーの豆乳ケーキサレ	牛乳 鶏もも肉 ツナ 水煮缶 豆乳 調整豆乳	米 片栗粉 あげ油 砂糖 油 さつまいも ホットケーキ粉(乳卵不使用)	にんじん パセリ粉 しょうが こまつな もやし ごぼう たまねぎ ブロッコリー コーン	食塩 しょうゆ 酒 かつおだし汁	Ene. : 461kcal P : 19.7g F : 16.4g C : 63.3g Ca : 304mg 食塩相当量 : 1.2g

給食MEMO

豆まきの季節がやってきましたね！保育園に鬼さんがやってくるかも…！「鬼は外・福は内」と言って節分を過ごしましょう♪  
3日(月)には節分メニューとして「おにさんライス」を提供予定です☺  
また、今月の食育テーマ食材は「ブロッコリー」。28日(金)の午後おやつにブロッコリーを入れたケーキを提供予定です★他の月よりも多くブロッコリーを取り入れています☺ 14日の午後おやつには非常食の五目ご飯を提供します。いざという時のために味に慣れておきましょう！★仕入れの都合上、食材は献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。★

	目標値	月平均値
Ene.(エネルギー)	475kcal	474kcal
P(タンパク)	19g	20.5g
F(脂質)	13.2g	15.8g
C(炭水化物)	70.1g	67.7g
Ca(カルシウム)	225mg	285mg
食塩相当量	1.5g	1.5g