

2020年10月 幼児食献立表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分相当量 (は未調理)	材 料 名				3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
01木	ご飯、きのこのスープ、秋のかぼちゃシチュー、フレンチサラダ、ブチゼリー	591(540) 23.1(21.8) 14.7(15.5) 1.4(1.2)	米、ひとくちゼリー、白玉粉、上新粉、砂糖、ドレッシング、米粉、油、片栗粉	牛乳、鶏肉、豆腐、ハム、	キャベツ、玉ねぎ、かぼちゃ、きゅうり、えのき茸、にんじん、しめじ、グリンピース、どうもろこし	しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳、お月見豆腐団子
02金	ご飯、なめこのみそ汁、親子煮、白菜とさばのごま和え、オレンジ	540(500) 23.2(21.8) 18.2(18.3) 1.7(1.4)	米、ホットケーキ粉、砂糖、ごま、バター	牛乳、鶏肉、チーズ、さば、卵、みそ、	白菜、にんじん、玉ねぎ、なめこ、オレンジ、ほうれん草、ねぎ、グリンピース、椎茸	だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳、カップケーキ・チーズ
05月	ご飯、チンゲンサイとえびの中華スープ、八宝菜、きゅうりの華風サラダ、バナナ	622(568) 21.3(20.4) 21.3(20.8) 1.5(1.3)	米、コーンフレーク、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、ヨーグルト、生クリーム、うずら卵、ハム、セラチン、えび	白菜 オレンジジュース、きゅうり、もやし、バナナ、オレンジ、にんじん、チンゲン菜、えのき茸、玉ねぎ、しいだ、ねぎ、だけのこ、きくらげ、しょうが、ニンニク	しょうゆ、酢、中華だし、食塩、こしょう	牛乳、ムース
06火	ご飯、かぼちゃのミルクスープ、ポークビーンズ、マカロニサラダ、りんご	707(615) 22.3(19.9) 26.9(23.8) 1.0(0.9)	米、米粉、じゃがいも、オリーブ油、砂糖、マカロニ、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、豚肉、大豆、きな粉、豆乳、ベーコン、ハム	りんご、玉ねぎ、トマト、にんじん、かぼちゃ、きゅうり、ニンニク	ケチャップ、酒、コンソメ、食塩、バセリ粉、こしょう	牛乳、米粉のきな粉クッキー
07水	ご飯、かぶのすまし汁、鮭のちやんちやん焼き、千草焼き、オレンジ	580(532) 29.0(26.6) 16.3(16.8) 2.1(1.8)	米、食パン、砂糖、マヨネーズ、油、バター	牛乳、卵、鮭、ツナ、みそ	キャベツ、かぶ、にんじん、オレンジ、ミニトマト、ほうれん草、しめじ、きゅうり、椎茸、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩、こしょう	牛乳、ツナきゅうサンド
08木	大根としめじのスープ、大豆入りミートスパゲティー、ブロッコリーツナサラダ、ヨーグルト	617(561) 29.5(26.9) 16.4(17.0) 1.6(1.4)	マカロニ、米、ドレッシング、米粉、油、砂糖	牛乳、ヨーグルト、牛肉、豚肉、大豆、鶏肉、ツナ、チーズ	ブロッコリー、玉ねぎ、大根、しめじ、にんじん、きゅうり、しいだ、えのき茸、ビーマン、豆苗、とうもろこし	ケチャップ、しょうゆ、ソース、酒、食塩、コンソメ、バセリ粉、こしょう	牛乳、きのこ御飯
09金	ご飯、はるさめスープ、油淋鶏、もやしの中華風和え物、バナナ	592(544) 21.9(20.9) 21.8(21.3) 1.5(1.3)	米、ホットケーキ粉、片栗粉、油、砂糖、春雨、油、ごま油	牛乳、鶏肉、ウインナー、豚肉、卵、	えのき茸、もやし、バナナ、チンゲン菜、小松菜、ミニトマト、にんじん	酢、しょうゆ、食塩、中華だし	牛乳、アメリカンドッグミニ
12月	ご飯、ミネストローネスープ、タンドリーチキン、ブロッコリーの三色サラダ、ピンクグレーブフルーツ	593(541) 25.7(23.9) 18.0(18.2) 1.4(1.2)	米、クラッカーカー、じゃがいも、油	牛乳、鶏肉、チーズ、ヨーグルト、ツナ、ハム、豚肉、	グレープフルーツ、玉ねぎ、ブロッコリー、トマト、にんじん、キャベツ、とうもろこし、セロリ、ジャム、ニンニク	生姜、しょうゆ、酢、食塩、コンソメ、カレーフ、バセリ粉、こしょう	牛乳、クラッカーサンド(2種)
13火	わかめうどん、ワインナーのかき揚げ、和風和え、バナナ	643(586) 22.7(21.5) 25.3(24.0) 2.8(2.4)	うどん、米、小麦粉、油、ごま油	牛乳、鶏肉、豚肉、ソーセージ、卵、油揚げ、	もやし、ほうれん草、バナナ、玉ねぎ、ねぎ、にんじん、きゅうり、ビーマン、椎茸、わかめ、青のり	だし汁、みりん、酒、しょうゆ、食塩	牛乳、チャーハン
14水	ご飯、野菜スープ、カレイのチーズ焼き、スペイン風オムレツ、ブチゼリー	569(522) 27.4(25.2) 18.5(18.6) 1.5(1.3)	米、焼きそば、ひとくちゼリー、油、ごま油	牛乳、かれい、卵、チーズ、豚肉、	玉ねぎ、ブロッコリー、キャベツ、ミニトマト、トマト、玉ねぎ、エリンギ、えのき茸、ビーマン、セロリ、にんじん、青のり	ソース、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳、おやつ焼きそば
15木	ご飯、中華スープ、回鍋肉、パンサンニー、オレンジ	512(477) 21.4(20.5) 18.3(18.4) 1.8(1.5)	米、春雨、砂糖、ごま油	豚肉、豆乳、おから、ベーコン、卵、ハム、チーズ、みそ、牛乳	にんじん、玉ねぎ、きゅうり、キャベツ、えのき茸、オレンジ、ビーマン、しいだ、きくらげ	しょうゆ、酢、酒、中華だし、食塩、バセリ粉、こしょう	牛乳、おからキッシュ
16金	ご飯、みそ汁、擬製豆腐、切干大根のサラダ、りんご	577(529) 20.7(19.8) 18.7(18.8) 1.6(1.4)	米、さつまいも、ホットケーキ粉、マヨネーズ、砂糖、油、ごま	豆腐、鶏肉、ツナ、卵、牛乳、ハム、みそ	りんご、きゅうり、にんじん、ミニトマト、えのき茸、ねぎ、しいだ、切干大根、豆苗、玉ねぎ、グリンピース、ひじき	だし汁、しょうゆ、食塩、バセリ粉	牛乳、ツナパン
19月	ご飯、中華スープ、肉団子の酢豚風、もやしとわかめのナムル、ピンクグレーブフルーツ	587(537) 18.9(18.4) 17.9(18.1) 0.9(0.9)	さつまいも、米、片栗粉、油、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、鶏肉、えび	グレープフルーツ、玉ねぎ、にんじん、もやし、小松菜、じめじ、しいだ、きゅうり、ビーマン、わかめ	中華スープ、酢、しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳、大学芋
20火	ご飯、おかず汁、豚肉の香味焼き、かぼちゃマヨサラダ、柿	592(541) 25.1(23.4) 18.1(18.3) 0.8(0.8)	米、片栗粉、砂糖、マヨネーズ、ごま油	牛乳、豆乳、豚肉、鶏肉、おから、きな粉、高野豆腐、みそ、	柿、かぼちゃ、玉ねぎ、きゅうり、えのき茸、ミニトマト、とうもろこし、にんじん、ねぎ、ニンニク、わかめ	だし汁、みりん、酒、しょうゆ	牛乳、豆乳もち
21水	チキンカレー、かぼちゃスープ、ブロッコリーと卵のサラダ、ぶどうゼリー	639(578) 22.9(21.6) 27.0(25.4) 1.6(1.4)	米、じゃがいも、油、バター、マヨネーズ、	牛乳、鶏肉、卵、ハム、	ぶどうジュース、ブロッコリー、人参、玉ねぎ、しめじ、かぼちゃ、	カレールウ、酢、食塩、コンソメ	牛乳、お誕生日ケーキ
22木	ご飯、麺と里芋のすまし汁、さばの甘辛サクサク焼き、チンゲン菜のしらすサラダ、みかん	580(529) 21.4(20.3) 21.5(20.9) 1.2(1.0)	米、ビーフン、里いも、片栗粉、油、麺、油、砂糖、ごま油	さば、豚肉、しらす、牛乳	みかん、チンゲン菜、玉ねぎ、キャベツ、ミニトマト、えのき茸、ビーマン、にんじん、椎茸	だし汁、酢、酒、しょうゆ、みりん、生姜、コンソメ、にんにく、和風だし、食塩	牛乳、ビーフンおやつ
23金	ご飯、玉ねぎとえびのスープ、ポークチャップ、大根とツナのサラダ、オレンジ	667(602) 20.5(19.7) 28.4(26.6) 0.9(0.9)	米、小麦粉、オートミール、マヨネーズ、バター、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豚肉、卵、ベーコン、ツナ、えび	玉ねぎ、大根、きゅうり、オレンジ、にんじん、えのき茸、とうもろこし、しらす、	ケチャップ、ソース、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳、オートミールクッキー
26月	ご飯、玉ねぎスープ、ミートローフ、キャベツとハムのサラダ、バナナ	586(539) 21.6(20.7) 20.5(20.2) 1.6(1.4)	米、砂糖、片栗粉、ドレッシング、油	牛乳、豚肉、豆腐、卵、ハム、生クリーム、	玉ねぎ、キャベツ、バナナ、にんじん、きゅうり、ひじき	ケチャップ、ソース、コンソメ、食塩、バセリ粉、ナツメグ、こしょう	牛乳、プリンアラモード
27火	ご飯、だいこんのみぞ汁、筑前煮、青菜のきつね和え、りんご	565(519) 27.6(25.4) 15.3(16.0) 2.6(2.2)	米、食パン、マヨネーズ、砂糖	鶏肉、しらす、豆腐、チーズ、かまぼこ、みそ、かつお節、牛乳	りんご、小松菜、にんじん、大根、れんこん、だけのこ、こんにゃく、ごぼう、グリンピース、わかめ、青のり	だし汁、しょうゆ、みりん、酒	牛乳、のりじゃこトースト
28水	ご飯、トマトスープ、鮭のカレーピカタ、マセドアンサラダ、オレンジ	505(472) 27.1(25.0) 15.7(16.4) 1.1(1.0)	米、じゃがいも、マヨネーズ、上新粉、小麦粉、油、砂糖	鮭、鶏肉、卵、ハム、豆乳、ベーコン、牛乳	玉ねぎ、きゅうり、キャベツ、オレンジ、にんじん、えのき茸、トマト	ケチャップ、コンソメ、食塩、カレー粉、バセリ粉、こしょう	牛乳、ささみフリット
29木	ご飯、にら卵中華スープ、野菜たっぷりマーボー、チンゲンサイのナムル、ピンクグレーブフルーツ	613(557) 30.7(27.9) 18.1(18.3) 1.6(1.4)	米、せんべい、片栗粉、砂糖、ごま、ごま油	ヨーグルト、豆腐、ひき肉(牛・豚)、卵、いわし、アーモンド、みそ、牛乳	グレープフルーツ、チンゲン菜、なす、玉ねぎ、にんじん、にら、とうもろこし、ビーマン、グリンピース、ニンニク、しょうが	酒、しょうゆ、食塩、中華だし、鶏がらだし、こしょう	牛乳、ヨーグルト、小魚ニアード以上見、せんべい
30金	ハロウィンカレーライス、チキンスープ、きゅうりとコーンのツナサラダ、バナナ	630(574) 22.4(21.3) 21.1(20.7) 1.4(1.2)	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、マッシュマロ、砂糖、油、バター、オリーブ油	豚肉、ツナ、鶏肉、卵、牛乳	玉ねぎ、にんじん、バナナ、きゅうり、とうもろこし、ほうれん草、えのき茸、グリンピース	カレールウ、酢、食塩、コンソメ、ココア、こしょう	牛乳、おばけカップケーキ

*福島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あります。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ください

以上児	未満児
目標量/平均栄養価	目標量/平均栄養価
熱量	601/596
タンパク質	24.1/23.9
脂質	16.7/19.9
食塩相当量	2.0/1.5
	1.8/1.3