



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 (1)は未満児	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、プチゼリー	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、グリーンピース、とうもろこし	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、グリーンピース、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、ハヤシ、きゅうりの華風サラダ、パナナ	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、パナナ、オレンジ、にんじん、チンゲン菜、えのき茸、玉ねぎ、しいたけ、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、パセリ粉、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、鮭のちゃんちゃん焼き、干草焼き、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、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、しいたけ、えのき茸、ピーマン、豆腐、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、パセリ粉、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、パナナ	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、ごま油	牛乳、鶏肉、ウインナー、豚肉、卵、	えのき茸、もやし、パナナ、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、ピンクグレープフルーツ	593(541) 25.7(23.9) 18.0(18.2) 1.4(1.2)	米、クラッカー、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、カレー粉、パセリ粉、こしょう	牛乳、クラッカーサンド(2種)
13 火	わかめうどん、ウインナーのかき揚げ、和風和え、パナナ	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、パナナ、玉ねぎ、ねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマン、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、カレーのチーズ焼き、スペイン風オムレツ、プチゼリー	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、ピーマン、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、パンサンスー、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、ピーマン、しいたけ、きくらげ	しょうゆ、酢、酒、中華だし、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳、おからキッシュ
16 金	ご飯、みそ汁、揚げ豆腐、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、しいたけ、切干大根、豆腐、玉ねぎ、グリーンピース、ひじき	だし汁、しょうゆ、食塩、パセリ粉	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、ピンクグレープフルーツ	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、しめじ、しいたけ、きゅうり、ピーマン、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、麩と里芋のすまし汁、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、里芋、片栗粉、油、麩、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、ピーマン、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、干しぶどう、ピーマン	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、パナナ	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、パナナ、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、パセリ粉、ナツメグ、こしょう	牛乳、プリンアラモード
27 火	ご飯、だいこんのみそ汁、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、グリーンピース、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、しめじ、トマト	ケチャップ、コンソメ、食塩、カレー粉、パセリ粉、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、ピンクグレープフルーツ	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、ピーマン、グリーンピース、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、小倉アーモンド以上児、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、パナナ	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、マヨネーズ、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、パナナ、きゅうり、とうもろこし、ほうれん草、えのき茸、グリーンピース	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きてください

	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	523/544
タンパク質	24.1/23.9	20.9/22.4
脂質	16.7/19.9	14.5/19.7
食塩相当量	2.0/1.5	1.8/1.3