



2021年9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 ()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 水	ご飯、なめこのみそ汁、親子煮、ブロッコリーの白和え、梨	573.5(512.4) 21.9(20.2) 18.2(17.6) 1.5(1.3)	米、ホットケーキ粉、砂糖、バター、ごま	牛乳、卵、鶏肉、とうふ、油揚げ、みそ	なし、たまねぎ、にんじん、だいこん、りんご、ブロッコリー、ぶどう、なめこ、コーン、グリーンピース、しいたけ	だし汁、しょうゆ	牛乳、りんごのケーキ
02 木	ご飯、中華卵スープ、回鍋肉、きゅうりの華風サラダ、バナナヨーグルト	606.1(538.5) 24.4(22.2) 21.5(20.3) 1.5(1.3)	米、米粉、砂糖、油、砂糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト、豚肉、卵、チーズ、おから、みそ、	キャベツ、きゅうり、バナナ、にんじん、こまつな、ほうれんそう、ピーマン、もやし、コーン、しいたけ	しょうゆ、酢、鶏がらだし、酒、食塩	牛乳、すすく米粉のポパイケーキ
03 金	ご飯、じゃがいものスープ、カレイのマヨコーンチーズ焼き、スペイン風オムレツ、バナナ	572.8(515.3) 27.5(24.7) 14.3(14.5) 1.2(1.0)	米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖	牛乳、かだい、卵、鶏肉、ツナ缶、油揚げ、チーズ	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、トマト、しめじ、しいたけ、コーン、ピーマン、パセリ	鶏がらだし、酒、しょうゆ、食塩	牛乳、きのこご飯
06 月	ご飯、わかめスープ、中華風ローストチキン、パンサンズ、梨	594.1(528.9) 22.0(20.2) 21.5(19.3) 1.5(1.2)	米、ホットケーキ粉、はるさめ、砂糖、油、ごま油、ごま	牛乳、鶏肉、卵、豚肉、ハム	なし、とうがん、ブロッコリー、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ぶどう、ねぎ、えのきだけ、ニンニク、しょうが、わかめ	しょうゆ、酢、中華だし、本みりん、食塩	牛乳、キャロットレーズンケーキ
07 火	ご飯、なすのみそ汁、さばの竜田揚げ、高野豆腐とひじきの煮物、バナナ	552.9(499.4) 30.5(27.0) 19.7(18.8) 1.6(1.4)	米、米粉、コーンフレーク、油、砂糖	牛乳、鶏肉、さば、生揚げ、凍り豆腐、みそ	バナナ、ブロッコリー、なす、にんじん、しいたけ、さやいんげん、ひじき、しょうが	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳、鶏むねのコーンフレーク焼き
08 水	きのこベーコンの和風パスタ、ズッキーニのスープ、ブロッコリーの三色サラダ、オレンジ	574.8(514.6) 24.2(22.0) 19.6(18.7) 2.2(1.8)	スパゲティ、米、油、三温糖、バター、砂糖	牛乳、さば缶、ベーコン、鶏肉、ツナ缶	トマト、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ズッキーニ、オレンジ、コーン、ブロッコリー、しめじ、ピーマン、のり、しょうが、ニンニク	カレールウ、しょうゆ、みりん、ウスターソース、鶏がらだし、酢、食塩	牛乳、鯖カレー
09 木	ロールパン、鶏肉のクリームシチュー、にんじんサラダ、バナナ	637.8(580.7) 27.0(25.0) 22.5(21.8) 2.0(1.7)	ロールパン、米粉、油、砂糖	牛乳、鶏肉、ツナ缶、卵、削り節、	にんじん、バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、マーマレード、もやし、コーン、しめじ、オレンジ、グリーンピース	しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳、すすく米粉のマーマレードケーキ
10 金	ご飯、すまし汁、さわらのみそマヨ焼き、筑前煮、梨	534.6(481.3) 25.6(23.1) 21.9(20.6) 1.4(1.2)	米、さといも、マヨネーズ、バター、砂糖、油	牛乳、さわら、鶏肉、とうふ、豆乳、卵、おから、ベーコン、チーズ、みそ	なし、こまつな、にんじん、たまねぎ、れんこん、だけのこ、こんにゃく、さやいんげん、あおのり、パセリ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳、おからキッシュ
13 月	ご飯、ミルクスープ、ボークビーンズ、コーンスローサラダ、梨	629.9(557.5) 22.2(20.4) 20.3(19.3) 1.6(1.3)	米、焼そばめん、さつまいも、じゃがいも、ごま油、砂糖、油	牛乳、豚肉、大豆、干しえび、牛乳	なし、たまねぎ、キャベツ、トマト、にんじん、こまつな、コーン、キャベツ、ピーマン、グリーンピース、ニンニク、あおのり、パセリ	ケチャップ、ウスターソース、鶏がらだし、酢、食塩	牛乳、焼きそば
14 火	ご飯、玉ねぎとベーコンのスープ、鶏肉のマーマレード焼き、枝豆のサラダ、バナナ	545.8(507.1) 26.7(24.7) 20.1(19.9) 1.4(1.2)	米、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、ベーコン、高野豆腐、しらす干し、きな粉、削り節	バナナ、チンゲンサイ、たまねぎ、ほうれんそう、ブロッコリー、えだまめ、にんじん、しめじ、マーマレード	しょうゆ、鶏がらだし、食塩	牛乳、高野豆腐のコロコロ揚げ
15 水	ミートソース、中華スープ、コーンバター、ぶどうゼリー	562.8(503.9) 19.1(18.0) 21.1(19.9) 1.7(1.4)	スパゲティ、米粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、卵、豚肉、バター、ホイップクリーム	コーン、にんじん、バナナ、たまねぎ、ピーマン、トマト、とうがら、えのき、長ねぎ	ケチャップ、ウスターソース、ココア、鶏がらだし、食塩	牛乳、誕生日ココアバナナケーキ
16 木	ご飯、なすの中華スープ、チンジャオロース、ほうれん草と卵の和え物、オレンジ	533.6(480.5) 23.2(21.2) 20.8(19.7) 1.5(1.3)	米、ホットケーキ粉、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、ウインナー、卵、とうふ、ツナ	ほうれんそう、オレンジ、なす、たまねぎ、だけのこ、ピーマン、にんじん、えのきだけ	しょうゆ、酒、鶏がらだし、食塩	牛乳、ミニアメリカンドッグ
17 金	わかめごはん、みそ汁、鶏のから揚げ、ブロッコリーと卵のサラダ、梨	595.1(529.7) 28.0(25.0) 18.8(18.1) 1.6(1.4)	米、食パン、砂糖、米粉、マヨネーズ、油、ごま	牛乳、鶏肉、卵、ハム、油揚げ、みそ、しらす干し	なし、こまつな、りんご、ミニトマト、ブロッコリー、だいこん、ぶどう、ねぎ、しょうが、わかめ、ニンニク	だし汁、しょうゆ、酒	牛乳、りんごパンフディング
21 火	牛丼、高野豆腐のスープ、小松菜とじゃこの和え物、バナナ	609.2(544.4) 22.9(21.0) 19.0(18.2) 1.4(1.2)	米、米粉、さつまいも、油、片栗粉、砂糖、ごま	牛乳、牛肉、豆乳、鶏肉、しらす干し、とうふ、高野豆腐	こまつな、バナナ、にんじん、たまねぎ、ぶどう、グリーンピース	だし汁、みりん、しょうゆ、酒、酢、鶏がらだし、食塩	牛乳、すすく米粉のいがぐりボール
22 水	ご飯、とうがんの中華スープ、野菜たっぷりマーボー、ちんげんさいのごまマヨサラダ、梨	540.3(485.8) 21.0(19.4) 17.9(17.3) 1.5(1.3)	米、片栗粉、砂糖、マヨネーズ、ごま油、ごま	牛乳、牛肉、豚肉、とうふ、豆乳、鶏肉、しらす干し、きな粉、みそ、干しえび	なし、とうがん、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、なす、コーン、ピーマン、しいたけ、しょうが	酒、しょうゆ、鶏がらだし、食塩	牛乳、牛乳もち
24 金	カレーライス、野菜スープ、切干大根のサラダ、オレンジ	670.1(589.7) 21.7(20.0) 26.3(24.1) 1.7(1.4)	米、砂糖、油、ごま	牛乳、ヨーグルト、豚肉、生クリーム、鶏肉、ハム、ゼラチン	たまねぎ、パイナップル、かぼちゃ、オレンジ、にんじん、トマト、なす、ズッキーニ、きゅうり、だいこん、しめじ	カレールウ、鶏がらだし、酢、食塩	牛乳、パイナップルムース
27 月	◆鉄強化DAY◆ ご飯、みそ汁、すごり風オムレツ、レバー唐揚げ、梨	665.4(586.0) 28.2(25.2) 24.8(22.9) 1.5(1.3)	米、砂糖、米粉、油	牛乳、豚肉、卵、とうふ、ベーコン、油揚げ、みそ、ホイップクリーム	なし、キャベツ、かぼちゃ、ブロッコリー、たまねぎ、ねぎ、しめじ、にんじん、しょうが	だし汁、しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース	牛乳、かぼちゃプリン
28 火	ご飯、すまし汁、鮭のちゃんちゃん焼き、かぼちゃのごまマヨネーズ、バナナ	557.6(503.2) 25.0(22.7) 16.9(16.6) 1.4(1.2)	米、食パン、マヨネーズ、バター、砂糖、ごま	牛乳、さけ、卵、チーズ、しらす干し、みそ	かぼちゃ、バナナ、にんじん、こまつな、キャベツ、ブロッコリー、えのきだけ、コーン、しめじ、あおのり	だし汁、酒、しょうゆ、食塩	牛乳、のりじゃこトースト
29 水	ケチャリ、スコッチフロース、かぼちゃサラダ、ヨーグルト	598.7(532.6) 26.5(23.8) 17.4(17.0) 1.6(1.4)	米、米粉、じゃがいも、油、マヨネーズ、砂糖	牛乳、ヨーグルト、さけ、うすら卵、鶏肉、豆乳、ツナ、きな粉	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー、バナナ、コーン、グリーンピース、ニンニク、パセリ	鶏がらだし、食塩、カレー粉	牛乳、米粉のきなこスコーン
30 木	ご飯、おかず汁、豚肉の香味焼き、おから入りポテトサラダ、梨	636.8(563.0) 31.0(27.4) 23.8(22.1) 1.7(1.5)	米、じゃがいも、米粉、油、マヨネーズ、ごま油、砂糖	牛乳、鶏肉、豚肉、おから、豆乳、ハム、みそ、チーズ、高野豆腐	なし、たまねぎ、にんじん、ミニトマト、なす、きゅうり、コーン、えのきだけ、葉ねぎ、ニンニク	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩、カレー粉	牛乳、鶏肉のオープン焼き

*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	630/586	530/525
タンパク質	26/24	26/22
脂質	18/20	14/19
食塩相当量	1.6/1.5	1.7/1.3