



# 2021年9月 幼児食 献立表



日付	献立	材 料 名				3時おやつ	
		エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ( )は未満児	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		
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) 1 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	606.0(538.5) 1 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、ビーマン、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、すくすく米粉のボパイケーキ
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) 1 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、かれい、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、ビーマン、バセリ	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、パンサンスー、梨	594.7(528.9) 1 22.0(20.2) 20.3(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) 1 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、鶏むねのコンフレーク焼き
08 水	きのことベーコンの和風パスタ、スッキーニのスープ、ブロッコリーの三色サラダ、オレンジ	574.8(514.6) 1 24.2(22.0) 19.6(18.7) 2.2(1.8)	スパゲティー、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、スッキーニ、オレンジ、コーン、ブロッコリー、しめじ、ビーマン、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、鰯カレー
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) 1 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、グリンピース	しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳、すくすく米粉のママレードケーキ
10 金	ご飯、すまし汁、さわらのみそや焼き、筑前煮、梨	534.6(481.3) 1 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、バセリ	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、ポークピニーズ、コールスローサラダ、梨	629.9(557.5) 1 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、ビーマン、グリンピース、ニンニク、あおのり、バセリ	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、鶏肉のママレード焼き、枝豆のサラダ、バナナ	545.8(507.1) 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、チングンサイ、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) 1 19.1(18.0) 21.1(19.9) 1.7(1.4)	スパゲティー、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、ビーマン、トマト、とうがん、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) 1 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、ビーマン、にんじん、えのきだけ	しょうゆ、酒、鶏がらだし、食塩	牛乳、ミニアメリカントッグ
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) 1 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、りんごパンフレーティング
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) 1 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、すくすく米粉のいかぐりホール
22 水	ご飯、とうがんの中華スープ、野菜たっぷりマーボー、ちんけんさいのこままヨササラダ、梨	540.3(485.8) 1 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	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、チングンサイ、たまねぎ、にんじん、なす、コーン、ビーマン、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、切り大根のサラダ、オレンジ	670.1(589.7) 1 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、スッキーニ、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、すごもり風オムレツ、レバー唐揚げ、梨	665.4(586.0) 1 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、かぼちゃブリ
28 火	ご飯、すまし汁、鮭のちゃんちゃん焼き、かぼちゃのごまヨナース、バナナ	557.6(503.2) 1 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、のりじやこトースト
29 水	ケジャリー、スコッチブロス、かぼちゃサラダ、ヨーグルト	598.7(532.6) 1 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、グリンピース、ニンニク、バセリ	鶏がらだし、食塩、カレーパウダー	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、おから入りボテサラダ、梨	636.8(563.0) 1 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、鶏肉のオーブン焼き

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