



# 2021年10月 幼児食月間献立表



日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (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金	ご飯、はるさめスープ、油淋鶏、小松菜の中華風和え物、柿	590(526) 20.9(19.4) 18.4(17.8) 1.5(1.3)	米、ホットケーキ粉、米粉、砂糖、はるさめ、バター、ごま油、油、ごま	牛乳、鶏肉、卵、焼豚、干しえび	かき、こまつな、りんご、もやし、にんじん、ねぎ、ぶどう、えのきたけ、ニンニク、しょうが	酢、しょうゆ、酒、鶏がらだし、食塩	牛乳、りんごのケーキ
04月	ご飯、なめこのみそ汁、親子煮、ブロッコリーの白和え、りんご	660(582) 26.5(23.8) 23.8(22.1) 1.5(1.3)	米、砂糖、ごま	牛乳、卵、鶏肉、絹ごし豆腐、油揚げ、みそ、ホイップクリーム、白みそ	りんご、たまねぎ、にんじん、だいこん、かぼちゃ、ブロッコリー、こまつな、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、かぼちゃプリン
05火	ご飯、かぶのスープ、カレイのマヨコーン焼き、スペイン風オムレツ、バナナ	497(454) 32.7(28.9) 14.7(14.8) 1.3(1.1)	米、コーンフレーク、マヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏肉、かれい、卵、ツナ、チーズ	バナナ、かぶ、ブロッコリー、トマト、たまねぎ、コーン、ピーマン	鶏がらだし、食塩、パセリ粉	牛乳、鶏むねのコーンフレーク焼き
06水	ご飯、中華卵スープ、回鍋肉、ほうれん草のナムル、柿	559(500) 20.4(19.0) 21.7(20.4) 1.4(1.2)	米、ホットケーキ粉、バター、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、卵、チーズ、ツナ、みそ	かき、キャベツ、ほうれん草、にんじん、こまつな、ピーマン、コーン、しいたけ	しょうゆ、酢、鶏がらだし、酒、食塩	牛乳、チーズまんじゅう
07木	ロールパン、秋のかぼちゃシチュー、きゃべつとハムのサラダ、オレンジ	690(606) 29.3(26.0) 24.7(22.8) 1.6(1.3)	ロールパン、米、米粉、ごま油、油、砂糖	牛乳、鶏肉、豚肉、ハム	かぼちゃ、オレンジ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン、ピーマン、にんじん、しめじ、グリーンピース、あおのり	酒、しょうゆ、酢、コンソメ、中華だし、食塩	牛乳、チャーハン
08金	ご飯、豆腐と大根のスープ、えびフライ、ブロッコリーと卵のサラダ、バナナ	543(491) 23.4(21.4) 17.8(17.3) 1.6(1.3)	米、パン粉、米粉、砂糖、油、小麦粉、マヨネーズ	牛乳、えび、卵、絹ごし豆腐、ハム、おから、チーズ	バナナ、ほうれん草、ブロッコリー、だいこん、葉ねぎ	ソース、鶏がらだし、食塩	牛乳、すすく米粉のポパイケーキ
11月	◆鉄分強化DAY◆ レバー入りミートスパゲティ、野菜スープ、ブロッコリーツナサラダ、オレンジ	582(519) 29.5(26.2) 17.7(17.2) 2.0(1.7)	マカロニ、米、米粉、砂糖、三温糖、バター	牛乳、さば、牛肉、卵、豚肉、ツナ	トマト、たまねぎ、オレンジ、ほうれん草、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、ピーマン、えのきたけ、にんにく、しょうがのり	ケチャップ、ソース、酢、鶏がらだし、食塩	牛乳、新米のおにぎり
12火	ご飯、みそ汁、擬製豆腐、にんじんサラダ、りんご	552(495) 21.0(19.4) 18.0(17.5) 1.4(1.2)	米、米粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、木綿、卵、豚肉、鶏肉、ツナ、みそ、削り節	りんご、にんじん、たまねぎ、なす、マーメイド、もやし、しいたけ、オレンジ、グリーンピース、ひじき	だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳、すすく米粉のママーレードケーキ
13水	ご飯、わかめスープ、中華風ローストチキン、ハンサンズ、柿	625(553) 23.3(21.3) 26.0(23.8) 1.7(1.4)	米、米粉、油、はるさめ、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、鶏肉、卵、豚肉、ベーコン、ハム、チーズ	かき、とうがん、ブロッコリー、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、コーン、ピーマン、ニンニク、しょうが、わかめ	しょうゆ、ケチャップ、酢、中華だし、みりん、食塩	牛乳、すすくピザまん風
14木	◆世界の料理◆ キーマカレー、ほうれん草のスープ、豆のサラダ、オレンジ	504(456) 20.4(19.0) 16.7(16.4) 1.1(1.0)	米、砂糖、油	牛乳、豚肉、ヨーグルト、大豆、鶏肉、生クリーム、ゼラチン	たまねぎ、オレンジ、トマト、ほうれん草、だいこん、きゅうり、もも、にんじん、赤ピーマン、しょうが	みりん、ケチャップ、鶏がらだし、ソース、酢、食塩、カレー粉	牛乳、ヨーグルトゼリー
15金	ご飯、みそ汁、さばの竜田揚げ、ミニがんも煮、バナナ	642(570) 27.1(24.3) 21.7(20.4) 1.6(1.3)	米、食パン、さといも、砂糖、片栗粉、油	牛乳、さば、卵、がんもどき、みそ	バナナ、かぶ、こまつな、りんご、ミニトマト、にんじん、ぶどう、グリーンピース、しいたけ、しょうが	だし汁、しょうゆ、酒、みりん	牛乳、りんごパンフティング
18月	◆鉄分強化DAY◆ ご飯、みそ汁、すこもり風オムレツ、レバー唐揚げ、柿	631(559) 24.2(22.0) 23.3(21.7) 1.3(1.1)	米、米粉、オリーブ油、砂糖、片栗粉、油	牛乳、卵、豚肉、絹ごし豆腐、ベーコン、きな粉、豆乳、油揚げ、みそ	かき、キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、しめじ、ねぎ、にんじん、しょうが	だし汁、しょうゆ、ケチャップ、ソース	牛乳、米粉のきな粉クッキー
19火	ご飯、とうがんスープ、白身魚のアクアパッツァ風、ほうれん草とベーコンのソテー、バナナ	495(453) 27.2(24.5) 15.3(15.3) 1.5(1.3)	米、片栗粉	牛乳、たら、鶏肉、大豆、ベーコン、あさり	ほうれん草、バナナ、とうがん、たまねぎ、トマト、葉ねぎ、ピーマン、ニンニク、しょうが	酒、鶏がらだし、食塩、パセリ粉	牛乳、大豆焼きナゲット
20水	◆誕生日会メニュー◆ みそラーメン、春巻き、ブロッコリー、ピーチゼリー	690(552) 31.2(25.0) 24.8(19.8) 1.8(1.5)	中華麺、春巻きの皮、砂糖、油、ごま油	牛乳、かまぼこ、豚肉、みそ	もも、キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ、葉ねぎ、粉かんでん、ブロッコリー、きくらげ	鶏がらだし、食塩、ココア、パセリ粉、酒	牛乳、くまちゃんカップケーキ
21木	ご飯、ミルクスープ、ポークビーンズ、ブロッコリーの三色サラダ、りんご	656(579) 23.5(21.5) 25.0(23.0) 1.5(1.3)	米、ビスケット、じゃがいも、砂糖、油、バター	牛乳、豚肉、ヨーグルト、チーズ、大豆、ベーコン、ツナ、ゼラチン	りんご、たまねぎ、トマト、みかん、ブロッコリー、にんじん、コーン、しめじ、グリーンピース、レモン、ニンニク	ケチャップ、鶏がらだし、酢、食塩、パセリ粉	牛乳、レアチーズケーキ
22金	ご飯、きのこのもりもりスープ、じゃぶ煮風、小松菜とじゃこの和え物、バナナ	582(469) 20.9(16.7) 18.1(14.5) 1.3(1.1)	米、米粉、さつまいも、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏肉、豆腐、豆乳、大豆、しらす干し	こまつな、バナナ、にんじん、たまねぎ、だいこん、ねぎ、しめじ、えのきたけ、ぶどう、しいたけ、グリーンピース	だし汁、みりん、しょうゆ、酒、鶏がらだし、酢、食塩	牛乳、すすく米粉のいがくりボール
25月	ご飯、みそ汁、豚肉のBBQソース、コールスローサラダ、りんご	651(574) 21.7(20.0) 22.9(21.4) 1.3(1.1)	米、砂糖、三温糖、油	牛乳、ヨーグルト、豚肉、生揚げ、生クリーム、みそ、ゼラチン	りんご、キャベツ、もも、にんじん、たまねぎ、こまつな、ピーマン、コーン、ねぎ、しょうが、にんにく	だし汁、ケチャップ、酢、しょうゆ、食塩	牛乳、いちごのムース
26火	ご飯、すまし汁、鮭のちゃんちゃん焼き、かぼちゃのそぼろあん、オレンジ	551(494) 26.9(24.2) 16.7(16.4) 1.4(1.2)	米、食パン、マヨネーズ、砂糖、バター、片栗粉	牛乳、さけ、卵、鶏肉、チーズ、しらす干し、みそ	かぼちゃ、こまつな、キャベツ、オレンジ、にんじん、ブロッコリー、しめじ、えのきたけ、あおのり	だし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳、のりじゃこトースト
27水	ご飯、エビの中華スープ、野菜たっぷりマーボー、きゅうりの華風サラダ、オレンジ	591(526) 21.1(19.5) 27.2(24.8) 2.0(1.7)	米、ホットケーキ粉、油、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、牛肉・豚肉、豆腐、ウィンナー、卵、ベーコン、みそ、さくらえび	たまねぎ、きゅうり、オレンジ、チンゲンサイ、なす、もやし、にんじん、ピーマン、しいたけ、しょうが	酒、しょうゆ、鶏がらだし、酢、食塩	牛乳、ミニアメリカンドッグ
28木	野菜あんかけラーメン、春巻き、ポイロブロッコリー、ヨーグルト	689(551) 32.5(26.0) 18.4(14.7) 1.4(1.1)	中華めん、米、春巻きの皮、片栗粉、油、ごま油、砂糖	牛乳、ヨーグルト、豚肉、さけ、なると	もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、しめじ、しいたけ	酒、しょうゆ、中華だし、食塩	牛乳、鮭ときのこの炊き込みご飯
29金	◆ハロウィンメニュー◆ ご飯、マカロニスープ、おぼけパーク、ハロウィンサラダ、バナナ	632(563) 21.5(19.9) 22.0(20.7) 1.5(1.3)	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、マカロニ、片栗粉、砂糖、油、バター、グラニュー糖	牛乳、牛肉・豚肉、おから、鶏肉、ハム、ホイップクリーム、卵	バナナ、キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、かぼちゃ、ほうれん草、コーン	ケチャップ、酢、鶏がらだし、食塩	牛乳、おぼけカップケーキ

\*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	630/601		530/528	
タンパク質	26.0/25.0		20.0/22.3	
脂質	16.7/20.7		14.0/19.2	
食塩相当量	1.6/1.5		1.3/1.3	