

2020年11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	
02月	ご飯、トマトスープ、タン ドリーチキン(ヨーグル ト)、ブロッコリーツナサ ラダ、バナナ	545.0(506.5) 25.7(23.9) 18.4(18.5) 0.8(0.8)	米、ビーフン、ドレシ ング、油、ごま油	牛乳、鶏肉、豚肉、 ヨーグルト、ツナ、 ベーコン、牛乳	ブロッコリー、玉ねぎ、バナナ、に んじん、キャベツ、玉ねぎ、しめ じ、小松菜、トマト、ピーマン、椎 茸、ニンニク	酒、生姜、しょう ゆ、食塩、コンソ メ、カレー粉、パ セリ粉、こしょう	牛乳、ビーフ ンおやつ
04水	肉みそやしらーめん、春 巻き、小松菜とわかめのナ ムル、柿	893.4(786.3) 31.8(28.8) 30.6(28.3) 2.2(1.9)	中華めん、米、春巻の 皮、油、片栗粉、砂 糖、ごま、ごま油	牛乳、豚肉、鶏肉、 ベーコン、みそ、なる と、牛乳	柿、にんじん、小松菜、もやし、玉 ねぎ、とうもろこし、キャベツ、椎 茸、わかめ	だし汁、酒、しょう ゆ、食塩、中華だ し、コンソメ、パセ リ粉	牛乳、ピラフ
05木	ご飯、だいごのみそ汁、 さばの竜田揚げ、ミニがん も煮、りんご	637.0(576.6) 26.9(24.8) 23.8(22.8) 1.9(1.6)	米、ホットケーキ粉、 里いも、片栗粉、油、 砂糖、バター、砂糖	さば、がんもどき、 チーズ、牛乳、卵、み そ	りんご、大根、小松菜、ブロッコ リー、にんじん、ほうれん草、ね ぎ、グリーンピース、椎茸、しょう が、わかめ	だし汁、しょうゆ、 酒、みりん	牛乳、カップ ケーキ・チー ズ
06金	ご飯、野菜のコンソメス ープ、鶏肉のトマト煮込み、 花野菜サラダ、オレンジ	601.7(549.5) 24.1(22.6) 13.2(14.4) 1.1(0.9)	米、じゃがいも、コー ンフ레이크、砂糖、 油、米粉	牛乳、鶏肉、ヨーグル ト、ツナ、ゼラチン	玉ねぎ、トマト、にんじん、りんご、オ レンジジュース、ブロッコリー、キャ ベツ、カリフラワー、オレンジ、えの き茸、しい茸、とうもろこし、しょう が、ニンニク	酢、しょうゆ、食 塩、コンソメ、こ しょう	牛乳、ムース
09月	ご飯、おかず汁、豚肉の しょうが焼き、青菜のじゃ こ和え、ピンクグレープフ ルーツ	570.7(523.6) 28.4(26.0) 17.8(18.1) 1.6(1.4)	米、ホットケーキ粉、 ごま油、砂糖、油	牛乳、豚肉、豚肉、豆 腐、鶏肉、しらす、 卵、みそ、練乳、かつ お節	グレープフルーツ、小松菜、りん ご、大根、にんじん、玉ねぎ、こぼ ろ、ブロッコリー、えのき茸、しょ うが	だし汁、しょうゆ、 酒、みりん	牛乳、りんご ケーキ
10火	ご飯、わかめスープ、中華 風ローストチキン、チンゲ ンサイの海苔あえ、バナナ	560.3(518.7) 18.2(17.9) 18.0(18.2) 0.9(0.8)	さつまいも、米、砂 糖、油、ごま、ごま油	牛乳、鶏肉、竹輪、え び	チンゲン菜、キャベツ、バナナ、玉 ねぎ、もやし、にんじん、のり、ニ ンニク、しょうが、わかめ、ミニト マト	しょうゆ、酢、みり ん、中華だし、食 塩、鶏がらだし、こ しょう	牛乳、大学芋
11水	ご飯、かぶのスープ、さけ とポテトのチーズ焼き、 キャベツとハムのサラダ、 プチゼリー	602.4(548.9) 28.0(25.7) 17.0(17.4) 1.6(1.4)	米、食パン、ひとくち Fe☆どうゼリー、じゃ がいも、マヨネーズ、 ドレッシング、バター	牛乳、鮭、牛乳、ハ ム、ツナ、ベーコン、 チーズ	キャベツ、ミニトマト、きゅうり、 かぶ、にんじん	食塩、コンソメ、パ セリ粉	牛乳、ツナ きゅうサンド
12木	ご飯、小松菜のみそ汁、す ごも卵風、レバーの甘辛 煮、バナナ	522.9(488.8) 23.8(22.3) 18.9(19.0) 1.4(1.2)	米、片栗粉、油、砂 糖、オリーブ油、マヨ ネーズ	牛乳、鶏レバー、卵、 豆乳、おから、ベー コン、チーズ、みそ	バナナ、玉ねぎ、キャベツ、にんじ ん、しめじ、小松菜、ねぎ、しょう が	だし汁、しょうゆ、 コンソメ、ケチャッ プ、ソース、食塩、 パセリ粉	牛乳、おから キッシュ
13金	パン・ロールパン、コーン スープ、豆腐のミートグラ タン、ブロッコリーツナサ ラダ、果物のヨーグルトあ え	594.0(542.2) 28.1(25.8) 21.0(20.6) 2.1(1.8)	うどん、パン、小麦 粉、バター、ドレッシ ング、パン粉、ごま 油、オリーブ油	牛乳、ヨーグルト、豆 腐、豚肉、ツナ、チー ズ	ブロッコリー、とうもろこし、ミニト マト、みかん、バナナ、パインッ プル、キャベツ、玉ねぎ、小松菜、にんじん、 きゅうり、ねぎ、にんじん、ニンニク、 青のり	ケチャップ、ソー ス、中華だし、食 塩、パセリ粉、こ しょう	牛乳、焼きう どん
16月	ご飯、玉ねぎとえびのス ープ、鶏肉のテミクラ風ソ ース、野菜炒め(コーン・ キャベツ)、オレンジ	586.7(537.6) 23.4(22.0) 22.8(22.0) 1.7(1.4)	米、ホットケーキ粉、 小麦粉、砂糖、油	牛乳、鶏肉、ウイン ナー、ベーコン、卵、 えび	玉ねぎ、とうもろこし、キャベツ、 にんじん、オレンジ、マッシュル ム、えのき茸、しい茸	ケチャップ、酒、 ソース、食塩、コン ソメ、パセリ粉、こ しょう	牛乳、アメリ カンドッグミ ニ
17火	中華丼、きくらげスープ、 ひじきときゅうりの中華サ ラダ、柿	542.2(500.7) 19.3(18.7) 15.4(16.1) 1.1(1.0)	米、片栗粉、砂糖、ご ま油、春雨、バター	牛乳、豚肉、豆乳、う すら卵、きな粉	柿、きゅうり、白菜、えのき茸、に んじん、とうもろこし、たけのこ、 しい茸、ねぎ、ひじき、きくらげ、 しょうが、ニンニク	中華スープ、酢、 しょうゆ、食塩、中 華だし、こしょう	牛乳、牛乳も ち
18水	手作りふりかけごはん、卵 スープ、鶏のから揚げ、 コールスローサラダ、バナ ナ	594.9(529.5) 25.9(23.3) 17.2(16.8) 1.7(1.4)	米、コーンフ레이크、 油、片栗粉、チョコ レート、ごま、砂糖	牛乳、ヨーグルト、鶏 肉、卵、ハム、しらす、 かつお節	きゅうり、キャベツ、ミニトマト、 にんじん、とうもろこし、たけのこ、 昆布、しょうが、ニンニク、青の り、バナナ	だし汁、しょうゆ、 酢、酒、みりん、食 塩、こしょう	牛乳、お誕生 日パフェ
19木	ご飯、みそ汁(豆腐・なめ こ)、カジキのマヨ焼き、 千草焼き、みかん	596.0(542.2) 25.4(23.5) 23.9(22.8) 1.4(1.2)	米、ビーフン、マヨ ネーズ、油、砂糖、ご ま油	牛乳、カジキ、卵、豆 腐、豚肉、みそ	みかん、玉ねぎ、にんじん、ほうれ ん草、なめこ、ピーマン、椎茸	だし汁、酒、しょう ゆ、コンソメ、食塩	牛乳、ささみ フリット
20金	ご飯、かぼちゃのミルク スープ、ポークビーンズ、 ブロッコリーのごまあえ、 ピンクグレープフルーツ	713.6(636.3) 27.9(25.5) 26.1(24.6) 1.2(1.1)	米、小麦粉、じゃがい も、砂糖、バター、ご ま、油	牛乳、豚肉、ツナ、 卵、ソーセージ、大 豆、ベーコン	グレープフルーツ、玉ねぎ、ブロッ コリー、トマト、かぼちゃ、にんじ ん、とうもろこし、ニンニク	ケチャップ、コンソ メ、食塩、しょう ゆ、パセリ粉	牛乳、蒸しパ ン(コーン・ ウィンナー)
24火	ご飯、麩のすまし汁(えの き)、筑前煮、ほうれん草 とじゃこのお浸し、バナナ	563.7(521.4) 21.4(20.5) 11.6(13.1) 1.6(1.4)	米、さつまいも、米 粉、砂糖、片栗粉、麩	牛乳、鶏肉、豆乳、し らす	ほうれん草、にんじん、れんこん、 バナナ、たけのこ、こんにゃく、こ ぼろ、えのき茸、ねぎ、さやいんげ ん	だし汁、しょうゆ、 みりん、酒、食塩	牛乳、米粉の きな粉クッ キー
25水	ご飯、チンゲンサイとえび の中華スープ、さわらの甘 酢炒め、きゅうりの華風サ ラダ、りんご	653.7(589.9) 28.6(26.1) 23.8(22.8) 2.9(2.4)	米、食パン、マヨネー ズ、片栗粉、砂糖、ご ま油、油	牛乳、さわら、しらす、 チーズ、ベー コン、ハム、えび	りんご、にんじん、玉ねぎ、きゅう り、もやし、チンゲン菜、えのき 茸、ピーマン、たけのこ、しょう が、青のり、ニンニク	酢、しょうゆ、中華 だし、食塩、酒	牛乳、のり じゃこトース ト
26木	ご飯、きのこのスープ、ピ ザバーグ、ブロッコリーの 三色サラダ、柿	591.3(540.0) 25.1(23.4) 17.4(17.7) 1.2(1.1)	米、せんべい、片栗 粉、ごま、油、砂糖	牛乳、ひき肉(牛・ 豚)、チーズ、おから、 いわし	柿、ブロッコリー、玉ねぎ、トマ ト、えのき茸、にんじん、しめじ、 ピーマン、とうもろこし	しょうゆ、酢、食 塩、コンソメ、こ しょう	牛乳、せんべ い、おやつ小 魚(ごま)
27金	カレーうどん、シュウマ イ、大根とツナのあえ物、 みかん	679.3(611.6) 26.8(24.8) 31.9(29.3) 1.6(1.4)	うどん、米、マヨネー ズ、片栗粉、油、ごま 油、砂糖	牛乳、豚肉、油揚げ、 ツナ	みかん、大根、きゅうり、玉ねぎ、 にんじん、とうもろこし、ピーマ ン、ねぎ、しょうが、青のり	だし汁、みりん、 しょうゆ、カレール ウ、酒、食塩、こ しょう	牛乳、チャー ハン(豚肉) おやつ
30月	ご飯、みそ汁、親子煮、白 菜とツナのごま和え、オー レンジ	598.7(547.1) 23.3(22.0) 22.1(21.5) 1.4(1.2)	米、米粉、オリーブ 油、砂糖、片栗粉、ご ま	牛乳、卵、鶏肉、豆 腐、ツナ、きな粉、豆 乳、みそ	玉ねぎ、にんじん、白菜、オーレ ンジ、グリーンピース、椎茸、わかめ	だし汁、しょうゆ、 食塩	牛乳、おに蒸 しパン

* 埼玉県産彩のきすなを使用しております。

* 献立変更の可能性がございます。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