



2021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 ()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	
1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、さつまいも、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、さつまいものケーキ
4火	ご飯、鯖カレー、ブロッコリーのスープ、大根のみそマヨサラダ、オレンジ	514(468) 24(22) 13(13) 1.2(1.1)	米、ホットケーキ粉、砂糖、油	さば、牛乳、卵、ツナ、鶏肉、チーズ	トマト、ミニトマト、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、干しぶどう、ピーマン、セロリ、オレンジ	カレールウ、鶏がらだし、食塩、パセリ粉	牛乳、キャロットレーズンケーキ
5火	ご飯、かぶのスープ、スペイン風オムレツ、カレイのマヨコーン焼き、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
6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、チーズパン
7木	ロールパン、かぼちゃコロケ、きゃべつとハムのサラダ、秋のかぼちゃシチュー、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	酒、しょうゆ、酢、コンソメ、中華だし、食塩	牛乳、チャーハン
8金	ご飯、豆腐と大根のスープ、ブロッコリーと卵のサラダ、えびフライ、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、すく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、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	ケチャップ、ソース、酢、鶏がらだし、食塩	牛乳、ぶどうゼリー
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、すくすく米粉のママレードケーキ
13水	ご飯、中華風ローストチキン、わかめスープ、パンサンデー、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、すくすくピザまん風
14木	◆世界の料理◆ キーマカレー、豆のサラダ、ほうれん草のスープ、オレンジ	504(456) 20.4(19.0) 16.7(16.4) 1.1(0.9)	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、ミニトマト、にんじん、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、パンプティング
18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	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、きなこトースト
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	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
21木	ご飯、ミルクスープ、りんご、ポークピザ、ブロッコリーの三色サラダ	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、すくすく米粉のいがりボール
25月	ご飯、豚肉のBBQソース、みそ汁、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、いちこのムース
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	だし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳、じゃこトースト
27水	◆誕生日メニュー◆ ロールパン、コーンスープ、鶏肉のチーズ焼き、ベーコンとほうれん草のオムレツ、バナナ	690(552) 31.2(25.0) 24.8(19.8) 1.8(1.5)	ロールパン、ホットケーキ粉、砂糖、油	牛乳、鶏肉、卵、ベーコン、チーズ	ぶどう、コーン、ミニトマト、ほうれん草、たまねぎ、葉ねぎ、粉かてん	ケチャップ、鶏がらだし、食塩、パセリ粉	牛乳、お誕生日ケーキ
28木	野菜あんかけラーメン、春巻き、ポイルブロッコリー、ヨーグルト	689(551) 32.5(26.0) 18.4(14.7) 1.4(1.1)	中華めん、米、春巻の皮、片栗粉、油、ごま油、砂糖、マヨネーズ	牛乳、ヨーグルト、豚肉、さけ、なると、ツナ	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、ツナマヨパン
29金	◆ハロウィンメニュー◆ ご飯、マカロニスープ、おばけバーグ、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、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、かぼちゃプリン

*千葉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。

★こども園で初めて食べる食材が無いようご家庭で練習してください。

	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

