

2022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	
03月	ご飯、卵の中華スープ、油淋鶏、大根とわかめのナムル、りんご	577(510) 24.2(22.0) 20.7(19.6) 1.6(1.3)	米、ホットケーキ粉、米粉、砂糖、油、ごま	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、卵、焼豚	りんご、だいこん、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、コーン、しいたけ、わかめ、ニンニク、しょうが	酢、しょうゆ、酒、鶏がらだし、食塩	牛乳、ヨーグルトケーキ
04火	ご飯、みそ汁、サーモンのポテト焼き、コールスローサラダ、バナナ	533(477) 32.5(28.6) 18.4(17.8) 1.7(1.4)	米、じゃがいも、米粉、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、鶏肉、さけ、豆乳、ハム、みそ、チーズ	バナナ、キャベツ、こまつな、にんじん、しめじ、コーン、パセリ、ニンニク	だし汁、酢、食塩	牛乳、鶏肉のオープン焼き
05水	ご飯、みそ汁、擬製豆腐、切干大根のごま和え、オレンジ	533(481) 23.6(21.6) 16.3(16.4) 1.4(1.2)	米、じゃがいも、砂糖、ごま	牛乳、ヨーグルト、とうふ、卵、豚肉、鶏肉、ハム、みそ、ゼラチン	オレンジ、にんじん、もも、ももジュース、トマト、たまねぎ、きゅうり、しいたけ、切り干しだいこん、グリーンピース、ひじき	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩	牛乳、ピーチのムース
06木	ご飯、カブの中華スープ、回鍋肉、きゅうりの華風サラダ、バナナヨーグルト	551(490) 24.2(22.0) 18.1(17.5) 1.3(1.1)	米、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、豆乳、鶏肉、ハム、きな粉、みそ	きゅうり、バナナ、キャベツ、かぶ、もやし、にんじん、ピーマン、しいたけ、かぶ(葉)	しょうゆ、酢、鶏がらだし、酒、食塩	牛乳、牛乳もち
07金	◆郷土料理(石川)◆ ご飯、めった汁、鶏の治部煮、ほうれん草のごま和え、りんご	557(494) 21.5(19.8) 17.8(17.3) 1.4(1.2)	米、さつまいも、米粉、甘納豆(あずき)、油、砂糖、焼酎、片栗粉、ごま	牛乳、鶏肉、豚肉、ツナ、卵、みそ	りんご、だいこん、にんじん、ほうれん草、もやし、たまねぎ、しいたけ、ねぎ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒	牛乳、みたまケーキ
11火	ご飯、かぼちゃミルクスープ、ポークビーンズ、ブロッコリーの三色サラダ、オレンジ	581(513) 23.0(21.1) 22.0(20.6) 1.5(1.3)	米、食パン、じゃがいも、マヨネーズ、バター、砂糖、油	牛乳、豚肉、大豆、ツナ、ベーコン、きな粉	トマト、かぼちゃ、オレンジ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、コーン、しめじ、ニンニク	ケチャップ、鶏がらだし、食塩	牛乳、きなこトースト
12水	ご飯、ほうれん草の中華スープ、中華風ローストチキン、きゃべつと鯖の和え物、柿	509(452) 26.6(23.9) 16.7(16.4) 1.3(1.1)	米、ビーフン、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、鶏肉、豚肉、さば、干しえび	かき、キャベツ、ほうれん草、こまつな、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、干ししいたけ、ニンニク、しょうが	酒、酢、しょうゆ、鶏がらだし、みりん、食塩	牛乳、焼きビーフン
13木	ご飯、豆腐と大根のみそ汁、肉じゃが、青菜のきつね和え、オレンジ	566(501) 22.0(20.2) 21.0(19.8) 1.4(1.2)	米、米粉、じゃがいも、油、しらたき、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉、豆乳、とうふ、ハム、チーズ、油揚げ、みそ、かつお	オレンジ、もやし、にんじん、たまねぎ、こまつな、だいこん、グリーンピース	だし汁、みりん、酒、しょうゆ	牛乳、すすく米粉のいがぐりボール
14金	◆世界の料理(フランス)◆ ロールパン、ポトフ、鮭のラタトゥイユソースがけ、ニソワーズ風サラダ、ヨーグルト	577(516) 28.9(26.0) 22.7(21.9) 1.8(1.5)	ロールパン、じゃがいも、砂糖、米粉、油	牛乳、ヨーグルト、さけ、ウインナー、卵、ツナ	たまねぎ、トマト、きゅうり、キャベツ、にんじん、ミニトマト、なす、黄ピーマン、マーマレード、ニンニク	ココア、鶏がらだし、酢、食塩	牛乳、オレンジショコラケーキ
17月	◆鉄分強化DAY◆ ご飯、みそ汁、スペイン風オムレツ、レバー唐揚げ、オレンジ	510(457) 23.2(21.2) 17.1(16.7) 1.3(1.1)	米、さつまいも、米粉、油、砂糖	牛乳、鶏レバー、豚肉、ツナ、卵、おから、みそ	オレンジ、りんご、ブロッコリー、トマト、ねぎ、たまねぎ、干ししぶどう、ピーマン、しょうが	だし汁、しょうゆ	牛乳、すすく米粉のりんごケーキ
18火	ご飯、みそ汁、豚肉の甘辛煮込み、小松菜とじゃこの和え物、柿	516(458) 24.7(22.3) 18.1(17.5) 1.5(1.3)	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、米粉、ごま	牛乳、豚肉、鶏肉、おから、しらす干し、チーズ、みそ	かき、こまつな、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、わかめ、しょうが、ニンニク	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩	牛乳、チーズ芋もち
19水	◆お誕生日献立◆ ロールパン、コーンスープ、豆腐のミートグラタン、キャベツナサラダ、オレンジ	663(591) 27.6(25.3) 31.3(28.9) 2.0(1.7)	ロールパン、砂糖、油、米粉、バター、パン粉、砂糖	牛乳、とうふ、豚肉、ツナ、チーズ、卵、ホイップクリーム	キャベツ、オレンジ、にんじん、たまねぎ、バナナ、コーン、葉ねぎ、ニンニク、パセリ	ケチャップ、ココア、ウスターソース、酢、鶏がらだし、食塩	牛乳、誕生日ココアバナナケーキ
20木	ご飯、大根の中華スープ、八宝菜、おから入りかぼちゃサラダ、オレンジ	533(487) 25.0(23.3) 19.5(19.4) 1.4(1.2)	米、米粉、砂糖、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉、とうふ、ハム、チーズ、うずら卵、卵、豆乳、おから	はくさい、かぼちゃ、オレンジ、だいこん、コーン、ほうれん草、ねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、葉ねぎ、しょうが、ニンニク	しょうゆ、鶏がらだし、中華だし、食塩	牛乳、すすく米粉のポパイケーキ
21金	ご飯、みそ汁、さばの竜田揚げ、千草焼き、バナナ	622(550) 29.8(26.5) 25.1(23.2) 2.1(1.8)	米、食パン、さつまいも、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖	牛乳、さば、卵、鶏肉、チーズ、しらす干し、みそ	バナナ、ほうれん草、トマト、にんじん、干ししいたけ、しょうが、あおのり	だし汁、しょうゆ、酒	牛乳、のりじゃこトースト
24月	ご飯、みそ汁、鶏肉のマーマレード焼き、にんじんしりしり、りんご	488(439) 23.1(21.1) 17.3(16.8) 1.5(1.3)	米、ホットケーキ粉、さといも、油	牛乳、鶏肉、ウインナー、ツナ、卵、みそ、削り節、高野豆腐	りんご、にんじん、いんげん、こまつな、たまねぎ、マーマレード	だし汁、しょうゆ	牛乳、ミニアメリカンドッグ
25火	ご飯、豚肉の中華スープ、赤魚の野菜あんかけ、パンサンスー、バナナ	466(425) 30.5(27.1) 12.2(12.8) 1.3(1.1)	米、はるさめ、コーンフレーク、砂糖、米粉	牛乳、あかうお、鶏肉、豚肉、ハム、干しえび	バナナ、キャベツ、もやし、きゅうり、ねぎ、にんじん、えのきたけ、ピーマン、しょうが	酢、酒、しょうゆ、鶏がらだし、食塩、カレー粉	牛乳、鶏むねのコーンフレーク焼き
26水	ご飯、きのこと豆のスープ、鶏肉のトマト煮込み、ブロッコリーのソテー、りんご	574(508) 23.9(21.8) 20.9(19.8) 1.1(1.0)	米、じゃがいも、米粉、オリーブ油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏肉、豚肉、大豆、ベーコン、きな粉、豆乳	りんご、トマト、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、しめじ、えのきたけ、しょうが、ニンニク	鶏がらだし、しょうゆ、食塩	牛乳、米粉のきな粉クッキー
27木	ご飯、みそ汁、じゃぶ煮風、もやしと小松菜のナムル、梨	518(463) 29.8(26.5) 18.7(18.0) 1.3(1.1)	米、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、鶏肉、とうふ、大豆、豚肉、ツナ、みそ	なし、もやし、だいこん、こまつな、かぼちゃ、ねぎ、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、切り干しだいこん、ニンニク、しょうが	だし汁、しょうゆ、酒、酢、鶏がらだし、食塩	牛乳、大豆焼きナゲット
28金	◆鉄分強化DAY◆ レバー入りミートスパゲティ、ほうれん草のみそ汁、ブロッコリーと卵のサラダ、バナナ	595(529) 32.3(28.5) 22.3(20.9) 2.1(1.8)	スパゲティ、米、米粉、マヨネーズ、砂糖、三温糖、バター	牛乳、牛肉、さば、卵、豚肉、レバー、豚肉、鶏肉、ハム、みそ	バナナ、トマト、ほうれん草、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、ピーマン、しいたけ、しょうが、ニンニク	だし汁、ケチャップ、カレールウ、ウスターソース	牛乳、鯖カレー
31月	◆ハロウィン献立◆ ハロウィンカレー、チキンスープ、きゅうりとコーンのツナサラダ、オレンジ	579(528) 21.1(20.2) 22.1(21.5) 1.7(1.5)	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、油、バター、グラニュー糖、砂糖	牛乳、豚肉、鶏肉、ツナ、ホイップクリーム、卵	オレンジ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、トマト、キャベツ、かぼちゃ、コーン、えのきたけ、グリーンピース	カレールウ、酢、鶏がらだし、食塩	牛乳、おばけケーキ

*千葉県産黒酢米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	630/553	530/494
タンパク質	26.0/25.9	20.0/23.4
脂質	16.7/19.9	14.0/19.1
食塩相当量	1.6/1.5	1.3/1.3

日本食品標準成分表2020年版(八訂)で献立の栄養計算をしたため見かけ上、献立のエネルギーが低く示されています。献立のエネルギーが変わるのは、八訂での成分分析や計算方法の変更によるものです。献立自体は今までの内容と変わっておりませんので、実際に摂取しているエネルギー量が減ったわけではありません。準備が整い次第、日本食品標準成分表2020年版(八訂)に準拠した栄養目標量を定める予定です。