



2021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 (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月	◆鉄強化DAY◆ きのご飯、みそ汁、野菜と豚肉の炒め物、レバー唐揚げ、柿	552(495) 23.8(21.7) 16.4(16.2) 1.7(1.4)	米、米粉、油、砂糖	牛乳、鶏肉、豚肉、とうふ、豆乳、油揚げ、みそ、きな粉	かき、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、ねぎ、しめじ、しいたけ、えのきたけ、バナナ、コーン、しょうが	だし汁、しょうゆ、鶏がらだし、酒、食塩	牛乳、米粉のきなこスコーン
02火	ご飯、チキンスープ、カレイのチーズ焼き、ラタトゥイユ、ぶどうゼリー	521(470) 28.9(25.7) 14.0(14.2) 1.3(1.2)	米、コーンフレーク、砂糖	牛乳、鶏肉、かれい、鶏肉、ベーコン、チーズ	ぶどう、たまねぎ、なす、トマト、ブロッコリー、ピーマン、にんじん、えのきたけ、かんでん、パセリ	鶏がらだし、食塩	牛乳、鶏むねのコーンフレック焼き
04木	ご飯、なめこのみそ汁、親子煮、ブロッコリーの白和え、柿	634(567) 25.1(22.8) 22.7(21.5) 1.4(1.2)	米、砂糖、こま	牛乳、卵、鶏肉、とうふ、生クリーム、油揚げ、みそ	かき、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、こまつな、だいこん、コーン、なめこ、グリーンピース、しいたけ	だし汁、しょうゆ	牛乳、プリンアラモード
05金	カレーライス、ほうれん草のスープ、かみかみサラダ、オレンジ	635(561) 22.1(20.3) 24.8(22.8) 1.9(1.6)	米、じゃがいも、米粉、砂糖、油、こま	牛乳、豚肉、鶏肉、チーズ、卵、ハム	たまねぎ、オレンジ、かぼちゃ、にんじん、トマト、ほうれん草、きゅうり、切り干しだいこん、グリーンピース	カレールー、酢、鶏がらだし、食塩	牛乳、すくすく米粉のかぼちゃケーキ
08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、りんご	615(545) 26.1(23.5) 20.5(19.4) 1.5(1.3)	米、食パン、はるさめ、マヨネーズ、こま油、砂糖、こま	牛乳、鶏肉、卵、豚肉、ツナ、ハム、えび	りんご、ブロッコリー、たまねぎ、だいこん、きゅうり、ねぎ、しいたけ、ニンニク、しょうが、わかめ	しょうゆ、酢、中華だし、みりん、食塩	牛乳、ツナきゅうサンド
09火	ご飯、白菜のみそ汁、さばの竜田揚げ、高野豆腐とひじきの煮物、バナナヨーグルト	686(603) 25.8(23.3) 22.8(21.3) 1.6(1.4)	米、米粉、さつまいも、油、片栗粉、砂糖	牛乳、ヨーグルト、さば、豆乳、とうふ、凍り豆腐、みそ	バナナ、はくさい、にんじん、ミニトマト、葉ねぎ、グリーンピース、ぶどう、ひじき、しょうが	だし汁、みりん、しょうゆ、酒	牛乳、すくすく米粉のいがくりボール
10水	◆鉄強化DAY◆ レバー入りミートスパゲティ、キャベツのスープ、ブロッコリーの三色サラダ、みかん	604(537) 26.7(24.0) 19.1(18.3) 1.6(1.4)	マカロニ、米、米粉、砂糖、油	牛乳、牛肉、豚肉、大豆、ベーコン、鶏肉、ツナ、油揚げ	みかん、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、コーン、ピーマン、にんじん	ケチャップ、ウスターソース、みりん、酒、しょうゆ、鶏がらだし、酢、食塩	牛乳、大豆ごはん
11木	ご飯、大根としめじのスープ、油淋鶏、小松菜の中華風和え物、柿	620(549) 21.5(19.8) 24.7(22.8) 1.6(1.4)	米、米粉、砂糖、油、こま油、こま	牛乳、鶏肉、焼豚、ベーコン、卵	かき、こまつな、もやし、にんじん、だいこん、バナナ、ねぎ、しめじ、ニンニク、しょうが	酢、しょうゆ、酒、ココア、鶏がらだし、食塩	牛乳、すくすくココアバナナケーキ
12金	ご飯、厚揚げのみそ汁、肉じゃが、ほうれん草と白菜の磯あえ、バナナ	576(517) 21.1(19.6) 23.5(21.9) 1.6(1.3)	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、しらたき、油、砂糖	牛乳、豚肉、ウィンナー、生揚げ、卵、みそ	ほうれん草、バナナ、はくさい、たまねぎ、キャベツ、にんじん、グリーンピース、焼のり	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、鶏がらだし、食塩	牛乳、ミニアメリカンドッグ
15月	ご飯、ミルクスープ、ポークビーンズ、コールスローサラダ、りんご	711(623) 21.9(20.2) 27.5(25.0) 1.3(1.1)	米、砂糖、じゃがいも、油	牛乳、ヨーグルト、豚肉、生クリーム、大豆、ベーコン、ゼラチン	りんご、たまねぎ、キャベツ、もも、トマト、にんじん、コーン、グリーンピース、ニンニク、パセリ	ケチャップ、鶏がらだし、酢、食塩	牛乳、いちごのムース
16火	ご飯、中華風コーンスープ、魚の野菜あんかけ、ほうれん草の炒りたま豆腐、バナナ	553(499) 27.5(24.7) 18.6(17.9) 1.8(1.5)	米、油、米粉、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏肉、さわら、卵、とうふ、ツナ	コーン、バナナ、にんじん、たまねぎ、ほうれん草、葉ねぎ、ピーマン、しいたけ、しょうが、ニンニク	しょうゆ、酒、酢、中華だし、鶏がらだし、食塩、カレー粉	牛乳、カレー風味から揚げ
17水	鶏そぼろ丼、高野豆腐のみそ汁、きゅうりの酢の物、りんご	518(468) 21.2(19.6) 17.1(16.7) 1.3(1.2)	米、ホットケーキ粉、油、砂糖、こま油、こま	牛乳、鶏肉、卵、おから、しらす、みみそ、高野豆腐	りんご、きゅうり、こまつな、にんじん、えのきたけ、しいたけ、しょうが、わかめ	だし汁、しょうゆ、酢、酒、ココア、和風だし、鶏がらだし	牛乳、マーブルケーキ
18木	◆世界の料理◆ ご飯、チーズスープ、ミティティ、サルマーレ風キャベツのトマト煮込み、ヨーグルト	607(539) 22.7(20.8) 21.1(19.9) 1.3(1.1)	米、米粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、ヨーグルト、牛肉、豚肉、卵、チーズ、ウィンナー、チーズ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、トマト、かぼちゃ、ニンニク	鶏がらだし、ケチャップ、食塩、カレー粉	牛乳、パバナシ
19金	ご飯、さつまいものみそ汁、じゃぶ煮風、小松菜とじゃこの和え物、バナナ	528(480) 21.8(20.1) 13.9(14.1) 1.3(1.1)	米、さつまいも、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏肉、とうふ、豆乳、しらす、きな粉、みそ	こまつな、バナナ、にんじん、たまねぎ、だいこん、ねぎ、こぼろ、グリーンピース	だし汁、しょうゆ、酒、酢、食塩	牛乳、牛乳もち
22月	ご飯、中華卵スープ、回鍋肉、チンゲン菜のナムル、りんご	555(498) 20.0(18.6) 21.6(20.3) 1.4(1.2)	米、ホットケーキ粉、バター、砂糖、こま油、こま	牛乳、豚肉、卵、チーズ、ツナ、みそ	りんご、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、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
24水	◆お誕生日メニュー◆ ご飯、みそ汁、豚肉のしょうが焼き、ツナ入り厚焼き卵、りんご	647(571) 25.6(23.1) 26.8(24.5) 1.4(1.2)	米、米粉、砂糖、油	牛乳、卵、豚肉、ツナ、ホイップクリーム、みそ	りんご、ミニトマト、にんじん、たまねぎ、だいこん、こまつな、みかん、えのきたけ、しょうが	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳、お誕生日ケーキ
25木	ご飯、ブロッコリーのスープ、すくすくかぼちゃコロケ、フレンチサラダ、みかん	675(594) 22.1(20.3) 27.0(24.6) 1.7(1.4)	米、米粉、パン粉、小麦粉、油、砂糖	牛乳、豚肉、牛肉、ベーコン、チーズ、卵、おから、みそ	みかん、キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、コーン、しめじ、ミニトマト	酢、ウスターソース、鶏がらだし、食塩	牛乳、すくすくみそコーンパン
26金	ご飯、みそ汁、メルルーサのおろし煮、豆腐と青菜のチャンプルー、バナナ	511(466) 27.4(24.6) 14.0(14.3) 1.7(1.4)	米、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、こま油	牛乳、メルルーサ、豚肉、卵、とうふ、油揚げ、みそ、えび、削り節	だいこん、バナナ、チンゲンサイ、キャベツ、ほうれん草、ブロッコリー、しめじ、こぼろ、えのきたけ、にら、ねぎ、しょうが、あおのり	だし汁、酒、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、鶏がらだし、食塩	牛乳、お好み焼き
29月	ご飯、かぶのスープ、鶏肉の野菜煮込み、ブロッコリーと卵のサラダ、柿	580(517) 24.9(22.6) 16.4(16.2) 1.5(1.3)	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、さつまいも、砂糖、バター、マヨネーズ、米粉	牛乳、鶏肉、卵、ハム	かき、トマト、ブロッコリー、かぶ、りんご、たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、しょうが、ニンニク	鶏がらだし、しょうゆ、食塩	牛乳、りんごとさつまいものケーキ
30火	野菜いっぱいみそラーメン、春巻き、ポイルブロッコリー、ヨーグルト	724(633) 35.3(30.8) 21.4(20.2) 1.6(1.4)	中華めん、米、春巻の皮、油、片栗粉、三温糖、バター	牛乳、ヨーグルト、豚肉、さば、みそ	もやし、トマト、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、ピーマン、コーン、しょうが、ニンニク	カレールー、酒、ウスターソース、鶏がらだし、しょうゆ	牛乳、鯖カレー

*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	630/603		530/537	
タンパク質	26.0/24.6		20.0/22.3	
脂質	16.7/20.7		14.0/19.6	
食塩相当量	1.6/1.5		1.3/1.3	