



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 ()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、ハム、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、プリン
05 火	ご飯、かぶのスープ、カレーのマヨコーン焼き、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、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、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	ケチャップ、カレールウ、ソース、酢、鶏がらだし、食塩	牛乳、鯖カレー
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、マーメレード、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、パンサンズ、柿	625(553) 29.3(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、とうがね、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、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(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、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、りんごパンフディング
18 月	◆鉄分強化DAY◆ ご飯、みそ汁、すごもり風オムレツ、レバー唐揚げ、柿	631(559) 24.2(22.0) 23.3(21.7) 1.3(1.1)	米、米粉、砂糖、片栗粉、油、ビスケット、バター	牛乳、卵、豚肉、絹ごし豆腐、ベーコン、油揚げ、みそ、ヨーグルト、チーズ、ゼラチン	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、みかん、レモン	だし汁、しょうゆ、ケチャップ、ソース	牛乳、レアチーズケーキ
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、ウインナー、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、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、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、豚肉、大豆、ベーコン、ツナ、きな粉	りんご、たまねぎ、トマト、ブロッコリー、にんじん、コーン、しめじ、グリーンピース、ニンニク	ケチャップ、鶏がらだし、酢、食塩、パセリ粉	牛乳、米粉のきな粉クッキー
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、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	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
27 水	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
28 木	◆誕生日会メニュー◆ ロールパン、コンソメスープ、鶏肉のチーズ焼き、ベーコンとほうれん草のオムレツ、ぶどうゼリー	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、粉かんでん	ケチャップ、鶏がらだし、食塩、ココア、パセリ粉	牛乳、くまちゃんカップケーキ
29 金	◆ハロウィンメニュー◆ ご飯、マカロニスープ、おぼけバーグ、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、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

*埼玉県産のさ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	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