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 熱と力になるもの	材料名 血や肉や骨になるもの	材料名 体の調子を整えるもの	材料名 調味料	3時おやつ
03 月	ご飯、卵の中華スープ、油淋鶏、もやしとわかめのナムル、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、もやし、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、鶏肉のオーブン焼き
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、たまねぎ、きゅうり、しいたけ、切り干しだいこん、グリンピース、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、大根の中華スープ、回鍋肉、きゅうりの華風サラダ、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、ヨーグルト、豚肉、豆乳、鶏肉、ハム、きな粉、みそ	きゅうり、キャベツ、大根、もやし、にんじん、ピーマン、しいたけ、こまつな	しょうゆ、酢、鶏がらだし、酒、食塩	牛乳、牛乳もち
07 金	ご飯、みそ汁、鶏肉のマーマレード焼き、にんじんしりしり、バナナ	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	バナナ、にんじん、もやし、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
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、ほうれんそう、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、グリンピース	だし汁、みりん、しょうゆ、酒	牛乳、すく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、干しぶどう、ピーマン、しょうが	だし汁、しょうゆ	ジョア、すく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	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
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、ほうれんそう、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、すく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、ほうれんそう、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	◆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、焼麩、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、ほうれんそう、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
25 火	ご飯、豚肉の中華スープ、赤魚の野菜あんかけ、バンサンスー、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	◆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
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ー、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)	スパゲティー、米、米粉、マヨネーズ、砂糖、三温糖、バター	牛乳、牛肉、さば、卵、豚レバー、豚肉、鶏肉、ハム、みそ、	バナナ、トマト、ほうれんそう、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	ジョア、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、バナナ	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	バナナ、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

＊国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 目標量/平均栄養価	未満児 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。