

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 ( )は未測定	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、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、オレンジ	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	オレンジ、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、揚げ豆腐、切干大根のごま和え、バナナ	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、しらす、みそ、ゼラチン	バナナ、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、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、たまねぎ	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	ロールパン、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)	ロールパン、米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖	牛乳、豚肉、大豆、ツナ、ベーコン、さば	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、ピーマン、しょうが	ケチャップ、鶏がらだし、食塩、カレールウ、ソース	牛乳、鯖カレー
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、バナナ	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、えび	バナナ、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、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、かつお節	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、しょうゆ、酒	牛乳、すくすく米粉のいがくりボール
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、マーマレード	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、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	ご飯、みそ汁、豚肉の甘辛煮込み、小松菜とじゃこの和え物、梨	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、チーズ、みそ	梨、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
18火	◆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、バナナ、ブロッコリー、トマト、ねぎ、たまねぎ、ピーマン、しょうが	だし汁、しょうゆ	牛乳、すくすく米粉のバナナケーキ
19水	ご飯、きのこ豆のスープ、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、砂糖、クラッカー、いちごジャム	牛乳、鶏肉、豚肉、大豆、ベーコン、ツナ、チーズ	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、クラッカーサンド
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、干草焼き、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、みそ	バナナ、ほうれん草、トマト、にんじん、しいたけ、しょうが、あおりのり、たまねぎ、わかめ	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、マーマレード	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、もやし、こまつな、たまねぎ	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、マヨネーズ	牛乳、あかうお、鶏肉、豚肉、ハム、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	◆鉄分強化DAY◆ レバー入りミニトーストパティ、ほうれん草のみそ汁、キャベツサラダ、オレンジ	595(529) 32.3(28.5) 22.3(20.9) 2.1(1.8)	スパゲティ、米粉、砂糖、バター、食パン、油	牛乳、牛肉、卵、豚レバー、豚肉、鶏肉、みそ、チーズ、ツナ、きな粉	オレンジ、トマト、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけ、ニンニク、キャベツ	だし汁、ケチャップ、酢、食塩	牛乳、きなこトースト
27木	ご飯、みそ汁、じゃぶ煮風、もやしと小松菜のナムル、柿	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、しらす、みそ	柿、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、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	◆お誕生日・秋イベント◆ 食パン、スープシチュー、鮭のマヨコーン焼き、ブロッコリーと卵のサラダ、ぶどうゼリー	663(591) 27.6(25.3) 31.3(28.9) 2.0(1.7)	食パン、じゃがいも、米粉、マヨネーズ、ぶどうゼリー、砂糖、油、ウエハース	牛乳、えび、さけ、チーズ、卵、焼き鳥、ホイップクリーム	たまねぎ、にんじん、しめじ、グリーンピース、コーン、パセリ、ブロッコリー、ぶどう、もも	鶏がらだし、食塩、ココア	牛乳、誕生日ココアケーキ
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、グリーンピース	カレーパウダー、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。	以上児		未測定児	
	目標量/平均栄養価		目標量/平均栄養価	
*献立変更の可能性があります。ご了承ください。	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	

★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。

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。