



2022年9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 ()は未満量	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 木	ご飯、卵の中華スープ、鶏チリ、きゅうりの華風サラダ、梨	550(489) 22.2(20.4) 21.0(19.8) 1.2(1.0)	米、ホットケーキ粉、油、砂糖、片栗粉、ごま、ごま油	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、とうふ、卵、ハム、みそ	なし、きゅうり、もやし、にんじん、ニンニク	酒、ケチャップ、酢、鶏がらだし、みりん、しょうゆ、食塩	牛乳、ヨーグルトケーキ
02 金	ご飯、みそ汁、カレイのタルタル焼き、野菜と鶏肉の炒め物、バナナ	557(498) 33.0(29.1) 20.2(19.2) 1.3(1.1)	米、さつまいも、米粉、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、かれい、鶏肉、卵、豚肉、豆乳、チーズ、みそ	バナナ、キャベツ、トマト、たまねぎ、ねぎ、コーン、にんじん、パセリ	だし汁、食塩、鶏がらだし	牛乳、鶏肉のオーブン焼き
05 月	◆郷土料理(宮崎)◆ ご飯、ざぶ汁、チキン南蛮、ほうれん草のよごし、オレンジ	589(520) 23.4(21.3) 20.3(19.2) 1.2(1.0)	米、さつまいも、砂糖、米粉、マヨネーズ、ごま、油	牛乳、鶏肉、生姜、とうふ、卵、きな粉	にんじん、オレンジ、ほうれんそう、トマト、しめじ、だいこん、ごぼう、ねぎ、きゅうり	だし汁、しょうゆ、酢、みりん、ケチャップ	牛乳、乳酸菌アイス
06 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	555(495) 28.2(25.2) 19.4(18.5) 2.0(1.6)	米、焼そばめん、じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、さけ、豚肉、鶏肉、ハム、みそ、チーズ、干しあえび	バナナ、キャベツ、こまつな、にんじん、もやし、しめじ、コーン、ピーマン、あおり、ニンニク	だし汁、ウスターソース、酢、食塩、鶏がらだし	牛乳、おやつ焼きそば
07 水	ご飯、豆腐のスープ、中華風ローストチキン、パンサンスー、梨	528(471) 23.3(21.3) 18.0(17.4) 1.2(1.1)	米、片栗粉、はるさめ、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、鶏肉、とうふ、卵、豆乳、ハム、きな粉	なし、ブロッコリー、たまねぎ、きゅうり、えのきだけ、わかめ、ニンニク、しょうが	しょうゆ、酢、鶏がらだし、みりん、食塩	牛乳、牛乳もち
08 木	ご飯、みそ汁、擬製豆腐、きゃべつと鯖の和え物、オレンジ	529(478) 25.1(22.8) 17.0(16.9) 1.3(1.2)	米、砂糖、ごま	牛乳、ヨーグルト、とうふ、卵、豚肉、鶏肉、さば、みそ、高野豆腐、ゼラチン	キャベツ、オレンジ、にんじん、ほうれんそう、トマト、しいたけ、グリンピース、ひじき	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩	牛乳、フルーツのムース
09 金	◆お月見献立◆ ご飯、うさぎのハンバーグ、チキンスープ、ブロッコリーの三色サラダ、バナナ	564(503) 21.1(19.6) 24.0(22.3) 1.6(1.4)	米、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉、鶏肉、ツナ	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、かぼちゃ、コーン、えのきだけ、グリンピース	カレールウ、鶏がらだし、食塩	牛乳、十五夜デザート
12 月	ご飯、かぼちゃミルクスープ、ポークピーンズ、きゅうりとコーンのツナサラダ、オレンジ	588(519) 23.2(21.2) 22.0(20.7) 1.6(1.4)	米、食パン、じゃがいも、バター、砂糖、油	牛乳、豚肉、大豆、ベーコン、ツナ、きな粉	たまねぎ、トマト、きゅうり、かぼちゃ、オレンジ、にんじん、コーン、しめじ、ニンニク	ケチャップ、鶏がらだし、酢、食塩	牛乳、きなこトースト
13 火	ご飯、かきたま汁、鮭のちゃんちゃん焼き、かぼちゃのごまヨーグルト、バナナ	485(441) 31.3(27.7) 13.9(14.2) 1.3(1.2)	米、コーンフレーク、マヨネーズ、砂糖、ごま	牛乳、鶏肉、さけ、卵、とうふ、ハム、みそ	かぼちゃ、バナナ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、コーン、しめじ	だし汁、酒、しょうゆ、食塩、カレー粉	牛乳、鶏むねのコーンフレーク焼き
14 水	◆世界の料理(タイ)◆ カオソイ、カイチャオ、ボイルブロッコリー、ヨーグルト	629(545) 30.2(26.4) 20.0(19.0) 2.5(2.0)	中華めん、ホットケーキ粉、じゃがいも、砂糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト、卵、鶏肉、豚肉、ホイップクリーム、えび、豆乳	ハバフ、チングフサイ、キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、ミニトマト、葉ねぎ、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、しょうが、ニンニク	しょうゆ、ケチャップ、オイスターソース、鶏がらだし、食塩、カレー粉	牛乳、バナナホットケーキ
15 木	ご飯、みそ汁、豚肉のしょうが焼き、キャベツナサラダ、オレンジ	487(439) 27.0(24.2) 15.6(15.5) 1.4(1.2)	米、じゃがいも、砂糖	牛乳、豚肉、鶏肉、ツナ、みそ、ゼラチン	キャベツ、オレンジ、トマト、たまねぎ、にんじん、えのきだけ、干しいたけ、しょうが、ぶどう	だし汁、みりん、酒、酢、しょうゆ、食塩、鶏がらだし	牛乳、ぶどうゼリー
16 金	にんじんご飯、コーンスープ、鶏のから揚げ、おから入りボテトサラダ、バナナ	593(527) 23.9(21.8) 20.0(19.0) 1.5(1.3)	米、じゃがいも、さつまいも、砂糖、マヨネーズ、米粉、油	牛乳、鶏肉、卵、豆乳、ハム、おから	バナナ、にんじん、ブロッコリー、コーン、きゅうり、葉ねぎ、干しうどう、しょうが、ニンニク	だし汁、しょうゆ、鶏がらだし、酒、食塩	牛乳、すくすく米粉のさつまいもケーキ
20 火	ご飯、みそ汁、豚肉の香味焼き、もやしと小松菜のナムル、梨	574(508) 24.3(22.1) 21.2(20.0) 1.1(0.9)	米、米粉、オリーブ油、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、生姜、ツナ、豆乳、みそ	なし、もやし、たまねぎ、ミニトマト、こまつな、にんじん、干しうどう、ビーマン、しょうが	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、酢、鶏がらだし	牛乳、いちごのケーキ
21 水	◆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、バナナ	521(469) 23.2(21.3) 17.1(16.7) 1.3(1.1)	米、さつまいも、米粉、油、砂糖	牛乳、卵、鶏肉、ツナ、おから、みそ	バナナ、りんご、ブロッコリー、トマト、ねぎ、たまねぎ、干しうどう、ビーマン、しょうが	だし汁、しょうゆ	牛乳、すくすく米粉のりんごケーキ
22 木	ロールパン、きのこスープ、豆腐のミートグラタン、ブロッコリーとツナのサラダ、オレンジ	690(613) 33.7(30.3) 33.4(30.5) 2.4(2.0)	ロールパン、米、小麦粉、バター、マヨネーズ、パン粉、三温糖	牛乳、とうふ、豚肉、卵、チーズ、さば、ベーコン、ツナ	ブロッコリー、オレンジ、トマト、たまねぎ、にんじん、えのきだけ、干しうどう、ニンニク	ケチャップ、カレールウ、ウスターソース、鶏がらだし、食塩	牛乳、アメリカンドッグ
26 月	◆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	558(499) 30.6(27.2) 20.3(19.3) 1.8(1.5)	スパゲティー、米、米粉、マヨネーズ、砂糖	牛乳、牛肉、卵、豚レバー、豚肉、大豆、鶏肉、ハム、みそ、チーズ	バナナ、ほうれんそう、たまねぎ、ブロッコリー、ビーマン、にんじん、しいたけ	だし汁、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、酒、食塩	牛乳、大豆ごはん
27 火	ご飯、みそ汁、鶏肉のマーマレード焼き、枝豆の白和え、梨	560(497) 22.8(20.9) 16.3(16.1) 1.3(1.1)	米、米粉、さといも、さつまいも、油、片栗粉、砂糖、ごま	牛乳、鶏肉、豆乳、とうふ、みそ	なし、キャベツ、えだまめ、にんじん、たまねぎ、コーン、干しうどう、マーマレード、わかめ	だし汁、みりん、しょうゆ	牛乳、すくすく米粉のいがぐりボーラー
28 水	◆お誕生日献立◆ ご飯、にんじんスープ、チーズハンバーグ、マセドアンサラダ、オレンジ	586(517) 21.4(19.7) 23.5(21.8) 1.3(1.1)	米、じゃがいも、米粉、砂糖、マヨネーズ、クッキー、油、片栗粉	牛乳、牛肉、豚肉、ハム、おから、卵、ホイップクリーム、チーズ	にんじん、オレンジ、トマト、きゅうり、たまねぎ、コーン、ニンニク	ケチャップ、酢、鶏がらだし、食塩	ジョア、誕生日ケーキ
29 木	ご飯、中華スープ、鶏肉と小松菜の中華煮、もやしときゅうりのごま和え、バナナ	555(496) 25.9(23.4) 18.2(17.6) 1.9(1.6)	米、食パン、片栗粉、マヨネーズ、ごま油、砂糖、ごま	牛乳、鶏肉、ツナ、豚肉、ハム	もしやし、たまねぎ、こまつな、きゅうり、キャベツ、しいたけ、にんじん、ねぎ、バナナ、えのきだけ、しょうが、ニンニク	しょうゆ、鶏がらだし、酢、食塩	牛乳、ツナきゅうりサンド
30 金	ご飯、高野豆腐のみそ汁、あじのかばやき、千草焼き、ピンクグレープフルーツ	542(483) 35.0(30.6) 18.7(18.0) 1.7(1.4)	米、米粉、砂糖、片栗粉	牛乳、あじ、卵、大豆、鶏肉、高野豆腐、みそ	グレープフルーツ、ほうれんそう、トマト、ねぎ、にんじん、たまねぎ、干しいたけ、わかめ、ニンニク、しょうが	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳、大豆焼きナゲット

*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。

★こども園で初めて食べる食材が無いよう家庭で練習してください。

	以上児	未満児
	目標量/平均栄養価	目標量/平均栄養価
熱量	630/562	530/501
タンパク質	26.0/26.4	20.0/23.8
脂質	16.7/20.0	14.0/19.1
食塩相当量	1.6/1.5	1.3/1.3