



# 2022年10月 幼児食献立表



| 日付  | 献立   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質/塩分<br>(1歳未満児)               | 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                          |                  |
| 03月 | ご飯、卵の中華スープ、油淋鶏、もやし中華サラダ、りんご                              | 577(510)<br>24.2(22.0)<br>20.7(19.6)<br>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、ツナ                | 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、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)<br>32.5(28.6)<br>18.4(17.8)<br>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、豆腐、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、鶏肉のオープン焼き     |
| 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)<br>23.6(21.6)<br>16.3(16.4)<br>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、トマト、たまねぎ、きゅうり、しいたけ、切り干しだいこん、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)<br>24.2(22.0)<br>18.1(17.5)<br>1.3(1.1) | 米、片栗粉、砂糖、ごま油                       | 牛乳、豚肉、豆腐、ささみ、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、かぶ(葉)、しめじ                 | 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)◆<br>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)<br>21.5(19.8)<br>17.8(17.3)<br>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 | 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)<br>23.0(21.1)<br>22.0(20.6)<br>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)<br>26.6(23.9)<br>16.7(16.4)<br>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、ほうれん草、こまつな、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、えのきだけ、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)<br>22.0(20.2)<br>21.0(19.8)<br>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、豆腐、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りボーロ |
| 14金 | ◆世界の料理(フランス)◆<br>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)<br>28.9(26.0)<br>22.7(21.9)<br>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、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◆<br>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)<br>23.2(21.2)<br>17.1(16.7)<br>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、干ししぶどう、ピーマン、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 |
| 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)<br>24.7(22.3)<br>18.1(17.5)<br>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)<br>23.9(21.8)<br>20.9(19.8)<br>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、豆腐         | りんご、トマト、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、しめじ、えのきだけ、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)<br>25.0(23.3)<br>19.5(19.4)<br>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、豆腐、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)<br>29.8(26.5)<br>25.1(23.2)<br>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、ほうれん草、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 | 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)<br>23.1(21.1)<br>17.3(16.8)<br>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    | りんご、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    |
| 25火 | ご飯、豚肉の中華スープ、赤魚の野菜あんかけ、パンサンサー、バナナ                         | 466(425)<br>30.5(27.1)<br>12.2(12.8)<br>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、えのきだけ、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 | ご飯、みそ汁、じゃぶ煮風、もやしと小松菜のナムル、梨                               | 518(463)<br>29.8(26.5)<br>18.7(18.0)<br>1.3(1.1) | 米、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、グリーンピース、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、大豆ごはん         |
| 27木 | ◆お誕生日献立◆<br>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)<br>27.6(25.3)<br>31.3(28.9)<br>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  |
| 28金 | ◆鉄分強化DAY◆<br>レバー入りミートスパゲティ、ほうれん草のスープ、ブロッコリーと卵のサラダ、バナナ    | 595(529)<br>32.3(28.5)<br>22.3(20.9)<br>2.1(1.8) | スパゲティ、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、粉チーズ   | バナナ、トマト、ほうれん草、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            | 鶏がらだし、ケチャップ、カレーウスターソース、食塩    | 牛乳、鯖カレー          |
| 31月 | ◆ハロウィン献立◆<br>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)<br>21.1(20.2)<br>22.1(21.5)<br>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、えのきだけ、グリーンピース            | カレーウスターソース、鶏がらだし、食塩          | 牛乳、おばけケーキ        |

\* 埼玉県産産品のきすなを使用しております。

\* 献立変更の可能性がります。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 | 630/553   | 目標量/平均栄養価 | 530/494   |
| 熱量    | 630/553   | 530/494   | 20.0/23.4 | 14.0/19.1 |
| タンパク質 | 26.0/25.9 | 16.7/19.9 | 1.6/1.5   | 1.3/1.3   |
| 脂質    | 16.7/19.9 | 1.6/1.5   |           |           |
| 食塩相当量 | 1.6/1.5   |           |           |           |

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。