



2021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	
1水	ご飯、ブロッコリーのスープ、鯖カレー、大根のみそマヨサラダ、オレンジ	514(468) 24(22) 13(13) 1.2(1.1)	米、ホットケーキ粉、砂糖、油	さば、牛乳、卵、ツナ、鶏肉、チーズ	トマト、ミニトマト、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、干しぶどう、ピーマン、セロリ	カレールウ、鶏がらだし、食塩、パセリ粉	牛乳、キャロット、レーズンケーキ
2木	ご飯、中華卵スープ、回鍋肉、きゅうりの華風サラダ、ヨーグルト	606(538) 24.4(22.2) 21.5(20.3) 1.5(1.3)	米、米粉、砂糖、油、砂糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト、豚肉、卵、チーズ、おから、みそ、	キャベツ、きゅうり、にんじん、ごまつな、ほうれんそう、ピーマン、もやし、コーン、しいたけ	しょうゆ、酢、鶏がらだし、酒、食塩	牛乳、すすく米粉のポパイケーキ
3金	ご飯、じゃがいものスープ、カレイのマヨコーンチーズ焼き、スペイン風オムレツ、バナナ	572(515) 27.5(24.7) 14.3(14.5) 1.2(1.0)	米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖	牛乳、かたい、卵、鶏肉、ツナ缶、油揚げ、チーズ	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、トマト、しめじ、しいたけ、コーン、ピーマン、枝豆	鶏がらだし、酒、しょうゆ、食塩	牛乳、枝豆ご飯
6月	ご飯、わかめスープ、中華風ローストチキン、ハンサンスープ、梨	594(528) 22.0(20.2) 20.3(19.3) 1.5(1.2)	米、ホットケーキ粉、はるさめ、砂糖、油、ごま油、ごま	牛乳、鶏肉、卵、豚肉、ハム	なし、とうがん、ブロッコリー、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ぶどう、ねぎ、えのきたけ、ニンニク、しょうが、わかめ	しょうゆ、酢、中華だし、本みりん、食塩	牛乳、かぼちゃプリン
7火	ご飯、なすのみそ汁、さばの竜田揚げ、高野豆腐とひじきの煮物、バナナ	552(499) 30.5(27.0) 19.7(18.8) 1.6(1.4)	米、米粉、コーンフレーク、油、砂糖	牛乳、鶏肉、さば、生揚げ、凍り豆腐、みそ	バナナ、ブロッコリー、なす、にんじん、しいたけ、さやいんげん、ひじき、しょうが	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳、鶏むねのコーンフレーク焼き
8水	きのことベーコンの和風パスタ、スッキーニのスープ、ブロッコリーの三色サラダ、オレンジ	574(514) 24.2(22.0) 19.6(18.7) 2.2(1.8)	スパゲティ、米、油、三温糖、バター、砂糖	牛乳、ベーコン、鶏肉、ツナ缶	トマト、ほうれんそう、玉ねぎ、人参、スッキーニ、オレンジ、コーン、ブロッコリー、しめじ、のり、生姜、ニンニク	しょうゆ、みりん、ウスターソース、鶏がらだし、酢、食塩	牛乳、フルーツボンチ
9木	ロールパン、バナナにんじんサラダ、鶏肉のクリームシチュー	637(580) 27.0(25.0) 22.5(21.8) 2.0(1.7)	ロールパン、米粉、油、砂糖	牛乳、鶏肉、ツナ缶、卵、削り節、	にんじん、バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、マーメイド、もやし、コーン、しめじ、オレンジ、グリーンピース	しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳、すすく米粉のママレードケーキ
10金	ご飯、すまし汁、さわらのみそマヨ焼き、筑前煮、梨	534(481) 25.6(23.1) 21.9(20.6) 1.4(1.2)	米、さといも、マヨネーズ、バター、砂糖、油	牛乳、さわら、鶏肉、とうふ、豆乳、卵、おから、ベーコン、チーズ、みそ	なし、ごまつな、にんじん、たまねぎ、れんこん、たけのこ、こんにやく、さやいんげん、あおのり、パセリ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳、おからキッシュ
13月	ご飯、ミルクスープ、ポークビーンズ、コールスローサラダ、オレンジ	629(557) 22.2(20.4) 20.3(19.3) 1.6(1.3)	米、さつまいも、じゃがいも、ごま油、砂糖、油、マヨネーズ	牛乳、豚肉、大豆、干しえび、牛乳、ツナ、チーズ	なし、たまねぎ、トマト、にんじん、ごまつな、コーン、キャベツ、グリーンピース、ニンニク	ケチャップ、鶏がらだし、酢、食塩	牛乳、ツナマヨパン
14火	ご飯、枝豆のサラダ、玉ねぎとベーコンのスープ、鶏肉のママレード焼き、バナナ	545(507) 26.7(24.7) 20.1(19.9) 1.4(1.2)	米、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、ベーコン、高野豆腐、しらす干し、きな粉、削り節	バナナ、チンゲンサイ、たまねぎ、ほうれんそう、ブロッコリー、えだまめ、にんじん、しめじ、ママレード	しょうゆ、鶏がらだし、食塩	牛乳、オレンジゼリー
15水	◆世界の料理◆ ケジャリー、スコッチブロス、かぼちゃサラダ、ヨーグルト	598(532) 26.5(23.8) 17.4(17.0) 1.6(1.4)	米、米粉、じゃがいも、油、マヨネーズ、砂糖	牛乳、ヨーグルト、さけ、うずら卵、鶏肉、豆乳、ツナ、きな粉	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー、バナナ、コーン、グリーンピース、ニンニク、パセリ	鶏がらだし、食塩、カレー粉	牛乳、きなこトースト
16木	ご飯、なすの中華スープ、チンジャオロース、ほうれん草と卵の和え物、オレンジ	533(480) 23.2(21.2) 20.8(19.7) 1.5(1.3)	米、ホットケーキ粉、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、ウインナー、卵、とうふ、ツナ	ほうれんそう、オレンジ、なす、たまねぎ、たけのこ、ピーマン、にんじん、えのきたけ	しょうゆ、酒、鶏がらだし、食塩	牛乳、ミニアメリカンドッグ
17金	わかめごはん、みそ汁、鶏のから揚げ、ブロッコリーと卵のサラダ、梨	595(529) 28.0(25.0) 18.8(18.1) 1.6(1.4)	米、食パン、砂糖、米粉、マヨネーズ、油、ごま	牛乳、鶏肉、卵、ハム、油揚げ、みそ、しらす干し	なし、ごまつな、ミニトマト、ブロッコリー、だいこん、ぶどう、ねぎ、しょうが、わかめ、ニンニク	だし汁、しょうゆ、酒	牛乳、パンブティング
21火	牛丼、高野豆腐のスープ、小松菜とじゃこの和え物、バナナ	609(544) 22.9(21.0) 19.0(18.2) 1.4(1.2)	米、米粉、さつまいも、油、片栗粉、砂糖、ごま	牛乳、牛肉、豆乳、鶏肉、しらす干し、とうふ、高野豆腐	ごまつな、バナナ、にんじん、たまねぎ、ぶどう、グリーンピース	だし汁、みりん、しょうゆ、酒、酢、鶏がらだし、食塩	牛乳、すすく米粉のいがりボール
22水	ご飯、とうがんの中華スープ、野菜たっぷりマーボー、ちんげんさいのごまマヨサラダ、梨	540(485) 21.0(19.4) 17.9(17.3) 1.5(1.3)	米、片栗粉、砂糖、マヨネーズ、ごま油、ごま	牛乳、牛肉、豚肉、とうふ、豆乳、鶏肉、しらす干し、きな粉、みそ、干しえび	なし、とうがん、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、なす、コーン、ピーマン、しいたけ、しょうが	酒、しょうゆ、鶏がらだし、食塩	牛乳、きなこプリン
24金	カレーライス、野菜スープ、切干大根のサラダ、オレンジ	670(589) 21.7(20.0) 26.3(24.1) 1.7(1.4)	米、砂糖、油、ごま	牛乳、ヨーグルト、豚肉、生クリーム、鶏肉、ハム、ゼラチン	たまねぎ、パイナップル、かぼちゃ、オレンジ、にんじん、トマト、なす、スッキーニ、きゅうり、だいこん、しめじ	カレールウ、鶏がらだし、酢、食塩	牛乳、いちごのムース
27月	ご飯、なめこのみそ汁、親子煮、ブロッコリーの白和え、梨	573(512) 21.9(20.2) 18.2(17.6) 1.5(1.3)	米、ホットケーキ粉、砂糖、バター、ごま	牛乳、卵、鶏肉、とうふ、油揚げ、みそ	なし、たまねぎ、にんじん、だいこん、りんご、ブロッコリー、ぶどう、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、りんごのケーキ
28火	ご飯、すまし汁、鮭のちゃんちゃん焼き、かぼちゃのごまマヨネーズ、バナナ	557(503) 25.0(22.7) 16.9(16.6) 1.4(1.2)	米、食パン、マヨネーズ、バター、砂糖、ごま	牛乳、さけ、卵、チーズ、しらす干し、みそ	かぼちゃ、バナナ、にんじん、ごまつな、キャベツ、ブロッコリー、えのきたけ、コーン、しめじ	だし汁、酒、しょうゆ、食塩	牛乳、じゃこトースト
29水	◆お誕生日メニュー◆ ナポリタン、コーンスープ、ブロッコリーツナサラダ、オレンジ	562(503) 19.1(18.0) 21.1(19.9) 1.7(1.4)	スパゲティ、米粉、クッキー、砂糖、油	牛乳、卵、ソーセージ、ツナ、ホイップクリーム	コーン、オレンジ、にんじん、ブロッコリー、バナナ、たまねぎ、きゅうり、ピーマン	ケチャップ、ウスターソース、ココア、鶏がらだし、酢、食塩	牛乳、お誕生日バナナケーキ
30木	ご飯、おかず汁、豚肉の香味焼き、おから入りポテトサラダ、梨	636(563) 31.0(27.4) 23.8(22.1) 1.7(1.5)	米、じゃがいも、米粉、油、マヨネーズ、ごま油、砂糖	牛乳、鶏肉、豚肉、おから、豆乳、ハム、みそ、チーズ、高野豆腐	なし、たまねぎ、にんじん、ミニトマト、なす、きゅうり、コーン、えのきたけ、ニンニク	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩、カレー粉	牛乳、鶏肉のオープン焼き

*千葉県産コシヒカリ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。

こども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	未測定
	目標量/平均栄養価	目標量/平均栄養価
熱量	630/586	530/525
たんぱく質	26/24	26/22
脂質	18/20	14/19
食塩相当量	1.6/1.5	1.7/1.3