



# 2020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	
01 火	ご飯、野菜スープ、ハンバーグ、野菜炒め、バナナ	651.4(589.8) 20.8(20.0) 20.0(19.8) 1.3(1.1)	米、コーンフレーク、砂糖、片栗粉、油	牛乳、豚肉、ヨーグルト、生クリーム、おから、セラチン	たまねぎ、キャベツ、オレンジジュース、ホールトマト、ホールコーン、バナナ、クリームコーン、オレンジ、にんじん、しめじ、かぼちゃ	ケチャップ、ウスターソース、食塩、コンソメ	牛乳、ムース
02 水	ご飯、みそ汁、鶏肉の照り焼き、キャベツのおかか和え、梨	565.0(518.8) 22.6(21.4) 19.1(19.1) 1.6(1.3)	米、ホットケーキ粉、片栗粉、油、砂糖、無塩バター	牛乳、鶏肉、とうふ、チーズ、卵、米みそ、削り節	梨、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、ミニトマト、なめこ、ほうれんそう、こまつな、にんじん、しょうが	だし汁、しょうゆ、本みりりん	牛乳、カップケーキ・チーズ
03 木	ご飯、エビの中華スープ、魚の野菜たっぷりあんかけ、ハンサンスー、オレンジ	573.6(527.1) 20.6(19.8) 17.8(18.0) 1.1(1.0)	米、米粉、はるさめ、オリーブ油、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、たら、きな粉、卵、豆乳、ハム、さくらえび	たまねぎ、きゅうり、チンゲンサイ、オレンジ、にんじん、しめじ、えのきたけ、しょうが、ニンニク	中華スープ、ケチャップ、しょうゆ、酢、酒、コンソメ、こしょう	牛乳、米粉のきな粉クッキー
04 金	ご飯、すまし汁、肉じゃが、チンゲン菜のしらすサラダ、バナナ	585.8(536.6) 25.9(23.9) 20.2(19.8) 1.5(1.3)	米、ゆでうどん、じゃがいも、しらたき、ごま油、油、砂糖	牛乳、とうふ、豚肉、しらす干し、干しえび	チンゲンサイ、バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、グリーンピース、干ししいたけ、カットわかめ、あおのり	だし汁、ウスターソース、本みりりん、酒、しょうゆ、酢、食塩	牛乳、おやつ焼きうどん
07 月	ご飯、中華スープ、ピーマンと鶏肉の中華炒め、もやしとわかめのナムル、梨	591.5(540.2) 21.3(20.4) 18.9(18.9) 1.6(1.4)	米、クラッカー、砂糖、油、片栗粉、ごま、ごま油	牛乳、鶏肉、ツナ、クリームチーズ、ハム	梨、にんじん、もやし、えのきたけ、たまねぎ、ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、いちごジャム、黒きくらげ、カットわかめ	酢、しょうゆ、酒、中華だし、食塩、こしょう	牛乳、クラックカーサンド
08 火	ご飯、かぼちゃのミルクスープ、ポークビーンズ、ブロッコリーのごまあえ、ピンクグレイプフルーツ	696.7(622.7) 24.7(23.0) 19.6(19.4) 0.7(0.7)	米、さつまいも、じゃがいも、砂糖、米粉、ごま、油	牛乳、豚肉、豆乳、ツナ、大豆、ベーコン	グレープフルーツ、たまねぎ、ブロッコリー、ホールトマト、にんじん、ホールコーン、ニンニク	ケチャップ、コンソメ、食塩、しょうゆ、パセリ粉	牛乳、もちりすスイーツポテト
09 水	ご飯、すまし汁、さけのちゃんちゃん焼き、里芋のそぼろあんかけ、バナナ	530.4(494.7) 24.8(23.2) 14.4(15.3) 1.6(1.4)	米、さといも、ホットケーキ粉、マヨネーズ、油、砂糖、片栗粉	牛乳、さけ、豚肉、ツナ、卵、はんぺん、赤みそ、干しえび	キャベツ、バナナ、にんじん、しめじ、こまつな、ねぎ、たまねぎ、グリーンピース、干ししいたけ	だし汁、本みりりん、しょうゆ、酒、食塩、パセリ粉	牛乳、ツナパン
10 木	ご飯、きのこのスープ、鶏肉の野菜煮込み、キャベツとハムのサラダ、梨	514.6(478.7) 20.4(19.6) 13.2(14.4) 1.3(1.2)	米、じゃがいも、フレンチドレッシング、砂糖、油、米粉	牛乳、鶏肉、ハム	梨、ホールトマト、キャベツ、たまねぎ、バナナ、みかん缶、白桃缶、えのきたけ、エリンギ、きゅうり、しめじ、にんじん、キウイフルーツ、かんでん、しょうが、ニンニク	しょうゆ、コンソメ、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳、牛乳寒天入りフルーツポンチ
11 金	ご飯、だいこんのみそ汁、豚肉のしょうが焼き、青菜のきつね和え、オレンジ	619.1(562.3) 29.5(26.9) 22.4(21.8) 2.6(2.2)	米、食パン、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、豚肉しらす干し、とうふ、チーズ、米みそ、油揚げ、かつお節	オレンジ、こまつな、だいこん、にんじん、たまねぎ、ミニトマト、ねぎ、カットわかめ、しょうが、あおのり	だし汁、しょうゆ、酒、本みりりん	牛乳、のりじゃこトースト
14 月	ご飯、トマトスープ、タンドリーチキン、ブロッコリーの三色サラダ、バナナ	531.7(495.8) 23.2(21.9) 17.6(17.9) 1.1(1.0)	米、ビーフン、油、ごま油	牛乳、鶏肉、豚肉、ヨーグルト、ハム、ベーコン	たまねぎ、ブロッコリー、バナナ、キャベツ、にんじん、しめじ、ホールトマト、ホールコーン、ピーマン、干ししいたけ、ニンニク	酒、しょうゆ、おろししょうが、しょうゆ、酢、食塩、コンソメ、カレー粉、パセリ粉、こしょう	牛乳、ビーフン
15 火	ご飯、小松菜のスープ、回鍋肉、ほうれん草のナムル、梨	591.6(540.3) 28.4(26.0) 19.5(19.4) 1.7(1.5)	米、小麦粉、マヨネーズ、ごま、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉、赤みそ、干しえび、削り節	梨、ほうれんそう、もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、ホールコーン、ピーマン、にら、しいたけ、ねぎ、あおのり	だし汁、しょうゆ、ケチャップ、中濃ソース、酒、中華だし、食塩、酢	牛乳、お好み焼き
16 水	ご飯、麩のすまし汁、さわらの野菜あんかけ、干草焼き、ヨーグルト	631.7(572.4) 30.7(27.9) 15.1(15.9) 1.7(1.4)	米、麩、砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、ヨーグルト、卵、さわら、干しえび	もやし、ほうれんそう、しめじ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、ピーマン、干ししいたけ、しょうが	だし汁、しょうゆ、ケチャップ、酒、食塩	牛乳、ケチャップライス
17 木	カレーライス、ズッキーニのスープ、切干大根のサラダ、バナナ	600.7(551.0) 20.8(20.0) 21.9(21.3) 1.4(1.2)	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、オリーブ油、マヨネーズ、油、ごま	牛乳、豚肉、豆乳、鶏肉、ハム、きな粉、白みそ	たまねぎ、にんじん、バナナ、ズッキーニ、しめじ、きゅうり、切り干しだいこん、トウモロコシ、グリーンピース	カレーウ、コンソメ、食塩	牛乳、豆乳くずもち
18 金	ご飯、みそ汁、擬製豆腐、なすピーツナ炒め、オレンジ	566.1(521.1) 25.1(23.4) 21.1(20.7) 1.6(1.4)	米、さつまいも、砂糖、油	牛乳、とうふ、卵、豆乳、鶏肉、おから、ツナ、ベーコン、粉チーズ、米みそ	なす、たまねぎ、オレンジ、ミニトマト、ピーマン、えのきたけ、ねぎ、にんじん、しいたけ、グリーンピース、ひじき	だし汁、しょうゆ、食塩、パセリ粉	牛乳、おからキッシュ
23 水	けんちんうどん、鶏のから揚げ、小松菜とじゃこのお浸し、ピンクグレイプフルーツ	501.6(468.3) 27.4(25.2) 12.6(13.9) 2.2(1.8)	ゆでうどん、さといも、コーンフレーク、油、片栗粉、チョコチップ	牛乳、ヨーグルト、鶏肉、しらす干し	グレープフルーツ、こまつな、だいこん、にんじん、ミニトマト、しめじ、いちご、ねぎ、しょうが、ニンニク	だし汁(かつお)、本みりりん、しょうゆ、酒、食塩	牛乳、お誕生日パフェ
24 木	ご飯、にら中華スープ、野菜たっぷりマーボー、もやしの中華風和え物、梨	570.0(523.0) 21.4(20.4) 22.0(21.4) 1.5(1.3)	米、ホットケーキ粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油、はるさめ	牛乳、とうふ、合びき肉、ウインナー、ツナ、卵、米みそ、ベーコン	梨、もやし、こまつな、にら、なす、たまねぎ、えのきたけ、ピーマン、中華だし、食塩、しょうが	しょうゆ、酢、酒、中華だし、食塩、こしょう	牛乳、アメリカンドッグミニ
25 金	ご飯、かぼちゃスープ、さけとポテトのチーズ焼き、スペイン風オムレツ、バナナ	721.7(649.0) 31.6(28.7) 25.6(24.3) 1.4(1.3)	米、じゃがいも、油、バター、ごま油	牛乳、卵、さけ、豚肉、鶏肉、チーズ、コンビーフ	ブロッコリー、バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、ミニトマト、にんじん、セロリ、エリンギ、ピーマン、あおのり	酒、しょうゆ、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳、チャーハン
28 月	ご飯、みそ汁、豚肉のBBQソース、きゅうりの酢の物、りんご	580.1(531.1) 21.8(20.7) 13.5(14.6) 1.7(1.5)	米、さつまいも、米粉、砂糖、片栗粉、三温糖、ごま	牛乳、豚肉、豆乳、しらす干し、米みそ	りんご、きゅうり、もやし、たまねぎ、にんじん、エリンギ、ピーマン、カットわかめ	だし汁、酢、しょうゆ、ケチャップ、おろししょうが、おろしにんにく、食塩	牛乳、おに蒸しパン
29 火	パン・ロールパン、卵とコーンのスープ、豆腐のミートグラタン、ブロッコリーツナサラダ、ヨーグルトあえ	635.9(575.7) 31.5(28.5) 27.4(25.7) 1.9(1.6)	ロールパン、片栗粉、小麦粉、油、バター、和風ドレッシング、パン粉、オリーブ油	牛乳、ヨーグルト、とうふ、鶏肉、豚肉、おから、卵、ツナ、チーズ	ブロッコリー、クリームコーン、ホールコーン、ミニトマト、みかん缶、バナナ、パイナップル缶、たまねぎ、にんじん、きゅうり、栗ねぎ、しょうが、ニンニク、あおのり	ケチャップ、ウスターソース、中華だし、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳、おからナゲット
30 水	ご飯、とうがんのすまし汁、さばの竜田揚げ、ミニがんも煮、バナナ	612.3(560.3) 27.3(25.2) 19.8(19.6) 1.8(1.5)	米、さといも、せんべい、片栗粉、油、砂糖	牛乳、ヨーグルト、さば、がんもどき、いわし、アーモンド	バナナ、にんじん、たまねぎ、ミニトマト、とうがん、しめじ、グリーンピース、カットわかめ、干ししいたけ、しょうが	だし汁、酒、本みりりん、しょうゆ、食塩	牛乳、せんべい、ヨーグルト、小魚アーモンド

\* 福島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。

★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	目標量/平均栄養価
熱量	601/594	523/543
タンパク質	24.1/25.0	20.9/23.3
脂質	16.7/19.1	14.5/19.1
食塩相当量	2.0/1.6	1.8/1.3