

2020年11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 (1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 | |
| 02月 | ご飯、トマトスープ、タン ドリーチキン、ブロッコ リーツナサラダ、バナナ | 545.0(506.5) 25.7(23.9) 18.4(18.5) 0.8(0.8) | 米、ビーフン、ドレッシ ング、油、ごま油 | 牛乳、鶏肉、豚肉、ヨー グルト、ツナ、ベーコ ン、 | ブロッコリー、バナナ、 キャベツ、玉ねぎ、しめ じ、小松菜、トマト、に んじん、ピーマン、椎 茸、ニンニク | 酒、生姜、しょうゆ、食 塩、コンソメ、カレー 粉、パセリ粉、こしょう | 牛乳、ビーフ ンおやつ |
| 04水 | 肉みそやしらーめん、春 巻き、小松菜とわかめのナム ル、柿 | 893.4(786.3) 31.8(28.8) 30.6(28.3) 2.2(1.9) | 中華めん、米、春巻の 皮、油、片栗粉、砂糖、 ごま、ごま油 | 牛乳、豚肉、えび、ペー コン、みそ、なると | 柿、にんじん、小松菜、 もやし、玉ねぎ、とうも ろこし、キャベツ、椎 茸、わかめ | だし汁、酒、しょうゆ、 食塩、中華だし、コンソ メ、パセリ粉 | 牛乳、ピラフ |
| 05木 | ご飯、だいきんのみそ汁、 さばの竜田揚げ、ミニがん も煮、りんご | 637.0(576.6) 26.9(24.8) 23.8(22.8) 1.9(1.6) | 米、ホットケーキ粉、里 いも、片栗粉、油、砂 糖、バター | 牛乳、さば、がんもど き、チーズ、卵、みそ | りんご、大根、小松菜、 ブロッコリー、にんじ ん、ほうれん草、ねぎ、 グリーンピース、椎茸、 しょうが、わかめ | だし汁、しょうゆ、酒、 みりん | 牛乳、カップ ケーキ・チー ズ |
| 06金 | ご飯、野菜のコンソメスー プ、鶏肉のトマト煮込み、 花野菜サラダ、オレンジ | 601.7(549.5) 24.1(22.6) 13.2(14.4) 1.1(0.9) | 米、じゃがいも、コーン フレーク、砂糖、油、米 粉 | 牛乳、鶏肉、ヨーグル ト、ツナ、セラチン | 玉ねぎ、トマト、にんじ ん、りんご、オレンジ ジュース、ブロッコ リー、キャベツ、カリフ ラワー、オレンジ、えの き茸 | 酢、しょうゆ、食塩、コ ンソメ | 牛乳、ムース |
| 09月 | ご飯、おかつ汁、豚肉の しょうが焼き、青菜のじゃ こ和え、ピンクグレープフ ルーツ | 570.7(523.6) 28.4(26.0) 17.8(18.1) 1.6(1.4) | 米、ホットケーキ粉、ご ま油、砂糖、油 | 牛乳、豚肉、豆腐、鶏 肉、しらす、卵、みそ、 練乳、かつお節 | グレープフルーツ、小松 菜、りんご、大根、にん じん、玉ねぎ、ごぼう、 ブロッコリー、えのき 茸、しょうが | だし汁、しょうゆ、酒、 みりん | 牛乳、りんご ケーキ |
| 10火 | ご飯、わかめスープ、中華 風ローストチキン、チンゲ ンサイの海苔あえ、バナナ | 560.3(518.7) 18.2(17.9) 18.0(18.2) 0.9(0.8) | さつまいも、米、油、砂 糖、ごま、ごま油 | 牛乳、鶏肉、竹輪、えび | チンゲン菜、キャベツ、 バナナ、玉ねぎ、もや し、にんじん、のり、ニ ンニク、しょうが、わか め、ミニトマト | しょうゆ、酢、みりん、 中華だし、食塩、鶏ガラ だし、こしょう | 牛乳、大学芋 |
| 11水 | ご飯、かぶのスープ、さけ とポテトのチーズ焼き、 キャベツとハムのサラダ、 フチゼリー | 602.4(548.9) 28.0(25.7) 17.0(17.4) 1.6(1.4) | 米、食パン、ぶどうゼ リー、じゃがいも、マヨ ネーズ、ドレッシング、 バター | 鮭、牛乳、ハム、ツナ、 ベーコン、チーズ、 | キャベツ、ミニトマト、 きゅうり、かぶ、にんじ ん | 食塩、コンソメ、パセリ 粉 | 牛乳、ツナ きゅうサンド |
| 12木 | ご飯、小松菜のみそ汁、す こもり卵風、レバーの唐揚 げ、バナナ | 522.9(488.8) 23.8(22.3) 18.9(19.0) 1.4(1.2) | 米、片栗粉、油、砂糖、 オリーブ油、マヨネーズ | 牛乳、豚レバー、豆乳、 卵、おから、ベーコン、 チーズ、みそ | バナナ、キャベツ、にん じん、玉ねぎ、しめじ、 小松菜、ねぎ、しょうが | だし汁、しょうゆ、コン ソメ、ケチャップ、ソー ス、食塩、パセリ粉 | 牛乳、おから キッシュ |
| 13金 | パン・ロールパン、コーン スープ、豆腐のミートグラ タン、ブロッコリーツナサ ラダ、果物のヨーグルトあ え | 594.0(542.2) 28.1(25.8) 21.0(20.6) 2.1(1.8) | うどん、パン、小麦粉、 バター、ドレッシング、 パン粉、ごま油、オリ ーブ油 | ヨーグルト、豆腐、牛 乳、豚肉、ツナ、チー ズ、 | ブロッコリー、とうも ろこし、ミニトマト、み かん、バナナ、パイナッ プル、キャベツ、玉ねぎ、 小松菜、きゅうり、ね | ケチャップ、ソース、中 華だし、食塩、パセリ 粉、こしょう | 牛乳、焼きう どん |
| 16月 | ご飯、玉ねぎとえびのスー プ、鶏肉のデミグラスソー ス、野菜炒め、オレンジ | 586.7(537.6) 23.4(22.0) 22.8(22.0) 1.7(1.4) | 米、ホットケーキ粉、小 麦粉、砂糖、油 | 牛乳、鶏肉、ウイン ナー、ベーコン、卵、え び、牛乳 | 玉ねぎ、とうもろこし、 キャベツ、にんじん、オ レンジ、マッシュルー ム、えのき茸、しいた | ケチャップ、酒、ソー ス、食塩、コンソメ、パ セリ粉、こしょう | 牛乳、アメリ カンドッグミ ニ |
| 17火 | 中華丼、きくらげスープ、 ひじきときゅうりの中華サ ラダ、柿 | 542.2(500.7) 19.3(18.7) 15.4(16.1) 1.1(1.0) | 米、砂糖、ごま油、春 雨、片栗粉、バター | 豚肉、牛乳、豆乳、うす ら卵、きな粉、 | 柿、きゅうり、白菜、え のき茸、にんじん、とう もろこし、だけのこ、し いた、ねぎ、ひじき、き くらげ、しょうが、ニン | 中華スープ、酢、しょう ゆ、食塩、中華だし、こ しょう | 牛乳、牛乳も ち |
| 18水 | 焼きそば、大根スープ、ト マトときゅうりのサラダ、 オレンジゼリー | 594.9(529.5) 25.9(23.3) 17.2(16.8) 1.7(1.4) | 中華麺、コーンフレ ーク、油、片栗粉、チョコ レート、ごま、砂糖、ゼ リー | 牛乳、ヨーグルト、鶏 肉、卵、ハム | きゅうり、キャベツ、トマ ト、にんじん、ねぎ | しょうゆ、酢、酒、みり ん、食塩、こしょう、ウ スターソース | 牛乳、お誕生 日パフェ |
| 19木 | ご飯、みそ汁、さわらのマ ヨ焼き、千草焼き、りんご | 596.0(542.2) 25.4(23.5) 23.9(22.8) 1.4(1.2) | 米、ビーフン、マヨネ ーズ、砂糖、ごま油、油 | 牛乳、さわら、卵、豆 腐、豚肉、みそ | りんご、玉ねぎ、ほうれ ん草、小松菜、なめこ、 ピーマン、にんじん、椎 茸 | だし汁、しょうゆ、酒、 コンソメ、食塩 | 牛乳、ささみ フリット |
| 20金 | ご飯、かぼちゃのミルク スープ、ホークビーンズ、 ブロッコリーのごまあえ、 ピンクグレープフルーツ | 713.6(636.3) 27.9(25.5) 26.1(24.6) 1.2(1.1) | 米、小麦粉、じゃがい も、砂糖、バター、ご ま、油 | 豚肉、牛乳、ツナ、卵、 ソーセージ、大豆、ペー コン | グレープフルーツ、玉 ねぎ、ブロッコリー、トマ ト、かぼちゃ、にんじ ん、とうもろこし、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、蒸しパ ン(コーン・ ウィンナー) |
| 24火 | ご飯、麩のすまし汁、筑前 煮、ほうれん草とじゃこの お浸し、バナナ | 563.7(521.4) 21.4(20.5) 11.6(13.1) 1.6(1.4) | 米、さつまいも、米粉、 片栗粉、砂糖、麩 | 牛乳、鶏肉、豆乳、しらす | ほうれん草、にんじん、 れんこん、バナナ、たけ のこ、こんにゃく、ごぼ う、えのき茸、ねぎ、さ やいんげん | だし汁、しょうゆ、みり ん、酒、食塩 | 牛乳、米粉の きな粉クッ キー |
| 25水 | ご飯、チンゲンサイとえび の中華スープ、めかじきの 甘酢炒め、きゅうりの華風 サラダ、りんご | 653.7(589.9) 28.6(26.1) 23.8(22.8) 2.9(2.4) | 米、食パン、マヨネ ーズ、片栗粉、砂糖、ごま 油、油 | 牛乳、かじき、しらす、 チーズ、ベーコン、ハ ム、えび | りんご、にんじん、玉 ねぎ、きゅうり、もやし、 チンゲン菜、えのき茸、 ピーマン、だけのこ、 しょうが青のり、ニンニ | 酢、しょうゆ、中華だ し、食塩、酒 | 牛乳、のり じゃこトース ト |
| 26木 | ご飯、きのこのスープ、ピ ザバーグ、ブロッコリーの 三色サラダ、柿 | 591.3(540.0) 25.1(23.4) 17.4(17.7) 1.2(1.1) | 米、せんべい、片栗粉、 ごま、油、砂糖 | 牛乳、ヨーグルト、ひき 肉、チーズ、おから、い わし | 柿、ブロッコリー、玉 ねぎ、トマト、えのき茸、 にんじん、しめじ、ピー マン、とうもろこし | しょうゆ、酢、食塩、コ ンソメ、こしょう | 牛乳、ヨー グルト、せんべ い、おやつ小 魚 |
| 27金 | カレーうどん、鶏肉の照り 焼き、大根とツナのあえ 物、みかん | 679.3(611.6) 26.8(24.8) 31.9(29.3) 1.6(1.4) | うどん、米、マヨネ ーズ、片栗粉、油、ごま 油、砂糖 | 牛乳、鶏肉、豚肉、油揚 げ、ツナ | みかん、大根、きゅう り、玉ねぎ、にんじん、 とうもろこし、ピーマ ン、ねぎ、しょうが、青 のり | だし汁、みりん、しょう ゆ、カレールウ、酒、食 塩、こしょう | 牛乳、チャー ハン豚肉 |
| 30月 | ご飯、みそ汁、親子煮、白 菜とさばのごま和え、オー レンジ | 598.7(547.1) 23.3(22.0) 22.1(21.5) 1.4(1.2) | 米、米粉、オリーブ油、 片栗粉、砂糖、ごま | 牛乳、卵、鶏肉、豆腐、 さば、きな粉、豆乳、み そ | 玉ねぎ、にんじん、白 菜、オレンジ、グリーン ピース、椎茸、わかめ | だし汁、しょうゆ、食塩 | 牛乳、おに蒸 しパン |

* 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 | 601/596 | 523/544 |
| タンパク質 | 24.1/23.9 | 20.9/22.4 |
| 脂質 | 16.7/19.9 | 14.5/19.7 |
| 食塩相当量 | 2.0/1.5 | 1.8/1.3 |