



## 2020年10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 木	月見うどん、シュウマイ、ブロッコリーのサラダ、ヨーグルト	591.5(540.2) 23.1(21.8) 14.7(15.5) 1.4(1.2)	うどん、小麦粉、マジョマロ、シュウマイの皮、砂糖、バター、チョコレート、ベーキングパウダー	牛乳、ヨーグルト、鶏肉、豚肉、卵	ブロッコリー、玉ねぎ、ほうれん草、にんじん、コーン、かぼちゃ、ねぎ、わかめ	だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、ココア	牛乳、お月見うさぎのドーナツ
02 金	ご飯、なめこのみそ汁、親子煮、白菜とさばのごま和え、オレンジ	540.5(500.3) 23.2(21.8) 18.2(18.3) 1.7(1.4)	米、小麦粉、砂糖、ごま、バター、ベーキングパウダー	牛乳、鶏肉、卵、豆腐、チーズ、さば、みそ	白菜、にんじん、玉ねぎ、なめこ、オレンジ、ほうれん草、ねぎ、グリーンピース、しいたけ	だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳、ほうれん草ケーキ
05 月	ご飯、チンゲンサイとえびの中華スープ、八宝菜、きゅうりの華風サラダ、バナナ	621.9(568.0) 21.3(20.4) 21.3(20.8) 1.5(1.3)	米、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、うすら卵、ハム、ゼラチン、えび	バナナ、白菜、きゅうり、もやし、にんじん、チンゲン菜、えのき草、玉ねぎ、しいたけ、ねぎ、たけのこ、きくらげ、しょうが、ニンニク	しょうゆ、酢、中華だし、食塩、こしょう	牛乳、ムース
06 火	ご飯、かぼちゃのミルクスープ、ポークビーンズ、ブロッコリーのマヨサラダ、りんご	707.5(615.7) 22.3(19.9) 26.9(23.8) 1.0(0.9)	米、米粉、じゃがいも、オリーブ油、砂糖、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、豚肉、大豆、きな粉、豆乳、ベーコン	りんご、ブロッコリー、玉ねぎ、トマト、にんじん、かぼちゃ、コーン、ニンニク	ケチャップ、酒、コンソメ、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳、米粉のきな粉クッキー
07 水	ご飯、かぶのすまし汁、鮭のちゃんちゃん焼き、干草焼き、オレンジ	580.0(532.2) 29.0(26.6) 16.3(16.8) 2.1(1.8)	米、食パン、砂糖、マヨネーズ、油、バター	牛乳、卵、鮭、ツナ、みそ	キャベツ、かぶ、にんじん、オレンジ、ミニトマト、ほうれん草、しめじ、きゅうり、しいたけ、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩、こしょう	牛乳、ツナきゅうりサンド
08 木	大根としめじのスープ、大豆入りミートスパゲティ、ブロッコリーツナサラダ、ヨーグルト	617.9(561.3) 29.5(26.9) 16.4(17.0) 1.6(1.4)	スパゲティ、米、ドレッシング、米粉、油、砂糖	牛乳、ヨーグルト、牛肉、豚肉、大豆、鶏肉、魚肉ソーセージ、ツナ、チーズ	ブロッコリー、玉ねぎ、大根、しめじ、にんじん、きゅうり、しいたけ、えのき草、まいたけ、ピーマン、豆腐、コーン	ケチャップ、しょうゆ、ソース、酒、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳、きのこ御飯
09 金	ご飯、はるさめスープ、豚肉のスタミナ炒め、もやしの中華風和え物、バナナ	592.5(544.4) 21.9(20.9) 21.8(21.3) 1.5(1.3)	米、片栗粉、油、砂糖、春雨、ごま、ごま油	牛乳、豚肉、ハム、生クリーム	バナナ、玉ねぎ、えのき草、もやし、チンゲン菜、小松菜、にんじん、ニンニク、しょうが	酢、しょうゆ、食塩、中華だし	牛乳、いちごプリン
12 月	ご飯、ミネストローネスープ、タンドリーチキン、ブロッコリーの三色サラダ、ピンクグレープフルーツ	593.0(541.4) 25.7(23.9) 18.0(18.2) 1.4(1.2)	米、クラッカー、じゃがいも、油	牛乳、鶏肉、チーズ、ヨーグルト、ツナ、ハム、豚肉	グレープフルーツ、玉ねぎ、ブロッコリー、トマト、にんじん、キャベツ、とうもろこし、セロリ、ジャム、ニンニク	生姜、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、クラッカーサンド
13 火	ロールパン、秋のかぼちゃシチュー、肉みそサラダ、バナナ	643.2(586.2) 22.7(21.5) 25.3(24.0) 2.8(2.4)	ロールパン、米、米粉、ドレッシング、ごま油、油	牛乳、鶏肉、豚肉	かぼちゃ、バナナ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン、ピーマン、しいたけ、グリーンピース、しょうが、あおのり	コンソメ、食塩、しょうゆ	牛乳、チャーハン
14 水	ご飯、野菜スープ、カレイのチーズ焼き、スペイン風オムレツ、フチゼリー	569.0(522.2) 27.4(25.2) 18.5(18.6) 1.5(1.3)	米、うどん、ゼリー、油、ごま油	牛乳、かれい、卵、チーズ、豚肉	玉ねぎ、ブロッコリー、キャベツ、ミニトマト、玉ねぎ、エリンギ、えのき草、ピーマン、セロリ、にんじん	ソース、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳、焼きうどん
15 木	ご飯、中華スープ、回鍋肉、パンサンスー、オレンジ	512.0(477.8) 21.4(20.5) 18.3(18.4) 1.8(1.5)	米、春雨、砂糖、ごま油	豚肉、卵、ハム、みそ	オレンジ、にんじん、玉ねぎ、きゅうり、キャベツ、えのき草、バナナ、白梅糖、パイン缶、みかん缶、ピーマン、しいたけ、きくらげ、かんてん	しょうゆ、酢、酒、中華だし、食塩、こしょう	牛乳、寒天入りフルーツポンチ
16 金	ご飯、みそ汁、揚げ豆腐、切干大根のサラダ、りんご	577.6(529.0) 20.7(19.8) 18.7(18.8) 1.6(1.4)	米、さつまいも、ホットケーキ粉、マヨネーズ、砂糖、油、ごま	豆腐、鶏肉、ツナ、卵、牛乳、ハム、みそ	りんご、きゅうり、にんじん、ミニトマト、えのき草、ねぎ、しいたけ、切干大根、豆腐、玉ねぎ、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、ツナパン
19 月	ご飯、中華スープ、肉団子の酢豚風、もやしとわかめのナムル、ピンクグレープフルーツ	587.8(537.2) 18.9(18.4) 17.9(18.1) 0.9(0.9)	さつまいも、米、片栗粉、油、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、鶏肉、豚肉、干しえび	グレープフルーツ、玉ねぎ、にんじん、もやし、小松菜、しめじ、しいたけ、きゅうり、ピーマン、わかめ	中華スープ、酢、しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳、大学芋
20 火	ご飯、おかず汁、豚肉の香味焼き、かぼちゃマヨサラダ、バナナ	592.5(541.0) 25.1(23.4) 18.1(18.3) 0.8(0.8)	米、片栗粉、砂糖、マヨネーズ、ごま油	牛乳、豆乳、豚肉、鶏肉、おから、きな粉、高野豆腐、みそ	バナナ、かぼちゃ、玉ねぎ、きゅうり、えのき草、ミニトマト、とうもろこし、にんじん、ねぎ、ニンニク、わかめ	だし汁、みりん、酒、しょうゆ	牛乳、豆乳もち
21 水	ご飯、麩と里芋のすまし汁、さばの甘辛サクサク焼き、チンゲン菜のしらすサラダ、フチゼリー	580.9(529.3) 21.4(20.3) 21.5(20.9) 1.2(1.0)	米、ビーフン、さといも、ゼリー、片栗粉、ごま油、砂糖、ごま	牛乳、さば、豚肉、しらす	チンゲン菜、玉ねぎ、キャベツ、ミニトマト、えのき草、ピーマン、にんじん、しいたけ	だし汁、酢、酒、しょうゆ、みりん、生姜、コンソメ、にんにく、和風だし、食塩	牛乳、ビーフン
22 木 ★刈込献立★	ロールパン、コーンスープ、鶏のから揚げ、ウィンナー、マカロニサラダ、フルーツ盛り合わせ	639.3(578.4) 22.9(21.6) 27.0(25.4) 1.6(1.4)	ロールパン、マカロニ、ロールケーキ、マヨネーズ、片栗粉、油	牛乳、鶏肉、ウィンナー、ハム、生クリーム	玉ねぎ、クリームコーン缶、きゅうり、にんじん、バナナ、みかん、ぶどう、黄桃、パイン缶、しょうが、ニンニク	コンソメ、食塩、しょうゆ、パセリ粉、こしょう	牛乳、お誕生日ケーキ
23 金	ご飯、玉ねぎとえびのスープ、ポークチャップ、大根とツナのサラダ、オレンジ	667.8(602.4) 20.5(19.7) 28.4(26.6) 0.9(0.9)	米、小麦粉、オートミール、マヨネーズ、バター、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豚肉、卵、ベーコン、ツナ、えび	玉ねぎ、大根、きゅうり、オレンジ、にんじん、えのき草、とうもろこし、干しぶどう、ピーマン	ケチャップ、ソース、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳、オートミールクッキー
26 月	ご飯、玉ねぎスープ、ミートローフ、キャベツとハムのサラダ、バナナ	586.6(539.7) 21.6(20.7) 20.5(20.2) 1.6(1.4)	米、砂糖、片栗粉、ドレッシング、油、ごま	牛乳、ヨーグルト、豚肉、鶏肉、豆腐、いわし、アーモンド、ハム	玉ねぎ、キャベツ、バナナ、にんじん、きゅうり、ひじき	ケチャップ、ソース、コンソメ、食塩、パセリ粉、ナツメグ、こしょう	牛乳、ヨーグルト、小魚アーモンド(以上児)、ぜんべい(未満児)
27 火	ご飯、だいこんのみそ汁、筑前煮、青菜のきつね和え、りんご	565.7(519.5) 27.6(25.4) 15.3(16.0) 2.6(2.2)	米、食パン、マヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏肉、しらす、豆腐、チーズ、かにかまぼこ、みそ、かつお節	りんご、小松菜、にんじん、大根、れんこん、たけのこ、こんにゃく、ごぼう、グリーンピース、わかめ、青のり	だし汁、しょうゆ、みりん、酒	牛乳、のりじゃこトースト
28 水	ご飯、トマトスープ、鮭のカレーピカタ、マセドアンサラダ、オレンジ	505.2(472.4) 27.1(25.0) 15.7(16.4) 1.1(1.0)	米、焼きそばめん、じゃがいも、マヨネーズ、油	牛乳、鮭、豚肉、卵、ハム、豆乳	玉ねぎ、きゅうり、キャベツ、オレンジ、もやし、玉ねぎ、にんじん、しめじ、トマト	ケチャップ、コンソメ、食塩、カレー粉、パセリ粉、こしょう	牛乳、焼きそば
29 木	ご飯、いら卵中華スープ、野菜たっぷりポーク、チンゲンサイのナムル、ピンクグレープフルーツ	613.3(557.6) 30.7(27.9) 18.1(18.3) 1.6(1.4)	米、ホットケーキ粉、片栗粉、砂糖、バター、ごま油	牛乳、ヨーグルト、豆腐、ひき肉(牛・豚)、卵、みそ、チーズ	グレープフルーツ、チンゲン菜、なす、玉ねぎ、にんじん、から、とうもろこし、ピーマン、グリーンピース、ニンニク、しょうが	酒、しょうゆ、食塩、中華だし、こしょう	牛乳、チーズ蒸しパン
30 金	ハロウィンカレーライス、チキンスープ、きゅうりとコーンのツナサラダ、バナナ	630.1(574.5) 22.4(21.3) 21.1(20.7) 1.4(1.2)	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、砂糖、油、バター、オリーブ油	豚肉、ツナ、鶏肉、卵、牛乳	玉ねぎ、にんじん、きゅうり、とうもろこし、ほうれん草、えのき草、グリーンピース	カレー粉、酢、食塩、コンソメ、ココア、こしょう	牛乳、ハロウィンデザート

\* 吉川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の練習をお願いします★

	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

