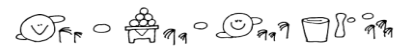




2020年9月幼児食献立表



日付	献立	エネルギーたんぱく質脂質/塩分	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、おから豆腐ハンバーグ、野菜炒め、バナナ	651.4(589.8) 20.8(20.0) 20.0(19.8) 1.3(1.1)	米、砂糖、片栗粉、油	牛乳、豚肉、ウインナー、豆腐、おから、ゼラチン	たまねぎ、キャベツ、ホールトマト、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、黄桃缶	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、小麦粉、油、砂糖、バター、ベーキングパウダー	牛乳、鶏肉、とうふ、卵、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、ごまつな、にんじん、しょうが	だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳、ほうれん草ケーキ
03木	ご飯、エビの中華スープ、魚の野菜たっぷりあんかけ、ハンサンズ、オレンジ	573.6(527.1) 20.6(19.8) 17.8(18.0) 1.1(1.0)	米、小麦粉、はるさめ、バター、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、たら、卵、ハム、干しえび	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、えのきだけ、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、手作りクッキー
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	チンゲンサイ、バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきだけ、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、みりん、酒、しょうゆ、酢、食塩	牛乳、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、フチゼリー	591.5(540.2) 21.3(20.4) 18.9(18.9) 1.6(1.4)	米、フチゼリー、食パン、砂糖、油、片栗粉、ごま、バター、ごま油	牛乳、鶏肉、卵、ハム	にんじん、もやし、えのきだけ、たまねぎ、ねぎ、グリーンピース、赤ピーマン、黒さくらげ、カットわかめ	酢、しょうゆ、酒、中華だし、食塩、パニラエッセンス、こしょう	牛乳、フレンチトースト
08火	ご飯、かぼちゃのミルクスープ、ポークビーンズ、ブロッコリーのこまあえ、グレープフルーツ	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、バター、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、かぼちゃ、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、にんにく	ケチャップ、コンソメ、食塩、しょうゆ、パセリ粉	牛乳、もちもちスイーツポテト
09水	ご飯、はんぺんのすまし汁、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、みそ	キャベツ、バナナ、にんじん、しめじ、ごまつな、ねぎ、たまねぎ、グリーンピース、干ししいたけ	だし汁、みりん、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、トマト、キャベツ、たまねぎ、バナナ、みかん缶、白桃缶、えのきだけ、エリンギ、きゅうり、コーン、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、だいこんおろし汁、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、みそ、油揚げ、かつお節	オレンジ、ごまつな、だいこん、にんじん、たまねぎ、ミニトマト、ねぎ、なめこ、しょうが、あおのり	だし汁、しょうゆ、酒、みりん	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、にんにく、しょうが	酒、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、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、ごまつな、えのきだけ、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、かれのい味噌煮、干草焼き、オレンジ	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、卵、かれのい、みそ、干しえび	オレンジ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、ねぎ、ピーマン、干ししいたけ、カットわかめ、しょうが	だし汁、しょうゆ、ケチャップ、酒、食塩	牛乳、ケチャップフライス
17木	カレーライス、ズッキーニのスープ、きゅうりとささみのサラダ、ヨーグルト	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、ヨーグルト、豚肉、鶏ささみ、鶏肉、豆乳、きな粉	たまねぎ、にんじん、ズッキーニ、しめじ、きゅうり、えだまめ、コーン、グリーンピース	カレールウ、コンソメ、食塩	牛乳、豆乳くずもち
18金	わかめご飯、みそ汁、擬製豆腐、なすピーツナ炒め、バナナ	566.1(521.1) 25.1(23.4) 21.1(20.7) 1.6(1.4)	米、小麦粉、さつまいも、砂糖、油、ごま、ベーキングパウダー	牛乳、とうふ、卵、鶏肉、ツナ、みそ	かぼちゃ、なす、たまねぎ、バナナ、ミニトマト、ピーマン、えのきだけ、ねぎ、にんじん、しいたけ、グリーンピース、ひじき、カットわかめ	だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳、かぼちゃケーキ
23水	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、ヨーグルト	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、ヨーグルト、とうふ、合びき肉、鶏肉、ウインナー、ツナ、卵、みそ	もやし、ごまつな、にら、なす、たまねぎ、えのきだけ、ピーマン、にんじん、ねぎ、干ししいたけ、ニンニク、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
24木 ★ワイルド献立★	ご飯、コーンスープ、ハンバーグ、ポテトサラダ、バナナ	501.6(468.3) 27.4(25.2) 12.6(13.9) 2.2(1.8)	米、じゃがいも、パン粉、片栗粉、砂糖、マヨネーズ	牛乳、豚肉、卵、ハム、生クリーム	バナナ、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、みかん缶、黄桃缶、パイナップル	ケチャップ、ウスターソース、中華だし、食塩、こしょう	牛乳、お誕生日プリン
25金	ご飯、かぼちゃスープ、鮭のチーズ焼き、スペイン風オムレツ、フチゼリー	721.7(649.0) 31.6(28.7) 25.6(24.3) 1.4(1.3)	米、フチゼリー、小麦粉、油、バター、砂糖、ごま油、ベーキングパウダー	牛乳、卵、さけ、ヨーグルト、豚肉、鶏肉、チーズ、コンビーフ	ブロッコリー、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、パニラエッセンス、こしょう	牛乳、ヨーグルトケーキ
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、みそ	りんご、キャベツ、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、しょうが、にんにく	だし汁、酢、しょうゆ、ケチャップ、食塩	牛乳、おに蒸しパン
29火	ロールパン、卵とコーンのスープ、なすのミートグラタン、ブロッコリーツナサラダ、フチゼリー	635.9(575.7) 31.5(28.5) 27.4(25.7) 1.9(1.6)	ロールパン、フチゼリー、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、鶏肉、豚肉、卵、ツナ、チーズ	ブロッコリー、クリームコーン、なす、ミニトマト、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマン、葉ねぎ、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、チャーハン
30水	ご飯、とうがんのすまし汁、さばの竜田揚げ、ミニがんと煮、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、とうがんと、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、みりん、しょうゆ、食塩	牛乳、ヨーグルト、小魚アーモンド

* 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あります。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	

