2022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 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	3時おやつ
03 月	ご飯、卵の中華スープ、油淋鶏、もやしとわかめのナムル、りんご	577(510) 24.2(22.0) 20.7(19.6) 1.6(1.3)	米、ホットケーキ粉、米粉、砂糖、油、ごま	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、卵、焼豚	りんご 、もやし、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、コーン、しいたけ、わかめ、葉ねぎ、ニンニク、しょうが	酢、しょうゆ、酒、鶏がらだし、食塩	牛乳、ヨーグルトケーキ
04 火	ご飯、みそ汁、サーモンのポテト焼き、コールスローサラダ、バナナ	533(477) 32.5(28.6) 18.4(17.8) 1.7(1.4)	米、じゃがいも、米粉、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、鶏肉、さけ、豆乳、とうふ、ハム、みそ、チーズ	バナナ、キャベツ、こまつな、にんじん、しめじ、コーン、パセリ、ニンニク	だし汁、酢、食塩	牛乳、鶏肉のオーブン焼き
05 水	ご飯、みそ汁、擬製豆腐、切干大根のごま和え、オレンジ	533(481) 23.6(21.6) 16.3(16.4) 1.4(1.2)	米、じゃがいも、砂糖、ごま	牛乳、とうふ、卵、豚肉、鶏肉、ハム、みそ、ゼラチン	オレンジ、にんじん、もも、ももジュース、トマト、たまねぎ、きゅうり、しいたけ、切り干しだいこん、もやし、グリンピース、ひじき	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩	牛乳、ピーチのムース
06 木	ご飯、カブの中華スープ、回鍋肉、きゅうりの華風サラダ、バナナヨーグルト	551(490) 24.2(22.0) 18.1(17.5) 1.3(1.1)	米、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、豆乳、鶏肉、ハム、きな粉、みそ	きゅうり、バナナ、キャベツ、かぶ、もやし、にんじん、ピーマン、しいたけ、かぶ(葉)	しょうゆ、酢、鶏がらだし、酒、食塩	牛乳、豆乳もち
07 金	**◆郷土料理（石川県）◆** ご飯、めった汁、鶏の治部煮、ほうれん草のごま和え、りんご	557(494) 21.5(19.8) 17.8(17.3) 1.4(1.2)	米、さつまいも、米粉、甘納豆(あずき)、油、砂糖、焼麩、片栗粉、ごま	牛乳、鶏肉、豚肉、ツナ、卵、みそ	りんご、だいこん、にんじん、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、しいたけ、ねぎ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒	牛乳、みたまケーキ
10 月	スポーツの日						
11 火	ご飯、コンソメスープ、ポークチャップ、枝豆のサラダ、プチゼリー	581(513) 23.0(21.1) 22.0(20.6) 1.5(1.3)	米、プチゼリー、せんべい、ウエハース、砂糖、ドレッシング	牛乳、豚肉、ツナ、ベーコン	えだまめ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン、しめじ、ニンニク	ケチャップ、コンソメ、食塩	牛乳、ウエハース、せんべい
12 水	ご飯、豆腐と大根のみそ汁、肉じゃが、青菜のきつね和え、オレンジ	566(501) 22.0(20.2) 21.0(19.8) 1.4(1.2)	米、米粉、じゃがいも、油、しらたき、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉、豆乳、とうふ、ハム、チーズ、油揚げ、みそ、かつお節	オレンジ、もやし、にんじん、たまねぎ、こまつな、だいこん、グリンピース、わかめ	だし汁、みりん、しょうゆ、酒	牛乳、米粉のいがぐりボール
13 木	ご飯、ほうれん草の中華スープ、中華風ローストチキン、きゃべつと鯖の和え物、柿	509(452) 26.6(23.9) 16.7(16.4) 1.3(1.1)	米、ビーフン、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、鶏肉、豚肉、さば、干しえび	かき、キャベツ、ほうれんそう、こまつな、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、干ししいたけ、ニンニク、しょうが	酒、酢、しょうゆ、鶏がらだし、みりん、食塩	牛乳、焼きビーフン
14 金	**◆世界の料理(フランス)◆** ロールパン、ポトフ、鮭のラタトゥイユソースがけ、ニソワーズ風サラダ、ヨーグルト	577(516) 28.9(26.0) 22.7(21.9) 1.8(1.5)	パン、じゃがいも、砂糖、米粉、油	牛乳、ヨーグルト、さけ、ウィンナー、卵、ツナ	たまねぎ、トマト、きゅうり、キャベツ、にんじん、ミニトマト、なす、黄ピーマン、マーマレード、ニンニク	ココア、コンソメ、酢、食塩	牛乳、オレンジショコラケーキ
17 月	ご飯、きのこと豆のスープ、鶏肉のトマト煮込み、ブロッコリーのソテー、バナナ	574(508) 23.9(21.8) 20.9(19.8) 1.1(1.0)	米、じゃがいも、米粉、片栗粉、砂糖、黒糖	牛乳、鶏肉、豚肉、大豆、ベーコン	バナナ、トマト、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、しめじ、えのきたけ、しょうが、ニンニク	コンソメ、しょうゆ、食塩	牛乳、黒糖蒸しパン
18 火	ご飯、みそ汁、豚肉の甘辛煮込み、小松菜とじゃこの和え物、柿	516(458) 24.7(22.3) 18.1(17.5) 1.5(1.3)	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、米粉、ごま	牛乳、豚肉、鶏肉、とうふ、おから、しらす干し、チーズ、みそ	かき、こまつな、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、わかめ、しょうが、ニンニク	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩	牛乳、チーズ芋もち
19 水	**◆らいおん組リクエスト献立①◆** カレーライス、ミルクスープ、きゅうりとハムのサラダ、オレンジ	677(595) 22.7(20.8) 25.5(23.4) 2.0(1.6)	米、じゃがいも、オリーブ油、砂糖	牛乳、豚肉、卵、ハム、ベーコン、ホイップクリーム	たまねぎ、オレンジ、きゅうり、にんじん、トマト、キャベツ、みかん、もも、コーン、しめじ、パセリ	カレールウ、酢、食塩、バニラエッセンス	牛乳、お誕生日プリン
20 木	中華丼、大根の中華スープ、かぼちゃサラダ、オレンジ	533(487) 25.0(23.3) 19.5(19.4) 1.4(1.2)	米、米粉、砂糖、油、片栗粉、マヨネーズ	牛乳、豚肉、とうふ、ハム、チーズ、卵	はくさい、かぼちゃ、オレンジ、だいこん、コーン、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、葉ねぎ、しょうが、ニンニク	しょうゆ、鶏がらだし、中華だし、食塩	牛乳、米粉のポパイケーキ
21 金	ご飯、みそ汁、さばの照り焼き、小松菜と厚揚げのサッと煮、バナナ	622(550) 29.8(26.5) 25.1(23.2) 2.1(1.8)	米、食パン、さつまいも、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖	牛乳、さば、卵、鶏肉、チーズ、しらす干し、みそ	バナナ、ブロッコリー、キャベツ、ほうれんそう、トマト、にんじん、干ししいたけ、しょうが、あおのり	だし汁、しょうゆ、酒	牛乳、のりじゃこトースト
24 月	**◆らいおん組リクエスト献立②◆** ふりかけご飯、トマトスープ、鶏のから揚げ、ポテトサラダ、ぶどうゼリー	488(439) 23.1(21.1) 17.3(16.8) 1.5(1.3)	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、米粉、油、砂糖、マヨネーズ、バター、ごま	牛乳、鶏肉、クリームチーズ、おから、豆乳、ベーコン、ハム、卵、さけ	たまねぎ、ブロッコリー、ぶどうジュース、にんじん、きゅうり、コーン、しめじ、ニンニク、しょうが、のり、かんてん	しょうゆ、酒、コンソメ、食塩	牛乳、チーズまんじゅう
25 火	ご飯、豚肉の中華スープ、赤魚の野菜あんかけ、パンサンスー、バナナ	466(425) 30.5(27.1) 12.2(12.8) 1.3(1.1)	米、はるさめ、コーンフレーク、砂糖、米粉	牛乳、あかうお、鶏肉、豚肉、ハム、干しえび、粉チーズ	バナナ、キャベツ、もやし、きゅうり、ねぎ、にんじん、えのきたけ、ピーマン、しょうが	酢、酒、しょうゆ、鶏がらだし、食塩、カレー粉	牛乳、鶏むねのコーンフレーク焼き
26 水	ロールパン、コーンスープ、豆腐のミートグラタン、キャベツナサラダ、オレンジ	663(591) 27.6(25.3) 31.3(28.9) 2.0(1.7)	ロールパン、砂糖、油、米粉、バター、パン粉、砂糖	牛乳、とうふ、豚肉、ツナ、チーズ、卵、ホイップクリーム	キャベツ、オレンジ、にんじん、たまねぎ、バナナ、コーン、葉ねぎ、ニンニク、パセリ	ケチャップ、ウスターソース、酢、鶏がらだし、食塩	牛乳、バナナケーキ
27 木	ご飯、みそ汁、じゃぶ煮風、にんじんしりしり、プチゼリー	518(463) 29.8(26.5) 18.7(18.0) 1.3(1.1)	米、プチゼリー、ホットケーキ粉、砂糖、バター	牛乳、鶏肉、とうふ、ツナ、チーズ、みそ、かつお節	にんじん、だいこん、たまねぎ、こまつな、キャベツ、ねぎ、もやし、グリンピース、しょうが	だし汁、しょうゆ、酒、鶏がらだし、食塩	牛乳、チーズ蒸しパン
28 金	**◆鉄分強化DAY◆** レバー入りミートスパゲティー、ほうれん草のみそ汁、ブロッコリーと卵のサラダ、バナナ	595(529) 32.3(28.5) 22.3(20.9) 2.1(1.8)	スパゲティー、米、米粉、マヨネーズ、砂糖	牛乳、卵、牛肉、豚肉、豚レバー、鶏肉、ツナ、ハム、みそ、しらす干し、粉チーズ	バナナ、トマト、ほうれんそう、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、こまつな、ピーマン、もやし、しいたけ、パセリ、のり	だし汁、酒、しょうゆ、和風だし	牛乳、おさかなごはん
31 月	**◆ハロウィンの行事食◆** ハロウィンカレー、チキンスープ、きゅうりとコーンのツナサラダ、みかん	579(528) 21.1(20.2) 22.1(21.5) 1.7(1.5)	米、ホットケーキ粉、ぎょうざの皮、油、バター、砂糖	牛乳、鶏肉、ツナ、ヨーグルト、卵、生クリーム	みかん、きゅうり、たまねぎ、にんじん、トマト、キャベツ、かぼちゃ、コーン、えのきたけ、グリンピース	カレールウ、酢、中濃ソース、コンソメ、食塩、カレー粉	牛乳、ハロウィンおやつ

＊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練習してきてください。

	以上児 目標量/平均栄養価	未満児 目標量/平均栄養価
熱量	630/553	530/494
タンパク質	26.0/25.9	20.0/23.4
脂質	16.7/19.9	14.0/19.1
食塩相当量	1.6/1.5	1.3/1.3

日本食品標準成分表2020年版（八訂）で献立の栄養計算をしたため見かけ上、献立のエネルギーが低く示されています。献立のエネルギーが変わるのは、八訂での成分分析や計算方法の変更によるものです。献立自体は今までの内容と変わっておりませんので、実際に摂取しているエネルギー量が減ったわけではありません。準備が整い次第、日本食品標準成分表2020年版（八訂）に準拠した栄養目標量を定める予定です。