



# 2020年10月 幼児食献立表



日付	献立	エネルギー たんぱく質 <small>脂質/塩分相当量 (1)は未満児</small>	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	ご飯、きのこのスープ、秋のかぼ ちゃシチュー、フレンチサラダ、 プチゼリー	591(540) 23.1(21.8) 14.7(15.5) 1.4(1.2)	米、ひとくちゼリー、白 米粉、上新粉、砂糖、ド レッシング、米粉、油、 片栗粉	牛乳、鶏肉、豆腐、ハ ム、	キャベツ、玉ねぎ、かぼちゃ、きゅ うり、えのき茸、にんじん、しめ じ、グリーンピース、とうもろこし	しょうゆ、コンソメ、食 塩、こしょう	牛乳、お月見 豆腐団子
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(500) 23.2(21.8) 18.2(18.3) 1.7(1.4)	米、ホットケーキ粉、砂 糖、ごま、バター	牛乳、鶏肉、チーズ、さ ば、卵、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 ンピース、椎茸	だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳、カップ ケーキ・チー ズ
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	622(568) 21.3(20.4) 21.3(20.8) 1.5(1.3)	米、コーンフレーク、砂 糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、ヨーグル ト、生クリーム、うずら 卵、ハム、セラチン、え び	白菜、オレンジジュース、きゅう り、もやし、バナナ、オレンジ、に んじん、チンゲン菜、えのき茸、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、マカロニサラ ダ、りんご	707(615) 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、マカ ロニ、片栗粉、マヨネー ズ、砂糖、油	牛乳、豚肉、大豆、きな 豆、豆乳、ベーコン、ハ ム	りんご、玉ねぎ、トマト、にんじ ん、かぼちゃ、きゅうり、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、千草焼き、オレン ジ	580(532) 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、椎茸、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、フロッコ リーツナサラダ、ヨーグルト	617(561) 29.5(26.9) 16.4(17.0) 1.6(1.4)	マカロニ、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、 ツナ、チーズ	フロッコリー、玉ねぎ、大根、しめ じ、にんじん、きゅうり、しいたけ、 えのき茸、ピーマン、豆腐、とうも ろこし	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、油淋鶏、 もやしの中華風和え物、バナナ	592(544) 21.9(20.9) 21.8(21.3) 1.5(1.3)	米、ホットケーキ粉、片 栗粉、油、砂糖、春雨、 油、ごま、ごま油	牛乳、鶏肉、ウイン ナー、豚肉、卵、	えのき茸、もやし、バナナ、チンゲ ン菜、小松菜、ミニトマト、にんじ ん	酢、しょうゆ、食塩、中 華だし	牛乳、アメリ カンドッグミ ニ
12 月	ご飯、ミネストローネスープ、タ ンドリーチキン、フロッコリーの 三色サラダ、ピンクグレープ フルーツ	593(541) 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、フロッ 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(2 種)
13 火	わかめうどん、ウインナーのかき 揚げ、和風和え、バナナ	643(586) 22.7(21.5) 25.3(24.0) 2.8(2.4)	うどん、米、小麦粉、 油、ごま油	牛乳、鶏肉、豚肉、ソー セージ、卵、油揚げ、	もやし、ほうれん草、バナナ、玉ね ぎ、ねぎ、にんじん、きゅうり、 ピーマン、椎茸、わかめ、青のり	だし汁、みりん、酒、 しょうゆ、食塩	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(522) 27.4(25.2) 18.5(18.6) 1.5(1.3)	米、焼きそば、ひとくち ゼリー、油、ごま油	牛乳、かれい、卵、チー ズ、豚肉、	玉ねぎ、フロッコリー、キャベツ、 ミニトマト、トマト、玉ねぎ、エリ ンギ、えのき茸、ピーマン、セロ リ、にんじん、青のり	ソース、食塩、コンソ メ、こしょう	牛乳、おやつ 焼きそば
15 木	ご飯、中華スープ、回鍋肉、パン サンサー、オレンジ	512(477) 21.4(20.5) 18.3(18.4) 1.8(1.5)	米、春雨、砂糖、ごま油	豚肉、豆乳、おから、 ベーコン、卵、ハム、 チーズ、みそ、牛乳	にんじん、玉ねぎ、きゅうり、キャ ベツ、えのき茸、オレンジ、ピーマ ン、しいたけ、きくらげ	しょうゆ、酢、酒、中華 だし、食塩、パセリ粉、 こしょう	牛乳、おから キッシュ
16 金	ご飯、みそ汁、擬製豆腐、切干大 根のサラダ、りんご	577(529) 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、えのき茸、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(537) 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、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、柿	592(541) 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、	柿、かぼちゃ、玉ねぎ、きゅうり、 えのき茸、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	ロールパン、コーンスープ、きの こハンバーグ、フロッコリーのマ ヨサラダ、ぶどうゼリー	639(578) 22.9(21.6) 27.0(25.4) 1.6(1.4)	パン、小麦粉、片栗粉、 マヨネーズ、砂糖、パ ター、油	牛乳、ひき肉(牛・ 豚)、卵、生クリーム、 おから	ぶどうジュース、とうもろこし、フ ロッコリー、トマト、とうもろこ し、にんじん、ミニトマト、玉ね ぎ、しめじ、マジックルーム、あさ つき、かんでん	ケチャップ、ソース、中 華だし、食塩	牛乳、お誕生 日ケーキ(市 販品)
22 木	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、みかん	580(529) 21.4(20.3) 21.5(20.9) 1.2(1.0)	米、ビーフン、里いも、 片栗粉、油、麩、油、砂 糖、ごま油	さば、豚肉、しらす、牛 乳	みかん、チンゲン菜、玉ねぎ、キャ ベツ、ミニトマト、えのき茸、ピー マン、にんじん、椎茸	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 ンおやつ
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(602) 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、パ 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、えのき茸、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(539) 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	牛乳、豚肉、豆腐、卵、 ハム、生クリーム、	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、プリン アラモード
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(519) 27.6(25.4) 15.3(16.0) 2.6(2.2)	米、食パン、マヨネー ズ、砂糖	鶏肉、しらす、豆腐、 チーズ、かまぼこ、み そ、かつお節、牛乳	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(472) 27.1(25.0) 15.7(16.4) 1.1(1.0)	米、じゃがいも、マヨ ネーズ、上新粉、小麦 粉、油、砂糖	鮭、鶏肉、卵、ハム、豆 乳、ベーコン、牛乳	玉ねぎ、きゅうり、キャベツ、オレ ンジ、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、ささみ フリット
29 木	ご飯、いら卵中華スープ、野菜 たっぷりマーボー、チンゲンサイ のナムル、ピンクグレープフル ーツ	613(557) 30.7(27.9) 18.1(18.3) 1.6(1.4)	米、せんべい、片栗粉、 砂糖、ごま、ごま油	ヨーグルト、豆腐、ひき 肉(牛・豚)、卵、いわ い、アーモンド、みそ、 牛乳	グレープフルーツ、チンゲン菜、な す、玉ねぎ、にんじん、いら、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、鶏がらだし、こ しょう	牛乳、ヨー グルト、小魚 アーモンド以 上児、せんべ い
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(574) 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、マジックロ ム、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、バナナ、きゅう り、とうもろこし、ほうれん草、え のき茸、グリーンピース	カレーパウダー、酢、食塩、 コンソメ、ココア、こ しょう	牛乳、おばけ カップケーキ

\*千葉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