

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 (kcal/たんぱく質/脂質/塩分)	材 料 名				3時おやつ
			熟と力になるもの	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	542.0(30.6) 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	肉みそやしら麺、春巻き、小松菜とわかめのナムル、柿	893.4(18.6) 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、ベーコン、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、だいののみそ汁、さばの竜田揚げ、ミニがんも煮、りんご	637.0(37.6) 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(34.9) 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、ゼラチン	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	酢、しょうゆ、食塩、コンソメ	牛乳、ムース
09月	ご飯、おかず汁、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	870.7(32.3) 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	660.3(31.8) 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、鶏がらだし、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、プチゼリー	602.4(34.8) 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	622.9(34.8) 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(34.2) 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、ねぎ	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	680.7(33.7) 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、しいたけ	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	642.2(30.0) 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、しいたけ、ねぎ、ひじき、きくらげ、しょうが、ニンキョウ	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	手作りふりかけごはん、卵スープ、鶏のから揚げ、コールスローサラダ、みかん	594.9(32.9) 25.9(23.3) 17.2(16.8) 1.7(1.4)	米、コーンフレーク、油、片栗粉、チョコレート、ごま、砂糖	牛乳、ヨーグルト、鶏肉、卵、ハム、しらす、かつお節	牛乳、ヨーグルト、ミニトマト、玉ねぎ、いちご、にんじん、ねぎ、昆布、しょうが、ニンニク、青のり、みかん	だし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん、食塩、こしょう	牛乳、お誕生日パフェ
19木	ご飯、みそ汁、さわらのマヨ焼き、干草焼き、りんご	690.0(34.2) 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、ポークビーンズ、ブロッコリーのこまあえ、ピンクグレープフルーツ	713.6(33.6) 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、ベーコン	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	663.7(32.7) 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、だけのこ、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	663.7(33.9) 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、ニンニク	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、ピザバーク、ブロッコリーの三色サラダ、柿	597.3(34.0) 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(31.1) 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、オレンジ	698.7(34.7) 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、おにぎり

*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	未満児
目標量/平均栄養価	601/596	523/544
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