



# 2019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火	カレーライス、きのこのスープ、切干大根のサラダ、りんご	639.3(581.9) 21.0(20.1) 24.6(23.5) 2.1(1.8)	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、マヨネーズ、オリーブ油、油、ごま	牛乳、豚肉、豆乳、ハム、きな粉、みそ、牛乳	玉ねぎ、りんご、にんじん、えのき茸、きゅうり、切干大根、しめじ、豆腐、グリーンピース	カレールー、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳、豆乳もち
02水	ご飯☆麦入り、豆腐すまし汁、鶏肉のマーマレード焼き、白菜のりあえ、バナナ	619.1(565.7) 28.5(26.1) 14.5(15.4) 2.1(1.8)	米、白玉粉、小麦粉、麦、オリーブ油、片栗粉、砂糖、ごま油	鶏肉、牛乳、豆腐、チーズ、しらす	白菜、バナナ、ブロッコリー、ほうれん草、にんじん、マーマレード、のり、わかめ、青のり	だし汁、しょうゆ、酢、食塩、和風だし	牛乳、豆腐ボンデケーキ
03木	ご飯☆麦入り、みそ汁、すごもりの卵、ミニトマト、レバー唐揚げ、ヨーグルト(きな粉)	700.7(627.5) 28.9(26.5) 22.4(21.7) 2.2(1.9)	米、片栗粉、砂糖、油、麦、ごま、マヨネーズ、オリーブ油	ヨーグルト、豚レバー、卵、鮭、みそ、ベーコン、きな粉、油揚げ	玉ねぎ、キャベツ、ミニトマト、なす、にんじん、ピーマン、ねぎ、のり、わかめ、しょうが	だし汁、しょうゆ、酒、ケチャップ、ソース、食塩	10時豆乳 / 牛乳、おにぎり(鮭)
04金	麦入りご飯☆、きのこのスープ、鱈フライ、キャベツとハムのサラダ、ポテトサラダおから入り、オレング	713.3(637.7) 32.1(29.0) 25.7(24.4) 2.5(2.1)	米、食パン、じゃがいも、マヨネーズ、ドレッシング、油、パン粉、小麦粉、麦	牛乳、あじ、豆乳、ツナ、おから、ハム、卵	キャベツ、きゅうり、えのき茸、にんじん、とうもろこし、しめじ、きゅうり	ケチャップ、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳、ツナサンド
07月	麦入りご飯☆、そうめん汁、鶏肉とたまごの煮物、小松菜ともやしのあえ物、りんご	596.8(547.9) 22.9(21.7) 15.5(16.2) 2.1(1.8)	米、米粉、そうめん、砂糖、油、麦	牛乳、鶏肉、うすら卵、豆乳、おから、かまぼこ、油揚げ	りんご、にんじん、大根、小松菜、もやし、ほうれん草、ごぼう、とうもろこし、ねぎ、ニンニク、しょうが	だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	10時豆乳 / 牛乳、ドーナツ(おから・米粉)
08火	牛肉のみそ丼、けんちん汁、枝豆の白和え、柿	639.7(578.7) 23.8(22.3) 24.5(23.4) 2.1(1.8)	米、ホットケーキ粉、マヨネーズ、ごま、油、砂糖、ごま油	牛乳、豆腐、牛肉、鶏肉、ツナ、卵、油揚げ、みそ	柿、にんじん、チンゲン菜、玉ねぎ、大根、とうもろこし、枝豆、ピーマン、ねぎ、ごぼう、玉ねぎ	だし汁、しょうゆ、酒、食塩、パセリ粉	牛乳、ツナパン
09水	ご飯☆麦入り、チキンスープ、カレーのチーズ焼き、スペイン風オムレツ、オレンジ	584.2(497.5) 31.4(20.6) 18.6(18.2) 1.7(1.3)	米、小麦粉、長いも、オリーブ油、麦、油	牛乳、かれい、卵、豚肉、鶏肉、チーズ、コンビーフ、えび、かつお節	玉ねぎ、ブロッコリー、トマト、キャベツ、オレンジ、ミニトマト、ピーマン、にんじん、セロリ、エリンギ、えのき茸、ねぎ、青のり	ケチャップ、食塩、ソース、コンソメ、こしょう	牛乳、お好み焼き
10木	肉みそラーメン、シュウマイ、野菜炒め、ぶどうゼリー	713.5(637.8) 23.6(22.1) 22.3(21.7) 2.8(2.3)	中華めん、米、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豚肉、ツナ、しらす	ぶどうジュース、玉ねぎ、とうもろこし、にんじん、キャベツ、もやし、ピーマン、しいたけ、小松菜、椎茸、かんでん、のり	だし汁、しょうゆ、酒、中華だし、食塩	牛乳、おさかなごはん
11金	ご飯☆麦入り、とうがんスープ、ポークチャップ、ブロッコリーのミモザサラダ、ピンクグレープフルーツ	671.2(604.0) 25.8(24.0) 25.0(23.8) 1.6(1.4)	米、小麦粉、バター、砂糖、マヨネーズ、春雨、油、片栗粉、麦、ごま	牛乳、豚肉、卵、ハム、おから、アーモンド、えび	グレープフルーツ、冬瓜、ブロッコリー、玉ねぎ、にんじん、きしぶどう、椎茸	ケチャップ、ソース、酒、食塩、中華だし、こしょう	牛乳、クッキー・おからレーズン
15火	ご飯☆麦入り、イギリス風ランチスープ、タンドリーチキン、ブロッコリーの三色サラダ、バナナ	666.8(603.9) 26.6(24.6) 18.6(18.7) 2.2(1.8)	米、クラッカー、麦、油	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、ツナ、チーズ、ベーコン	ブロッコリー、バナナ、玉ねぎ、ブルーベリージャム、キャベツ、にんじん、トマト、とうもろこし、ジャム、ニンニク	コンソメ、しょうゆ、食塩、酢、カレー粉、パセリ粉、こしょう	10時豆乳 / 牛乳、クラッカーサンド(ツナチーズ・ジャム)
16水	手作りふりかけごはん、コーンスープ、豆腐のミートグラタン、マカロニサラダ、りんご	725.8(651.1) 24.4(22.8) 27.8(26.1) 2.1(1.8)	米、砂糖、マカロニ、小麦粉、マヨネーズ、バター、パン粉、オリーブ油、ごま	豆腐、豚肉、卵、生クリーム、ハム、しらす、チーズ、牛乳、かつお節	りんご、にんじん、とうもろこし、玉ねぎ、きゅうり、ミニトマト、柿、あさつき、ハイナッフル、昆布、ニンニク、青のり	ケチャップ、ソース、中華だし、食塩、みりん、しょうゆ、こしょう、パセリ粉	牛乳、ロールケーキ
17木	ご飯☆麦入り、すまし汁、さけのちやんちゃん焼き、厚揚げのそぼろ煮、ゴールドキウイ	700.0(618.8) 33.6(29.2) 24.9(23.5) 2.1(1.7)	米、焼そばめん、砂糖、油、片栗粉、麦、ごま油	牛乳、厚揚げ、鮭、豚肉、豚肉、みそ、えび	キウイフルーツ、にんじん、キャベツ、玉ねぎ、小松菜、もやし、しめじ、ピーマン、えのき茸、グリーンピース、青のり	だし汁、ソース、しょうゆ、酒、みりん、食塩、こしょう	牛乳、栄養いっぱい焼きそば
18金	麦入りご飯☆、中華スープ、豚肉の香味焼き、かぼちゃのサラダ、オレンジ	461.5(437.8) 20.0(19.3) 9.1(11.1) 1.4(1.2)	米、せんべい、マヨネーズ、麦、バター	ヨーグルト、豚肉、ハム、牛乳	かぼちゃ、きゅうり、オレンジ、ミニトマト、にんじん、えのき茸、とうもろこし、レタス、ねぎ、さくらげ、ニンニク	麦茶、しょうゆ、酒、中華だし、食塩、こしょう	麦茶、せんべい、ヨーグルト
21月	ご飯☆麦入り、麩のすまし汁、炒り豆腐、ほうれん草のごま和え、オレンジ	580.8(533.2) 25.0(23.3) 19.7(19.5) 2.4(2.0)	米、食パン、マヨネーズ、ごま、砂糖、油、麦、麩	牛乳、豆腐、卵、鶏肉、しらす、チーズ	もやし、ほうれん草、オレンジ、にんじん、玉ねぎ、えのき茸、ねぎ、枝豆、椎茸、青のり	だし汁、しょうゆ、みりん、中華だし、和風だし、食塩	牛乳、のりじゃこトースト
23水	ご飯☆麦入り、キャベツとはるさめの中華スープ、ハム菜、もやしとわかめのナムル、オレンジ	541.3(501.6) 18.5(18.1) 14.1(15.1) 1.8(1.5)	米、コーンフレーク、砂糖、春雨、片栗粉、麦、砂糖、油、ごま、ごま油	豚肉、ヨーグルト、生クリーム、えび、うすら卵、ゼラチン、牛乳	白菜、もやし、オレンジジュース、にんじん、キャベツ、オレンジ、だけのこ、ねぎ、椎茸、わかめ	麦茶、しょうゆ、酒、中華だし	麦茶、ムース
24木	さつま芋御飯、すまし汁、生揚げとキャベツのみそ炒め、かぼちゃのそぼろあんかけ、バナナ	619.3(565.8) 23.2(21.9) 15.9(16.5) 1.7(1.4)	米、小麦粉、さつまいも、砂糖、油、片栗粉、ごま油、油	厚揚げ、豚肉、鶏肉、牛乳、みそ	かぼちゃ、白菜、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、えのき茸、ピーマン、バナナ、椎茸、干しぶどう	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳、ホットケーキ(バナナ)
25金	ご飯☆麦入り、五目汁、さばの竜田揚げ、ブロッコリーのこま酢あえ、ヨーグルト	703.0(629.4) 27.7(25.5) 15.0(15.8) 2.3(1.9)	米、里いも、油、片栗粉、麦、ごま、砂糖	ヨーグルト、さば、鶏肉、竹輪、鶏肉、油揚げ、牛乳	ブロッコリー、大根、ねぎ、にんじん、ごぼう、椎茸、しょうが	麦茶、だし汁、しょうゆ、みりん、酢、酒、食塩	麦茶、五目御飯
28月	麦入りご飯☆、中華スープ、野菜たっぷりマーボー、切干大根のねりごま和え、バナナ	707.8(628.1) 25.0(23.3) 24.7(23.5) 2.0(1.7)	米、小麦粉、砂糖、バター、片栗粉、麦、ごま、ごま油	牛乳、豆腐、ひき肉、牛乳、卵、ソーセージ、み	バナナ、トマト、なす、にんじん、ピーマン、にら、玉ねぎ、切干大根、とうもろこし、ニンニク、しょうが	しょうゆ、酒、食塩、中華だし、パセリ粉、こしょう	牛乳、蒸しパン(コーン・ウィンナー)
29火	ご飯☆麦入り、おかず汁、豚肉の香味焼き、かぼちゃマヨサラダ、オレンジ	645.4(584.9) 24.9(23.2) 20.9(20.5) 1.3(1.1)	米、小麦粉、オートミール、バター、砂糖、マヨネーズ、麦、ごま油	牛乳、豚肉、卵、鶏肉、おから、みそ、高野豆腐	かぼちゃ、オレンジ、きゅうり、玉ねぎ、ミニトマト、えのき茸、とうもろこし、レタス、干しぶどう、ねぎ、ニンニク	だし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳、オートミールクッキー
30水	ご飯☆麦入り、けんちん汁、たらのおろし煮、干草焼き、ゴールドキウイ	681.9(612.5) 33.9(30.4) 25.0(23.8) 3.0(2.5)	米、ホットケーキ粉、砂糖、油、麦、小麦粉、ごま油	たら、ソーセージ、豆腐、卵、鶏肉、牛乳、油揚げ	大根、キウイフルーツ、にんじん、ほうれん草、ねぎ、ごぼう、椎茸、しょうが	だし汁、だし汁、しょうゆ、酒、ケチャップ、食塩	牛乳、アメリカドッグ
31木	ピラフ、田舎スープ、ハンバーグ、ブロッコリーツナサラダ、オレンジ	690.3(620.0) 24.5(22.9) 26.4(24.9) 1.8(1.5)	米、じゃがいも、小麦粉、バター、砂糖、ドレッシング、片栗粉、油	牛乳、豚肉、えび、牛肉、ツナ、ベーコン、卵、鶏肉	玉ねぎ、ブロッコリー、にんじん、トマト、きゅうり、オレンジ、とうもろこし、セロリ	コンソメ、食塩、ココア、パセリ粉、ナツメグ、こしょう	牛乳、クッキー

\* 福島産ひとめぼれ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		未満児	
	目標量	平均栄養価	目標量	平均栄養価
熱量	601	648	523	584
タンパク質	24.1	26.0	20.9	23.7
脂質	16.7	20.7	14.5	20.3
食塩相当量	2.0	2.0	1.8	1.7

