



2022年 10月 幼児献立表	給与栄養目標量	
	エネルギー	たんぱく質
	1~2歳	460kcal 18g
	3~5歳	515kcal 20g

今年度 初めての食材	舞茸・納豆・豆乳・柿・さば水煮缶・かぶ
---------------	---------------------

日	曜	午前補食 昼食 おやつ	献立名	材料名				エネルギー(kcal)
				血や肉になるもの	力や熱になるもの	体の調子を整えるもの	その他	たんぱく質(g) カルシウム(mg)
24	月	午前補食	牛乳	牛乳				521
		昼食	ご飯 厚揚げの中華炒め さつまいもの煮物 中華スープ(チンゲン菜・人参)	厚揚げ・竹輪	米 サラダ油 さつまいも・砂糖 片栗粉	玉ねぎ・人参・ピーマン・しいたけ ひじき チンゲン菜・人参	オイスターソース・醤油・鶏がら 醤油 鶏がら・塩	17.5
		おやつ	ジャムサンド	チーズ	食パン・マーガリン	いちごジャム		306
11	火	午前補食	牛乳	牛乳				531
25		昼食	ボークカレー ピーマンのツナ和え 梨	豚肉 ツナ缶	米・じゃが芋・カレールウ・砂糖・片栗粉 ごま油	玉ねぎ・人参・ケチャップ ピーマン・玉ねぎ・ホールコーン 梨	醤油	18.5
		おやつ	お好み焼き	干しえび・かつお節	小麦粉・サラダ油	キャベツ・人参・ケチャップ・青のり	ウスターソース	163
12	水	午前補食	牛乳	牛乳				528
26		昼食	盛岡じゃじゃ麺 じゃが芋の甘煮 コーンスープ 柿	鶏肉・味噌	うどん・サラダ油・酒・砂糖・ごま じゃが芋・砂糖 片栗粉	しいたけ・人参・玉ねぎ・たけのこ水煮・きゅうり・しょうが・にんにく コーンクリーム缶・ホールコーン・玉ねぎ・グリーンピース 柿	醤油 醤油 鶏がら	20.5
		おやつ	かぼちゃようかん せんべい		砂糖 塩せんべい	かぼちゃ・寒天		165
13	木	午前補食	牛乳	牛乳				539
27		昼食	鯖の中華風炊き込みご飯 肉団子の甘酢炒め かぶときゅうりの和え物 みそ汁(なす・えのき)	さば水煮缶 ミートボール 味噌	米・ごま油・みりん・酒 砂糖・みりん・サラダ油	ごぼう・しいたけ・小ねぎ・しょうが 玉ねぎ・ピーマン・人参 かぶ・きゅうり・人参 なす・えのき	鶏がら・オイスターソース 酢・醤油 醤油・塩 だし(かつお節・昆布)	20.5 267.0
		おやつ	あんまんじゅう	あんこ	小麦粉・砂糖・ベーキングパウダー			
14	金	午前補食	牛乳	牛乳				525
28		昼食	食パン チキンソテー コーンサラダ コンソメスープ(ほうれん草・人参) バナナ	鶏肉	食パン サラダ油・みりん マヨドレ	しょうが・玉ねぎ・ブロッコリー・しめじ ホールコーン・キャベツ・きゅうり・玉ねぎ ほうれん草・人参 バナナ	醤油 塩・醤油 コンソメ・塩・醤油	19.4
		おやつ	なめたけご飯		米・みりん	えのき・人参	醤油・塩・だし(かつお節・昆布)	184
1	土	午前補食	牛乳	牛乳				491
15		昼食	ご飯 豚肉の野菜炒め 里芋の煮ころがし みそ汁(麩・わかめ)	豚肉	米 サラダ油 里芋・砂糖・みりん	キャベツ・玉ねぎ・人参・しょうが・にんにく	醤油・塩 醤油・だし(かつお節・昆布)	19.5
29		おやつ	せんべい クラッカー	味噌	麩 塩せんべい クラッカー	わかめ	だし(かつお節・昆布)	163

※毎回、献立と材料を確認の上、園で初めて食べることが無いようお願いします。
 ※ウィンナー・ハム・ベーコン・ちくわ・ミートボールは卵不使用の物を使用しています。
 ※行事や食材等の都合により変更することがございますのでご了承ください。
 ※お誕生会・イベント食はみんなで同じ食事をとりますのでアレルギーフリー食材を使用します。

日	曜	午前補食 昼食 おやつ	献立名	材料名				エネルギー(kcal)
				血や肉になるもの	カや熱になるもの	体の調子を整えるもの	その他	たんぱく質(g)
							カルシウム(mg)	
3	月	午前補食	牛乳 ご飯	牛乳	米			503
17		昼食	高野豆腐の煮物 小松菜のしらすサラダ みそ汁(しめじ・油揚げ)	高野豆腐 しらす 油揚げ・味噌	砂糖・酒 サラダ油・砂糖	人参・しいたけ・さやいんげん 小松菜・人参 しめじ	醤油・だし(かつお節・昆布) 酢・醤油 だし(かつお節・昆布)	18.5
		おやつ	豆腐ドーナツ	豆腐	小麦粉・砂糖・ベーキングパウダー・サラダ油・粉砂糖			311
4	火	午前補食	牛乳	牛乳				512
18		昼食	食パン 鮭のきのこソース 切干大根のサラダ コンソメスープ(じゃが芋・いんげん)	食パン 鮭	小麦粉・サラダ油 ごま・砂糖・ごま油 じゃが芋	しめじ・えのき・舞茸・玉ねぎ 切干大根・人参・きゅうり さやいんげん	塩・醤油・コンソメ 醤油・酢 コンソメ・醤油	20.9
		おやつ	りんご さつま芋ごはん		米・さつま芋・ごま	りんご		203
5		午前補食	牛乳 納豆ご飯	牛乳 納豆	米	小ねぎ	醤油	520
19	水	昼食	かぼちゃの煮物 ほうれん草のえのき和え 豚汁		みりん 砂糖・ごま油 サラダ油	かぼちゃ ほうれん草・えのき 大根・人参・ごぼう・長ねぎ	醤油・だし(かつお節・昆布) 醤油 だし(かつお節・昆布)	20.4
	おやつ	ガーリックトースト	豚肉・味噌	食パン・オリーブ油	にんにく	塩	226	
6	木	午前補食	せんべい		塩せんべい			519
20		昼食	とんこつ風ラーメン ひじきサラダ オレンジ	豚肉・豆乳・味噌	中華麺・みりん・ごま・ごま油・片栗粉 マヨドレ	キャベツ・もやし・しいたけ・人参・小ねぎ・にんにく・しょうが ひじき・人参・きゅうり・ホールコーン オレンジ	鶏がら・醤油 醤油	19.6
		おやつ	りんごヨーグルト コーンフレーク	ヨーグルト	砂糖 コーンフレーク	りんご缶		187
7	金	午前補食	牛乳 ご飯	牛乳	米			544
21		昼食	鶏肉のオーロラソース イタリアンサラダ 豆スープ	鶏肉 チーズ 大豆水煮	みりん・小麦粉・片栗粉・サラダ油・マヨドレ オリーブ油	ケチャップ・レモン汁・玉ねぎ トマト・きゅうり・玉ねぎ	醤油 塩	18.9
		おやつ	コーンブレット	ヨーグルト・牛乳	小麦粉・砂糖・ベーキングパウダー	コーンクリーム缶・ホールコーン	塩・コンソメ 塩	225
8	土	午前補食	牛乳	牛乳				492
22		昼食	きのこの和風スパゲティ ほうれん草と人参のごまソテー コンソメスープ(キャベツ・しいたけ)	鶏肉	スパゲティ・オリーブ油 ごま・砂糖・サラダ油	玉ねぎ・しめじ・グリーンピース・にんにく ほうれん草・玉ねぎ・人参 キャベツ・しいたけ	塩・醤油・コンソメ 醤油・コンソメ 塩・コンソメ	20.3
		おやつ	せんべい クラッカー		塩せんべい クラッカー			210
誕生日	月	午前補食	せんべい		塩せんべい			513
31		昼食	なすのポロネーゼ風スパゲティ 海藻ごま味噌サラダ コンソメスープ(玉ねぎ・人参)	鶏肉 味噌	スパゲティ・砂糖・サラダ油 ごま・砂糖・ごま油	なす・玉ねぎ・トマト缶・にんにく わかめ・ひじき・キャベツ・きゅうり・人参・ホールコーン 玉ねぎ・人参	ウスターソース・コンソメ・醤油 醤油 コンソメ・塩・醤油	19.7
		おやつ	誕生日ケーキ		小麦粉・砂糖・ベーキングパウダー・サラダ油・さつま芋	レーズン		122
ハロウィン	金	午前補食	せんべい		塩せんべい			555
28		昼食	おばけライス フレンチサラダ カラフルスープ	鶏肉 大豆水煮	米・サラダ油・マヨドレ オリーブ油・砂糖 マカロニ	玉ねぎ・ケチャップ・焼きのり キャベツ・きゅうり・トマト 人参・玉ねぎ・ホールコーン・グリーンピース	ウスターソース・塩 塩・酢・醤油 コンソメ・塩	17.9
		おやつ	バナナ かぼちゃパン		小麦粉・砂糖・ベーキングパウダー・サラダ油	バナナ かぼちゃ		84.0