

2022年 9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 梨・ゆかり・パイナップルジュース

日	曜	献立名	材料名				エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	
			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		
12	月	午前補食	牛乳	牛乳			530	
26		昼食	中華丼 ブロッコリーの梅おかか和え みそ汁(なめこ・ねぎ) りんご	豚肉 味噌	米・ごま油・片栗粉 砂糖	小松菜・玉ねぎ・人参・しいたけ ブロッコリー・玉ねぎ・人参・梅干し なめこ・長ねぎ りんご	塩・醤油 醤油・かつお節 だし(かつお節・昆布)	18.1
		おやつ	パイナップルゼリー ビスケット	ゼラチン	砂糖 ビスケット	パイナップルジュース・パイナップル缶・寒天		197
13	火	午前補食	牛乳	牛乳			515	
27		昼食	ご飯 さわらと野菜のごま照り焼き 三色きんぴら みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)	さわら 味噌	米 ごま油・みりん・ごま サラダ油・砂糖・みりん	なす・かぼちゃ ごぼう・人参・さやいんげん 玉ねぎ	醤油 醤油 だし(かつお節・昆布)	19.9
		おやつ	メロンパン風トースト		食パン・小麦粉・砂糖・ベーキングパウダー・マーガリン			190
14	水	午前補食	牛乳	牛乳			529	
28		昼食	ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草の白和え すまし汁(そうめん・わかめ)	豚肉 豆腐・味噌	米 じゃが芋・サラダ油・砂糖・みりん こんにゃく・ごま・砂糖 そうめん	人参・しょうが・グリーンピース ほうれん草・人参・しいたけ わかめ・小ねぎ	醤油・だし(かつお節・昆布) 醤油 だし(かつお節・昆布)・塩・醤油	18.2
		おやつ	トマトケーキ		小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・サラダ油	トマト缶	塩	234
1	木	午前補食	牛乳	牛乳			509	
15		昼食	きのこうどん 切干大根の炒り煮 バナナ	鶏肉・油揚げ	うどん・サラダ油・砂糖・酒・みりん サラダ油・砂糖	しいたけ・しめじ・えのき・人参・小ねぎ 切干大根・人参・さやいんげん バナナ	醤油・だし(かつお節・昆布) だし(かつお節・昆布)・醤油	18.3
		おやつ	みそポテト	味噌	じゃが芋・小麦粉・サラダ油・砂糖・みりん・ごま			187
2	金	午前補食	牛乳	牛乳			496	
16		昼食	食パン 豆腐団子 ツナサラダ	豆腐・鶏肉 ツナ缶	食パン 片栗粉・サラダ油 マヨドレ	玉ねぎ・人参・ケチャップ キャベツ・きゅうり・ホールコーン ブロッコリー・人参	塩 醤油 コンソメ・塩・醤油	20.9
		おやつ	じゃこチャーハン	しらす	米・サラダ油・ごま油	人参・玉ねぎ	塩・醤油	199
3	土	午前補食	牛乳	牛乳			502	
17		昼食	鶏肉とキャベツのうま塩パスタ いんげんのおかか和え コンソメスープ(玉ねぎ・コーン) バナナ	鶏肉	スパゲティ・オリーブ油	キャベツ・玉ねぎ・にんにく さやいんげん・人参 玉ねぎ・ホールコーン バナナ	鶏がら・塩・醤油 かつお節・醤油・砂糖 塩・コンソメ	19.7
		おやつ	せんべい クラッカー		甘辛せんべい クラッカー			169

※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	かや熱になるもの	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)
5	月	午前補食	牛乳	牛乳				502
		昼食	ご飯	米				19.8
			鮭のガリバタ焼き	鮭	酒・小麦粉・バター	にんにく・玉ねぎ	塩・醤油	
			かぼちゃのサラダ		マヨドレ	かぼちゃ・人参・ホールコーン	塩	
おやつ	みそ汁(小松菜・人参)	味噌		小松菜・人参	だし(かつお節・昆布)	180		
		りんご			りんご			
		カステラ		カステラ				
6	火	午前補食	牛乳	牛乳				542
		昼食	五日焼きそば	豚肉	中華麺・サラダ油・ごま油	玉ねぎ・たけのこ水煮・にら・人参	塩・鶏がら・醤油	19.4
			チンゲン菜のオイスター炒め		サラダ油	チンゲン菜・人参・ホールコーン・しょうが	オイスターソース・醤油	
			中華スープ(玉ねぎ・もやし)			玉ねぎ・もやし	鶏がら・醤油	
おやつ	梨			梨		174		
		おはぎ	きなこ・あんこ	米・砂糖				
7	水	午前補食	牛乳	牛乳				532
		昼食	食パン	食パン				17.6
			厚揚げグラタン	厚揚げ・牛乳・チーズ	サラダ油・シチュールウ・パン粉	玉ねぎ・人参・しめじ・青のり	塩	
			春雨のソテー		砂糖・オリーブ油	春雨・ピーマン・玉ねぎ	醤油・塩	
おやつ	コンソメスープ(キャベツ・コーン)			キャベツ・ホールコーン	コンソメ・塩・醤油	325		
		ゆかりおにぎり		米・ごま	ゆかり			
8	木	午前補食	せんべい	塩せんべい				551
		昼食	バターチキンカレー	鶏肉・牛乳・チーズ	米・砂糖・カレールウ・バター	玉ねぎ・トマト缶・にんにく・ケチャップ	コンソメ	19.6
			豆サラダ	大豆水煮	砂糖・オリーブ油	枝豆・人参・ホールコーン	醤油・酢	
			オレンジ			オレンジ		
おやつ	ももラッシー	牛乳・ヨーグルト		もも缶・レモン汁		192		
		クラッカー		クラッカー				
9	金・木	午前補食	牛乳	牛乳				504
		昼食	ご飯	米				18.9
			鶏肉の照り焼き	鶏肉	みりん・酒・砂糖・サラダ油		醤油	
			ひじきとピーマンの炒り煮	油揚げ	ごま油・砂糖・酒	ひじき・ピーマン・人参	だし(かつお節・昆布)・醤油	
おやつ	のっぺい汁	鶏肉	里芋・こんにゃく・砂糖・酒	人参・小ねぎ	だし(かつお節・昆布)・醤油・塩	180		
		かぼちゃ団子		米粉・砂糖・みりん	かぼちゃ			
10	土	午前補食	牛乳	牛乳				492
		昼食	ご飯	米				17.8
			厚揚げのうま煮	厚揚げ・竹輪	みりん	玉ねぎ・人参・しいたけ	だし(かつお節・昆布)・醤油	
			さっぱりサラダ	しらす	サラダ油	玉ねぎ・きゅうり・わかめ	醤油・酢・塩	
おやつ	みそ汁(キャベツ・麩)	味噌	麩	キャベツ	だし(かつお節・昆布)	279		
		せんべい		甘辛せんべい				
		クラッカー		クラッカー				
誕生日	金	午前補食	せんべい	塩せんべい				527
		昼食	カレースパゲティ	鶏肉	スパゲティ・サラダ油・カレールウ・砂糖	玉ねぎ・人参・しめじ・トマト缶・ケチャップ	塩	19.3
			小松菜とひじきのごまマヨサラダ		マヨドレ・ごま・砂糖	小松菜・ひじき・人参・ホールコーン・レモン汁	醤油	
			コンソメスープ(トマト・玉ねぎ)			トマト・玉ねぎ	コンソメ・醤油・塩	
おやつ	オレンジ			オレンジ		129		
		誕生日ケーキ		小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・サラダ油	みかん缶・バナナ			