

2021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

納豆・三つ葉・さば・かぶ・柿

日	曜	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)
11	月	午前補食	牛乳				502
25		昼食	牛乳 ピラフ 鶏肉のケバブ風 羊飼いのサラダ 豆スープ	米・オリーブ油 砂糖・みりん・サラダ油・マヨドレ・カレー粉 オリーブ油 じゃが芋	玉ねぎ・ピーマン・人参 玉ねぎ・ケチャップ・レモン汁 トマト・きゅうり・玉ねぎ・レモン汁 人参・青のり	コンソメ・塩 醤油 塩 塩・コンソメ	17.4
		おやつ	大豆水煮 ガーリックトースト	食パン・オリーブ油	にんにく・青のり	塩	153
12	火	午前補食	牛乳				521
26		昼食	納豆 かぼちゃの煮物 ほうれん草のえのき和え けんちん汁	米 みりん 砂糖・ごま油 サラダ油・酒	小ねぎ かぼちゃ ほうれん草・えのき 大根・人参・ごぼう・三つ葉	醤油 醤油・だし(かつお節・昆布) 醤油 醤油・塩・だし(かつお節・昆布)	18.1
		おやつ	ヨーグルト	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖	クリームコーン缶・ホールコーン	塩	256
13	水	午前補食	牛乳				510
		昼食	豚肉・味噌・牛乳 れんごんの金平 オレンジ	中華麺・みりん・片栗粉・ごま・ごま油 こんにゃく・ごま・砂糖・みりん・サラダ油	キャベツ・もやし・しいたけ・人参・小ねぎ・にんにく・しょうが れんごん・人参 オレンジ	鶏がら・醤油 醤油	18.7
		おやつ	ヨーグルト	砂糖 コーンフレーク	りんご缶		201
14	木	午前補食	牛乳				498
28		昼食	鮭 切り干し大根のサラダ みそ汁(じゃが芋・絹さや) りんご	米 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 切り干し大根・人参・きゅうり 絹さや りんご	塩・醤油・和風だし 醤油・酢 だし(かつお節・昆布)	20.3
		おやつ	干しえび	小麦粉・サラダ油	キャベツ・人参・青のり・ケチャップ	かつお節・ウスターソース	203
1	金	午前補食	牛乳				487
15		昼食	食パン 高野豆腐のチーズ焼き 小松菜のしらすサラダ コンソメスープ(しめじ・玉ねぎ)	食パン マヨドレ サラダ油・砂糖	玉ねぎ 小松菜・人参 しめじ・玉ねぎ	塩 酢・醤油 コンソメ・塩・醤油	19.4
		おやつ	さつま芋ごはん	米・さつま芋・ごま		塩	303
2	土	午前補食	牛乳				487
16		昼食	鮭 切り干し大根のサラダ みそ汁(じゃが芋・絹さや) りんご	米 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 切り干し大根・人参・きゅうり 絹さや りんご	塩・醤油・和風だし 醤油・酢 だし(かつお節・昆布)	19.4
30		おやつ	せんべい クラッカー	塩せんべい クラッカー			162

※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いたします。

※ウインナー・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。

10月の世界の料理は「トルコ」です

日	曜	献立名		材料名				エネルギー(kcal)
		献立名	献立名	献立名	献立名	献立名	献立名	たんぱく質(g)
								血や肉になるもの
4	月	午前補食	牛乳	牛乳				518
18		昼食	さばの中華風炊き込みご飯 かぶときゅうりの酢の物 みそ汁(豆腐・わかめ)	さば 豆腐・味噌	米・ごま油・みりん・酒 砂糖	ごぼう・しいたけ・小ねぎ・しょうが かぶ・きゅうり・人参 わかめ	鶏がら・オイスターソース 酢・塩 だし(かつお節・昆布)	18.1
		おやつ	バナナ				バナナ	
5	火	午前補食	牛乳	牛乳				521
19		昼食	食パン チキンソテー マカロニサラダ コンソメスープ(ほうれん草・人参)	鶏肉	食パン みりん・サラダ油 マカロニ・マヨドレ	しょうが きゅうり・人参・玉ねぎ ほうれん草・人参	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)
6	水	午前補食	牛乳	牛乳				538
20		昼食	ご飯 厚揚げの中華炒め さつま芋の煮物 中華スープ(チンゲン菜・コーン)	厚揚げ・竹輪	米 サラダ油 さつま芋・砂糖	玉ねぎ・人参・ピーマン	オイスターソース・醤油・鶏がら	18.5
		おやつ	ジャムサンド	チーズ	食パン・マーガリン		チンゲン菜・ホールコーン ブルーベリージャム	鶏がら・塩
7	木	午前補食	牛乳	牛乳				509
21		昼食	味噌煮込みうどん ピーマンのツナ和え 柿	鶏肉・油揚げ・味噌 ツナ缶	うどん	人参・大根・しめじ・長ねぎ ピーマン・玉ねぎ・ホールコーン	だし(かつお節・昆布) 醤油	19.9
		おやつ	かぼちゃようかん せんべい		寒天・砂糖 塩せんべい		かぼちゃ	
8	金	午前補食	牛乳	牛乳				541
22		昼食	ボークカレー ひじきサラダ 梨	豚肉	米・じゃが芋・カレールウ・砂糖・片栗粉 マヨドレ	玉ねぎ・人参・ケチャップ ひじき・人参・きゅうり・ホールコーン	醤油	18.0
		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		梨	
9	土	午前補食	牛乳	牛乳				492
23		昼食	味噌煮込みうどん ピーマンのツナ和え 柿	鶏肉・油揚げ・味噌 ツナ缶	うどん	人参・大根・しめじ・長ねぎ ピーマン・玉ねぎ・ホールコーン	だし(かつお節・昆布) 醤油	20.3
		おやつ	せんべい クラッカー		塩せんべい クラッカー		柿	
誕生日	水	午前補食	せんべい		塩せんべい			536
27		昼食	チキンライス 豆腐ナゲット 海藻ごま味噌サラダ コンソメスープ(ブロッコリー・玉ねぎ)	鶏肉 豆腐・ツナ缶 味噌	米・サラダ油 マヨドレ・片栗粉 ごま・砂糖・ごま油	玉ねぎ・人参・ピーマン・ホールコーン・ケチャップ わかめ・ひじき・キャベツ・きゅうり・人参・ホールコーン	塩・ウスターソース 醤油 酢	17.8
		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・粉砂糖		ブロッコリー・玉ねぎ	コンソメ・塩・醤油
ハロウィン	金	午前補食	せんべい		塩せんべい			506
29		昼食	おはけライス フレンチサラダ カラフルスープ	鶏肉	米・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	ウスターソース・塩 酢・醤油・塩	17.0
		おやつ	かぼちゃパン🍠		小麦粉・砂糖・ベーキングパウダー・ サラダ油		人参・玉ねぎ・ホールコーン・ グリーンピース	コンソメ・塩