

2024年 10月 幼児献立表	給与栄養目標量		今年度 初めての食材	さば・ロールパン・かぶ・にら・柿・ココア
	エネルギー	たんぱく質		
	1〜2歳 3〜5歳	460kcal 515kcal		

日	曜	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)	
28	月	午前補食	牛乳	牛乳			499	
		おやつ	ツナと塩昆布の Pasta	ツナ缶	スパゲッティ・オリーブ油	塩昆布・人参・ピーマン・玉ねぎ		
		屋食	れんこんとささみのサラダ コンソメスープ(じゃが芋・しいたけ)	鶏肉	マヨドレ・砂糖・ごま	れんこん・きゅうり・ホールコーン	醤油 酢	18.0
1	火	おやつ	柿			柿		
		午前補食	大根餅	干しえび	米粉・ごま油	大根・小ねぎ	塩・醤油・酢	177
		屋食	豚肉と里芋の味噌煮 白菜の甘酢和え	豚肉・味噌	米 里芋・サラダ油・砂糖・酒・ごま	人参・さやいんげん	だし(かつお節・昆布)	21.0
2	水	おやつ	すまし汁(ほうれん草・ねぎ)		砂糖・ごま油	白菜・えのき	塩・酢	
		午前補食	あずきチーズケーキ	あずき缶・チーズ	米粉・砂糖・ベーキングパウダー	ほうれん草・長ねぎ	だし(かつお節・昆布)・塩・醤油	256
		屋食	食パン / パナナ	食パン	食パン	バナナ		520
16	水	おやつ	鶏肉のオーロラソース ブロッコリーのチーズ焼き コンソメスープ(しめじ・人参)	鶏肉 チーズ	みりん・小麦粉・片栗粉・サラダ油・マヨドレ	玉ねぎ・ケチャップ・レモン汁 ブロッコリー・玉ねぎ	醤油	19.3
		午前補食	納豆チャーハン	納豆・ハム	米・サラダ油・ごま油	人参・ピーマン	塩・醤油・コンソメ	197
		屋食	牛乳	牛乳				530
3	木	おやつ	かぶとれんこんの甘酢和え かぶときゅうりの梅肉和え みそ汁(なす・えのき)	さば	片栗粉・サラダ油・砂糖	れんこん	醤油・酢	20.5
		午前補食	ご飯	米				
		屋食	じゃがいもきなこ クラッカー	きなこ	じゃが芋・砂糖	クラッカー	だし(かつお節・昆布)	175
4	金	おやつ	牛乳	牛乳				521
		午前補食	チンジャオロース丼 さつまいもひじきの煮物 中華スープ(チンゲン菜・しいたけ)	高野豆腐 大豆水煮	米・サラダ油	玉ねぎ・人参・ピーマン・しいたけ	オイスターソース・醤油・鶏がら	17.4
		屋食	オレンジ	オレンジ	片栗粉	チンゲン菜・しいたけ	醤油	
5	土	おやつ	ジャムサンド(ブルーベリー)	チーズ	食パン・マーガリン	ブルーベリージャム	鶏がら・塩	281
		午前補食	牛乳	牛乳				489
		屋食	和風チャーハン 小松菜と厚揚げの煮びたし みそ汁(麩・わかめ)	鶏肉	米・酒・みりん・サラダ油	玉ねぎ・しめじ	塩・醤油	
31	木	おやつ	せんべい クラッカー	麩	塩せんべい クラッカー		だし(かつお節・昆布)	19.4
		午前補食	牛乳	牛乳				238
		屋食	おぼけカレー イタリアンサラダ オレンジ	鶏肉	米・じゃが芋・サラダ油・カレー ルー・砂糖・片栗粉	玉ねぎ・人参・ケチャップ・レズン	塩・酢・醤油	542
31	木	おやつ	かぼちゃ蒸しパン	牛乳	米粉・ベーキングパウダー・砂糖	かぼちゃ	ココア	18.3
		午前補食	牛乳	牛乳				225
		屋食	オレンジ	オレンジ				

※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。 ※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。
 ※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。

日	曜	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)	
7	月	午前補食	牛乳	牛乳			514	
		おやつ	ハヤシライス	豚肉	米・ハヤシルウ・サラダ油・片栗粉	玉ねぎ・しめじ・人参・グリーンピース・ケチャップ・トマト缶		
		屋食	ピーマンのツナ和え	ツナ缶	ごま油	ピーマン・玉ねぎ・ホールコーン	醤油	19.3
8	火	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		
		午前補食	牛乳	牛乳				539
		屋食	鶏肉のガリパタ炒め 小松菜としめじのさっと煮 みそ汁(かぶ・油揚げ)	鶏肉	砂糖・みりん・片栗粉・バター	キャベツ・にら・にんにく	塩・醤油	16.2
9	水	おやつ	カレーマフィン	ウインナー	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・サラダ油	ブロッコリー・ホールコーン	だし(かつお節・昆布)・醤油	257
		午前補食	せんべい あんかけ焼きそば		塩せんべい			
		屋食	ブロッコリーしらす和え 中華スープ(もやし・わかめ)	豚肉・ちくわ しらす	中華糖・サラダ油・砂糖・片栗粉・ごま油	人参・白菜・しいたけ・玉ねぎ	塩・醤油・鶏がら	21.7
10	木	おやつ	柿			柿		
		午前補食	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		181
		屋食	ロールパン	ロールパン				508
11	金	おやつ	鮭のトマトソース 切干大根のサラダ コンソメスープ(じゃが芋・さやいんげん)	鮭	サラダ油	人参・しめじ・玉ねぎ・トマト缶・ケチャップ	塩・醤油・コンソメ	20.8
		午前補食	さつまいもご飯	大豆水煮	ごま・マヨドレ	切干大根・人参・きゅうり	醤油	
		屋食	コンソメスープ	コンソメ	じゃが芋	さやいんげん	コンソメ・醤油	211
12	土	おやつ	豆腐ハンバーグ 三色きんぴら みそ汁(しめじ・さつまい)	豆腐・鶏肉	サラダ油・片栗粉	人参・玉ねぎ・ひじき・ケチャップ	塩	511
		午前補食	牛乳	牛乳				18.8
		屋食	コーンマヨドレ	コーン	食パン・マヨドレ	ホールコーン・青のり	だし(かつお節・昆布)	187
26	土	おやつ	牛乳	牛乳				492
		午前補食	きのこの和風スパゲッティ 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	スパゲッティ・オリーブ油	玉ねぎ・しめじ・グリーンピース・にんにく	塩・醤油	
		屋食	せんべい クラッカー		ごま・砂糖・サラダ油	ほうれん草・人参・玉ねぎ	醤油・コンソメ	20.3
誕生日	誕生日	おやつ	牛乳	牛乳				210
		午前補食	牛乳	牛乳				516
		屋食	大豆ガーリックライス 鶏肉のケバブ風 トマトのサラダ コーンスープ	大豆水煮 鶏肉	米・オリーブ油 砂糖・みりん・サラダ油・マヨドレ	玉ねぎ・にんにく・青のり・人参	コンソメ	
📅	📅	おやつ	誕生会ケーキ	牛乳	米粉・砂糖・ベーキングパウダー・粉糖	レモン汁	塩・酢	17.0
		午前補食	牛乳	牛乳				200
		屋食	鶏肉のケバブ風 トマトのサラダ コーンスープ	鶏肉	砂糖・みりん・サラダ油・マヨドレ	玉ねぎ・ケチャップ・レモン汁	塩・醤油・コンソメ	