

2023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	ゆかり・パイナップルジュース・ロールパン 梨・パプリカ・甘辛せんべい
---------------	---------------------------------------

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		
11	月	午前補食	牛乳	牛乳			505	
		昼食	ごはん / バナナ 鮭のホイル焼き こぶき芋 すまし汁(えのき・人参)	鮭	米 サラダ油・酒・マーガリン じゃが芋	バナナ 玉ねぎ・人参・しめじ・ピーマン・レモン汁 青のり えのき・人参	塩 塩 だし(かつお節・昆布)・塩・醤油	22.5
		おやつ	味噌チーズトースト	味噌・チーズ	食パン・バター・ごま・砂糖			190
12	火	午前補食	牛乳	牛乳			518	
		昼食	五目焼きそば チンゲン菜のオイスター炒め 中華スープ(玉ねぎ・もやし) オレンジ	豚肉	中華麺・サラダ油・ごま油 サラダ油	玉ねぎ・たけのこ水煮・にら・人参 チンゲン菜・人参・ホールコーン・しょうが 玉ねぎ・もやし オレンジ	塩・鶏がら・醤油 オイスターソース・醤油 鶏がら・醤油	18.2
		おやつ	バナナと桃のヨーグルト コーンフレーク	ヨーグルト	砂糖 コーンフレーク	バナナ・桃缶		186
13	水	午前補食	牛乳	牛乳			532	
		昼食	餃子丼 玉ねぎと人参のナムル 中華スープ(豆腐・コーン)	豚肉	米・サラダ油・酒・砂糖・ごま 砂糖・ごま・ごま油 片栗粉	キャベツ・にら・長ねぎ・しょうが・にんにく 玉ねぎ・人参 ホールコーン・小ねぎ	醤油・オイスターソース だし(かつお節・昆布)・塩 塩・鶏がら	20.3
		おやつ	マカロニきなこ クラッカー	きなこ	マカロニ・砂糖 クラッカー			242
14	木	午前補食	牛乳	牛乳			518	
		昼食	食パン 豆腐のピザ風グラタン ほうれん草のソテー コンソメスープ(キャベツ・人参)	豆腐・ベーコン・チーズ	食パン マヨドレ・シチュールウ サラダ油	玉ねぎ・しめじ・ブロッコリー・にんにく・ケチャップ・青のり ほうれん草・もやし・ホールコーン キャベツ・人参	塩 塩・醤油・コンソメ	17.8
		おやつ	さつまいもスティック せんべい		さつまいも・オリーブ油 塩せんべい		塩	292
1	金	午前補食	牛乳	牛乳			541	
		昼食※1	アルファ米ごはん ツナじゃが 豚汁 もも缶	ツナ缶 豚肉・味噌	アルファ一化米 じゃがいも・酒・砂糖	人参・玉ねぎ 大根・人参・ごぼう もも缶	醤油 だし(かつお節・昆布)	17.5
		おやつ	ゆかりごはん	しらす	米・ごま	ゆかりふりかけ		153
2	土	午前補食	牛乳	牛乳			502	
		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いたします。

※1 防災食の想定でいますので備蓄から出せる献立にしています。

※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て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	献立名	材料名				エネルギー(kcal)
		昼食		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)
		おやつ						カルシウム(mg)
4 29	月・金	午前補食	牛乳	牛乳				502
		昼食	鶏だしうどん	鶏肉	うどん	人参・キャベツ・しいたけ・しょうが	塩・鶏がら	18.0
			ほうれん草の味噌白和え バナナ	豆腐・味噌	こんにゃく・砂糖・ごま	ほうれん草・人参 バナナ	塩・醤油	
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		255		
5 19	火	午前補食	牛乳	牛乳				520
		昼食	ご飯		米			20.4
			豆腐ハンバーグ 三色きんぴら	豆腐・鶏肉	サラダ油・片栗粉 サラダ油・砂糖・みりん	人参・玉ねぎ・ひじき・ケチャップ ごぼう・人参・さやいんげん	塩 醤油	
おやつ	みそ汁(じゃがいも・なす) ツナつなパンケーキ	味噌 ツナ缶	じゃが芋 小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・サラダ油	なす 小松菜	だし(かつお節・昆布)	228		
6 20	水	午前補食	牛乳	牛乳				530
		昼食	ロールパン		ロールパン			20.6
			ラタトゥイユ	豚肉	オリーブ油	なす・玉ねぎ・しめじ・きゅうり・パプリカ・人参・ にんにく・トマト缶・ケチャップ	塩・ウスターソース	
おやつ	かぼちゃのスープ おはぎ	牛乳 きなこ・あんこ	砂糖・片栗粉 米・砂糖	かぼちゃ・玉ねぎ	塩・コンソメ	230		
7 21	木	午前補食	牛乳	牛乳				522
		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	19.1
			はりはりサラダ 梨		砂糖・ごま油	切干大根・人参・きゅうり 梨	醤油・酢	
おやつ	パイナップルゼリー	ゼラチン	砂糖	パイナップルジュース・パイナップル缶・寒天		238		
8 22	金	午前補食	牛乳	牛乳				492
		昼食	どんどろけ飯	豆腐・油揚げ	米・サラダ油	ごぼう・人参・小ねぎ	醤油	21.5
			かじきの照り焼き 小松菜としめじの磯和え みそ汁(キャベツ・わかめ) オレンジ	かじき 味噌	砂糖・酒・片栗粉	小松菜・しめじ・のり キャベツ・わかめ オレンジ	だし(かつお節・昆布)・醤油 だし(かつお節・昆布)	
おやつ	コーンマヨトースト		食パン・マヨドレ	ホールコーン・青のり		231		
9 30	土	午前補食	牛乳	牛乳				494
		昼食	高野豆腐のそぼろあんかけ丼	高野豆腐・鶏肉	サラダ油・酒・みりん	人参・ホールコーン・グリーンピース	だし(かつお節・昆布)・醤油	18.4
			ほうれん草のごま和え みそ汁(えのき・わかめ)	味噌	砂糖・ごま	ほうれん草・人参 えのき・わかめ	醤油 だし(かつお節・昆布)	
おやつ	せんべい / クラッカー		甘辛せんべい・クラッカー			256		
誕生日	金	午前補食	せんべい	塩せんべい				534
		昼食	カレードリア	鶏肉・牛乳・チーズ	米・シチュールウ	玉ねぎ・人参・ピーマン・しめじ・トマト缶・ケチャップ	塩・カレー粉	19.1
			小松菜とひじきのごまマヨサラダ コンソメスープ(トマト・玉ねぎ) オレンジ		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 トマト・玉ねぎ オレンジ	醤油 コンソメ・醤油・塩	
おやつ	誕生日ケーキ		米粉・ベーキングパウダー・砂糖・サラダ油	みかん缶・バナナ		253		