

2023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	里芋 ・ さば ・ かぶ ・ 柿
---------------	------------------

日	曜	午前補食 昼食 おやつ	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	
2	月	午前補食	牛乳	牛乳				532
16		昼食	ポークカレー ピーマンのツナ和え 梨	豚肉 ツナ缶	米・じゃが芋・カレールー・砂糖・片栗粉 ごま油	玉ねぎ・人参 ピーマン・玉ねぎ・ホールコーン 梨	醤油	18.1
30		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		145
3	火	午前補食	牛乳	牛乳				493
17		昼食	食パン 鮭のトマトソース 切干大根のサラダ <small>コンソメスープ(じゃが芋・さやいんげん)</small>	鮭	食パン サラダ油 ごま・マヨネーズ	人参・しめじ・玉ねぎ・トマト缶・ケチャップ 切干大根・人参・きゅうり さやいんげん	醤油・コンソメ 醤油 コンソメ・醤油	21.7
		おやつ	米粉の豆腐ドーナツ	豆腐・きなこ	米粉・砂糖・ベーキングパウダー・サラダ油			235
4	水	午前補食	牛乳	牛乳				512
18		昼食	豆腐のあんかけ丼 かぼちゃの煮物 具沢山みそ汁 バナナ	豆腐・鶏肉 味噌	米・サラダ油・片栗粉 みりん	人参・しいたけ・白菜・小ねぎ かぼちゃ 大根・人参・ほうれん草・長ねぎ	醤油・塩 醤油・だし(かつお節・昆布) だし(かつお節・昆布)	18.5
		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		214
5	木	午前補食	牛乳	牛乳				528
19		昼食	ご飯 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	米 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 しめじ・人参	醤油 塩 塩・醤油・コンソメ	18.8
		おやつ	コーンブレット	牛乳・ヨーグルト	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・サラダ油	ホールコーン・クリームコーン缶	塩	229
6	金	午前補食	牛乳	牛乳				531
20		昼食	みそバターコーンラーメン ひじきサラダ オレンジ	味噌・豚肉	中華麺・バター 砂糖・サラダ油	ホールコーン・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 オレンジ	鶏がら・醤油 醤油・酢	18.4
		おやつ	さつまいもご飯		米・さつまいも・ごま		塩	183
7	土	午前補食	牛乳	牛乳				500
21		昼食	ご飯 豚肉の野菜炒め 里芋の煮っころがし みそ汁(油揚げ・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 わかめ	醤油・塩 醤油・だし(かつお節・昆布) だし(かつお節・昆布)	20.0
		おやつ	せんべい クラッカー		塩せんべい クラッカー			171
ハロウィン	火	午前補食	牛乳	牛乳				513
31		昼食	おばけライス イタリアンサラダ 豆スープ バナナ	鶏肉	米・サラダ油・マヨドレ オリーブ油・砂糖 じゃが芋・サラダ油	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・グリーンピース・にんにく	ウスターソース・塩 塩・酢・醤油 コンソメ・塩・醤油	19.3
🍁		おやつ	スイートパンプキン	牛乳	米粉・砂糖・バター・ごま	バナナ かぼちゃ		179

※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。 ※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	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)	
		献立名	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	カルシウム(mg)	
23	月	午前補食	牛乳	牛乳			515	
		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)	米 厚揚げ・竹輪 大豆水煮	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	17.8
		おやつ	ガーリックトースト		食パン・マーガリン	にんにく・青のり	塩	287
10	火	午前補食	牛乳	牛乳			524	
24		昼食	ご飯 さばとれんこんの甘酢和え かぶときゅうりの塩昆布和え みそ汁(なす・えのき)	さば 片栗粉・サラダ油・砂糖	れんこん かぶ・きゅうり・人参・塩昆布	醤油・酢 醤油	18.8	
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・サラダ油	なす・えのき	だし(かつお節・昆布)	178	
11	水	午前補食	牛乳	牛乳			519	
25		昼食	肉きのこうどん じゃが芋の甘煮 柿	豚肉・油揚げ じゃが芋・砂糖	うどん・サラダ油・酒・砂糖 柿	しめじ・しいたけ・えのき・人参・しょうが・にんにく 醤油	だし(かつお節・昆布)・醤油・塩	19.2
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	166	
12	木	午前補食	牛乳	牛乳			526	
26		昼食	食パン チキンソテー もやしのサラダ コンソメスープ(ほうれん草・人参)	鶏肉 竹輪・かつお節	食パン サラダ油 マヨドレ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・ブロッコリー・しめじ もやし・人参 ほうれん草・人参	醤油 醤油	20.8
おやつ		バナナ 納豆チャーハン	バナナ 納豆・ハム	バナナ サラダ油・ごま油	バナナ 人参・ピーマン	醤油・塩	175	
13	金	午前補食	せんべい	塩せんべい			508	
		昼食	ご飯 高野豆腐の煮物 小松菜のしらすサラダ みそ汁(しめじ・さつまいも)	米 高野豆腐・鶏肉 しらす	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	だし(かつお節・昆布)・醤油 酢・醤油	17.8
		おやつ	オレンジ りんごヨーグルト コーンフレーク	味噌 ヨーグルト	さつまいも 砂糖	しめじ りんご缶	だし(かつお節・昆布)	263
14	土	午前補食	牛乳	牛乳			492	
28		昼食	きのこの和風スバゲティ 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	スバゲティ・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・人参・玉ねぎ キャベツ・しいたけ	塩・醤油 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	金	午前補食	牛乳	牛乳			533	
27		昼食	コーンご飯 のり塩からあげ キャベツとわかめのごま味噌サラダ コンソメスープ(厚揚げ・人参)	米・バター 酒・片栗粉・サラダ油 味噌	ホールコーン しょうが・青のり ごま・砂糖・ごま油	人参・しいたけ・さやいんげん しょうが・青のり キャベツ・わかめ・きゅうり・人参	塩・鶏がら 酢・醤油	18.3
📅		おやつ	誕生日ケーキ	厚揚げ	玉ねぎ・人参	コンソメ・塩・醤油	264	
		おやつ	チーズ・牛乳	米粉・砂糖・ベーキングパウダー・サラダ油・さつまいも				