

2019年度 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

鯖・ぶり・ひよこ豆
まいたけ・柿

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	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) カルシウム(mg)
1	火・水	午前補食	牛乳	牛乳				490
15		昼食	鯖の中華風炊き込みごはん 厚揚げの油淋鶏風 いんげんと人参のおかか和え 中華スープ(もやし・人参) バナナ	鯖 厚揚げ しらす・かつお節	米・ごま油・みりん・酒 砂糖・ごま 砂糖	ごぼう・しいたけ・しょうが・小ねぎ ねぎ さやいんげん・人参 もやし・人参 バナナ	鶏がら・オイスターソース 醤油・酢 醤油 鶏がら・醤油	
30		おやつ	さつま芋(蒸し) せんべい		さつま芋 せんべい			
2	水	午前補食	牛乳	牛乳				526
16		昼食	ごはん 里芋のそぼろ炒め ひじきの煮物 すまし汁(人参・えのき)	鶏肉 水煮大豆	米 里芋・酒・砂糖・ごま油・片栗粉 こんにゃく・砂糖		だし(かつお節・昆布)・醤油 だし(かつお節・昆布)・醤油 だし(かつお節・昆布)・塩・醤油	
		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			
3	木	午前補食	牛乳	牛乳				503
17		昼食	食パン 鮭とじゃが芋のチーズ焼き きのこのマリネ コンソメスープ オレンジ	鮭・チーズ	食パン じゃが芋・マヨドレ 砂糖・サラダ油	玉ねぎ・キャベツ・ホールコーン・青のり しめじ・えのき・ピーマン 人参・玉ねぎ・キャベツ・グリーンピース オレンジ	塩・酢 コンソメ・塩・醤油	
		おやつ	小松菜と干しえびのおにぎり	干しえび	米・ごま・ごま油	小松菜	だし(かつお節・昆布)・醤油	
4	金	午前補食	牛乳	牛乳				505
18		昼食	ごはん 豚肉と野菜のあんかけ しめじとブロッコリーの中華サラダ 中華スープ(しいたけ・ねぎ) ブルーベリーブレッド	豚肉	米 砂糖・酒 砂糖・ごま油 ごま 小麦粉・砂糖・ベーキングパウダー・サラダ油	チンゲン菜・もやし・人参 ブロッコリー・しめじ しいたけ・ねぎ ブルーベリージャム	醤油・鶏がら・オイスターソース 醤油・酢 鶏がら・醤油	
		おやつ	ヨーグルト					
5	土	午前補食	牛乳	牛乳				506
19		昼食	わかめうどん 高野豆腐のきんぴら風 人参とキャベツのしらす和え りんご	高野豆腐 しらす	うどん・酒・砂糖・みりん 砂糖・みりん・サラダ油 砂糖	わかめ・人参・ねぎ しいたけ・人参・絹さや キャベツ・人参 りんご	だし(かつお節・昆布)・醤油 醤油 だし(かつお節・昆布)・醤油	
		おやつ	せんべい クラッカー		せんべい クラッカー			
ハロウィン	木	午前補食	せんべい					538
31		昼食	おばけライス かぼちゃのスコープコロッケ 小松菜ともやしの磯和え コンソメスープ(白菜・人参)	鶏肉 鶏肉	米 パン粉・サラダ油	玉ねぎ・グリーンピース・ホールコーン・ケチャップ・のり かぼちゃ・玉ねぎ・青のり 小松菜・もやし・のり 白菜・人参	塩 塩 醤油 コンソメ・塩・醤油	
		おやつ	ハロウィンクッキー		上新粉・ベーキングパウダー	かぼちゃ・さつま芋		

*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・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取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	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)
		おやつ						カルシウム(mg)
7	月	午前補食	牛乳	牛乳				516
21		昼食	食パン かぼちゃのシチュー 春雨サラダ	豚肉	食パン シチュールウ マヨドレ・オリーブ油・春雨	かぼちゃ・人参・しめじ・玉ねぎ・グリーンピース きゅうり・人参・わかめ・レモン果汁	塩	18.5
		おやつ	りんご まいたけの炊き込みご飯	油揚げ	米・酒・みりん	りんご まいたけ・さやいんげん	塩・醤油	188
8	火	午前補食	せんべい		せんべい			525
29		昼食	さつま芋ごはん 鶏の照り焼き 焼きなすとちくわのごま醤油がけ みそ汁(大根・わかめ)	鶏肉 ちくわ 味噌	米・さつま芋・ごま サラダ油・酒・みりん・砂糖 ごま・ごま油	もやし なす 大根・わかめ	塩 醤油 醤油 だし(かつお節・昆布)	18.1
		おやつ	フルーツヨーグルト クラッカー	ヨーグルト	砂糖 クラッカー	桃缶・みかん缶・バナナ		165
9	水	午前補食	牛乳	牛乳				517
23		昼食	ごはん ぶりの竜田焼き ほうれん草としめじの白和え すまし汁(とろろ昆布・麩)	ぶり 豆腐	米 酒・片栗粉・サラダ油 砂糖・ごま 麩	しょうが ほうれん草・しめじ・人参 とろろ昆布	醤油 だし(かつお節・昆布)・醤油 だし(かつお節・昆布)・塩・醤油	21.4
30		おやつ	マカロニナポリタン ビスケット		マカロニ・オリーブ油 ビスケット	ケチャップ	塩	196
10	木・月	午前補食	牛乳	牛乳				509
28		昼食	あんかけ焼きそば きゅうりともやしの中華和え のりスープ 柿	豚肉	中華麺・サラダ油・酒・片栗粉・ごま油 ごま油 ごま油	人参・白菜・玉ねぎ・にんにく きゅうり・もやし・人参・にんにく・しょうが のり・ねぎ 柿	醤油・鶏がら・オイスターソース 塩・鶏がら 塩・鶏がら	19.0
		おやつ	りんごケーキ		小麦粉・砂糖・ベーキングパウダー・サラダ油	りんご缶		182
11	金	午前補食	牛乳	牛乳				517
25		昼食	ごはん 大豆の五目煮 切干大根の塩金平 みそ汁(小松菜・油揚げ)	水煮大豆 しらす	米 こんにゃく・砂糖・サラダ油・みりん ごま油	ごぼう・人参・れんこん 切干大根・人参	だし(かつお節・昆布)・醤油 塩	18.9
		おやつ	小松菜 ツナマヨトースト	味噌・油揚げ ツナ缶	食パン・砂糖・マヨドレ	小松菜 玉ねぎ・青のり	だし(かつお節・昆布)	282
12	土	午前補食	牛乳	牛乳				497
26		昼食	ドライカレー ほうれん草と人参のごま和え コンソメスープ(わかめ・コーン) バナナ	鶏肉	米・カレールー 砂糖・ごま	人参・玉ねぎ・ピーマン・ケチャップ ほうれん草・人参 わかめ・ホールコーン バナナ	コンソメ・ウスターソース 醤油 コンソメ・塩・醤油	18.2
		おやつ	クラッカー せんべい		クラッカー せんべい			189
誕生日	木	午前補食	せんべい		せんべい			507
24		昼食	ジャンバラヤ チキンステーキ イタリアンサラダ	鶏肉・ひよこ豆 鶏肉	米・サラダ油・酒 砂糖・みりん オリーブ油	人参・玉ねぎ・ピーマン にんにく キャベツ・きゅうり・ホールコーン	塩 塩・醤油 塩	19.4
		おやつ	コンソメスープ(玉ねぎ・しめじ) 誕生日ケーキ		砂糖・小麦粉・ベーキングパウダー・サラダ油	玉ねぎ・しめじ みかん缶・桃缶	コンソメ・塩・醤油	77