

令和3年10月献立表

日付	曜	乳幼児食		主な材料			栄養価 幼児 エネルギー(kcal) 蛋白質(g) 脂肪(g)		
		献立名	1,2歳児午前 おやつ	1~5歳児午後 おやつ	熱や力に なるもの	血や肉に なるもの		体の調子を 整えるもの	
1	15	金	①ご飯 ②みそ汁(キャベツ・わかめ) ③豚肉と野菜の味噌炒め ④納豆和え⑤フルーツ	クラッカー	じゃが芋もち 牛乳	米・油 じゃが芋 片栗粉 エッグアアマヨネーズ	牛乳 豚肉 みそ 納豆	キャベツ・わかめ 玉ねぎ・ピーマン 人参・胡瓜 小松菜・もやし	517kcal 21.9g 13.2g
2	16/30	土	①塩ラーメン ③さつま芋と鶏肉の煮物 ⑤フルーツ	牛乳	混ぜこみいなり 牛乳	中華麺 さつま芋 ごま油	牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ	きゃべつ・人参 もやし・にら 長ねぎ・きぬさや 大根	607kcal 19.5g 22.0g
4	18	月	①ご飯 ②みそ汁(なめこ・みつば) ③アジの蒲焼き ④千草和え⑤フルーツ	マリービスケット	黒糖蒸しパン 牛乳	米 黒糖 小麦粉 油	油揚げ みそ 牛乳	なめこ・みつば 小松菜・もやし 人参・しらたき レーズン	673kcal 21.1g 21.7g
5	19	火	①親子丼 ②みそ汁(わかめ・長ねぎ) ④小松菜とコーンのナムル ⑤フルーツ	牛乳	フルーツサンド 牛乳	米 ロールパン ごま油 ごま	卵・鶏肉 牛乳・みそ 生クリーム エッグアアマヨネーズ	玉ねぎ・人参・もやし きぬさや・長ねぎ 小松菜・わかめ コーン・みかん缶	616kcal 19.2g 18.0g
6	20	水	①きのこのカレーライス ②スープ(白菜・長ねぎ) ④コーンサラダ ⑤フルーツ	マンナ	きなこちんすこう 牛乳	米・小麦粉 じゃが芋 エッグアアマヨネーズ 油	牛乳 鶏肉 きな粉	玉ねぎ・人参・きゅうり まいたけ・しめじ えのき・白菜・コーン 長ねぎ・きゃべつ・カレールー	642kcal 27kcal 22.4g
7	21	木	①ご飯 ②みそ汁(大根・油揚げ) ③豚肉の生姜焼き ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	牛乳	じゃこチャーハン 牛乳	米 ごま油 油・マカロニ エッグアアマヨネーズ	豚肉 油揚げ・みそ 牛乳・ベーコン ちりめんじゃこ	大根・人参 もやし・玉ねぎ 胡瓜・きゃべつ	540kcal 24.4g 13.8g
8	29	金	①芋煮うどん ④海藻サラダ ⑤フルーツ	クラッカー	菜めしおにぎり (29日ハロウィンおやつ) 牛乳 (29日牛乳→ジュース)	うどん・小麦粉 油・米・麩 さつま芋 黒芋29日/バター	牛乳 豚肉 油揚げ みそ・豆腐	人参・しめじ・卵めしの煎 玉ねぎ・わかめ・長ねぎ ゴボウ・大根・白菜 キャベツ・コンニャク	588kcal 21.0g 15.9g
9	23	土	①和風スパゲティ ②スープ(かぶ・ベーコン) ④ブロッコリーサラダ ⑤フルーツ	牛乳	焼きおにぎり 牛乳	米 スパゲティ 油・ごま ごま油	豚肉 ベーコン 牛乳 かつお節	人参・しめじ 玉ねぎ・えのき かぶ・きゅうり ブロッコリー	552kcal 17.6g 32.0g
11	25	月	①ご飯 ②みそ汁(大根・万能ねぎ) ③鯖の竜田揚げ ④キャベツと胡瓜の胡麻マヨ和え ⑤フルーツ	マリービスケット	セサミトースト 牛乳	米・片栗粉 エッグアアマヨネーズ 食パン・ごま 油・マーガリン	鯖 牛乳 焼き竹輪 みそ	大根・万能ねぎ きゃべつ 胡瓜・人参	571kcal 17.3g 15.6g
12	26	火	①ぶどうパン②ポトフ ③鶏肉のパン粉焼き ④ブロッコリーのマヨ和え ⑤フルーツ	牛乳	山菜おこわ 牛乳	ぶどうパン・パン粉 もち米・米 ごま油 エッグアアマヨネーズ	鶏肉 牛乳	玉ねぎ・人参 かぶ・ブロッコリー 山菜ミックス つきこん	647kcal 26.5g 23.6g
13	27	水	①麻婆豆腐丼 ②清まし汁(春雨・みつば) ④チンゲン菜の和え物 ⑤フルーツ	マンナ	カレースパゲティ 牛乳	米・ごま油 春雨・ごま スパゲティ 油・片栗粉	豆腐 豚肉 みそ 牛乳	長ねぎ・干し椎茸 筍・人参・ピーマン 玉ねぎ・もやし・カレールー みつば・チンゲン菜	592kcal 21.2g 18.9g
14	28	木	①ご飯 ②みそ汁(小松菜・長ねぎ) ③肉じゃが ④ほうれん草の胡麻和え ⑤フルーツ	牛乳	フレンチトースト 牛乳	米・ごま・じゃが芋 小麦粉・非揚げパン 28日食パン 油・バター	豚肉 みそ 卵 牛乳	小松菜・玉ねぎ 人参・しらたき ほうれん草 きゃべつ・長ねぎ	592kcal 21.2g 18.9g

おたのしみ献立

22	お楽しみ	金	①栗ご飯②清まし汁(花麩・みつば) ③唐揚げごま風味 ④ほうれん草の和え物 ⑤フルーツ	クラッカー	ケーキ 牛乳	米・クラッカー 小麦粉・栗 片栗粉・油 花麩・バター	鶏肉 卵 ホイップクリーム 牛乳・ごま	みつば ほうれん草 もやし 人参	622kcal 24.9g 21.1g
----	------	---	--	-------	-----------	-------------------------------------	------------------------------	---------------------------	---------------------------



令和3年10月軽食・夕食献立表



日付	曜	軽食	夕食	主な材料			栄養価 幼児	
		献立名		熱や力に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの	エネルギーKcal 蛋白質g 脂質g	
1	15/29	金	①ゆかりおにぎり	①ご飯②みそ汁(ほうれん草・しめじ)	米・しらたき	豆腐・豚肉	ほうれん草・玉ねぎ	492kcal
				③肉豆腐 ④里芋の海苔和え	里芋	みそ	しめじ・ゆかり・しらたき	17.2g
			⑤フルーツ	ごま		人参・あおのり	15.0g	
2	16/30	土	①フライドポテト	①ご飯 ②みそ汁(もやし・わかめ)	米・油	厚揚げ	もやし・わかめ	501kcal
				③厚揚げの炒め物	ポテトフライ	みそ	玉葱・ピーマン	17.0g
			④フライドポテト ⑤フルーツ	片栗粉		人参・パセリ	14.2g	
4	18	月	①わかめおにぎり	①ご飯 ②清まし汁(わかめ・いんげ)	米・ごま	豚肉	わかめ・いんげん	384kcal
				③豚肉と野菜の炒め物	油・ごま油		キャベツ・人参	9.5g
			④もやしのナムル ⑤フルーツ			もやし・胡瓜	3.5g	
5	19	火	①蒸しパン	①ご飯 ②清まし汁(麩・三つ葉)	米・麩・油	鮭	長ねぎ・みつば	425kcal
				③鮭の味噌焼き	ホットケーキミックス	みそ	キャベツ・人参	16.0g
			④キャベツの青海苔ソテー⑤フルーツ			玉葱	11.0g	
6	20	水	①ゆかりおにぎり	①ご飯 ②みそ汁(小松菜・玉葱)	米・さつまい	豆腐・みそ	小松菜・玉葱	520kcal
				③豆腐の野菜あんかけ	片栗粉		人参・万能ねぎ	18.1g
			④さつまいの炒め物 ⑤フルーツ	油・ごま		ゆかり	8.5g	
7	21	木	①蒸しパン	①ご飯②みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ)	米・じゃが芋	鶏肉・みそ	玉葱・キャベツ	410kcal
				③鶏肉の照り焼き④キャベツの和え物	油		もやし・胡瓜	17.3g
			⑤フルーツ	ホットケーキミックス		コーン	7.0g	
8	22	金	①しらすおにぎり	①ご飯 ②みそ汁(キャベツ・人参)	米・油	鮭・ベーコン	キャベツ・人参	485kcal
				③鮭の照り焼き		しらす・みそ	ひじき・胡瓜	19.5g
			④胡瓜とひじきのサラダ ⑤フルーツ		かつお節	コーン	9.2g	
9	23	土	①菜めしおにぎり	①ご飯 ②みそ汁(玉葱・人参)	米・ごま	カレー	玉葱・人参	451kcal
				③カレーの胡麻焼き	油	みそ	ほうれん草	21.1g
			④ほうれん草の和え物 ⑤フルーツ	ごま油		もやし・菜めしの菜	5.6g	
11	25	月	①ごましおおにぎり	①ご飯 ②清まし汁(麩・わかめ)	米・庄内麩	厚揚げ・豚肉	キャベツ・人参	513kcal
				③厚揚げの味噌炒め	ごま	みそ	わかめ	14.2g
			④さつまいの炒め煮 ⑤フルーツ	さつまい			11.2g	
12	26	火	①わかめおにぎり	①ご飯 ②みそ汁(じゃが芋・わかめ)	米・じゃが芋	鮭	わかめ・いんげん	480kcal
				③鮭の照り焼き ④いんげんのサラダ	油	みそ	人参・チンゲン菜	19.8g
			⑤フルーツ	ごま		炊き込みわかめ	8.9g	
13	27	水	①蒸しパン	①ご飯 ②みそ汁(チンゲン菜・なめこ)	米・ごま	赤魚	チンゲン菜・なめこ	468kcal
				③赤魚の胡麻焼き	油	みそ	南瓜・人参	14.9g
			④南瓜と人参の煮付け⑤フルーツ	ホットケーキミックス		グリーンピース	10.8g	
14	28	水	①菜めしおにぎり	①ご飯 ②みそ汁(麩・長ねぎ)	米・麩	豚肉	長ねぎ・ピーマン・玉ねぎ	468kcal
				③豚肉のケチャップ炒め	油	花かつお	人参・菜飯の菜	14.9g
			④白菜のおかか和え⑤フルーツ		みそ	白煎・もやし・わかめ	10.8g	