

2021年度 9月 献立表 幼児食

曜	日	昼食	午後 おやつ	栄養成分				栄養価		
				血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を ととのえるもの	その他	未満児	以上児	
								1341- たんぱく質 脂質 塩分	1341- たんぱく質 脂質 塩分	
水	1	納豆ごはん 澄まし汁(小松菜) なすと豚肉のみそ炒め 粉ふきいも(ゆかり) 果物(梨)	黒糖くずもち	納豆、しらす干し、あ おのり、かつお節、豚 肩ロース(赤肉)、き な粉(大豆)	米、こま(すり)、こ ま油、砂糖、かたくり 粉、じゃがいも、黒砂 糖	こまつな、しめじ、ね ぎ、なす、玉葱、にん じん、ゆかり粉、なし	こいくちしょうゆ、 だし汁、食塩、酒、み そ、水	492kcal 20.7g 12.8g 1.1g	550kcal 22.0g 12.1g 1.3g	
木	2	麦ごはん みそ汁(かぼちゃ) 豆腐のふわふわボール キャベツのごま酢和え	お駄スナック(青のり) プロセスチーズ	鶏ひき肉、木綿豆腐、 ひじき(乾)、あおの り、プロセスチーズ	米、押麦、かたくり 粉、油、こま(す り)、砂糖、駄、パ ター	かぼちゃ、玉葱、コー ン、キャベツ、きゅう り、にんじん	だし汁、みそ、こいく ちしょうゆ、食塩、酢 り、にんじん	470kcal 20.0g 17.9g 1.8g	522kcal 21.7g 18.5g 2.2g	
金	3	17	米飯 澄まし汁(オクラ) 豚肉とさつま芋の煮物 人参しりしり	果物(バナナ) クラッカー	わかめ、豚肩ロース (赤肉)、ツナ缶、豆乳	米、さつま芋、油、 こま油、砂糖、クラッ カー	オクラ、えのきだけ、 にんじん、もやし、バ ナナ	だし汁、こいくち しょうゆ、食塩、本み りん	521kcal 20.2g 15.9g 1.5g	586kcal 22.0g 16.1g 1.8g
月	6	米飯 みそ汁 チキンのカレー醬油焼き 切干大根のサラダ	きな粉マカロニ	★ベーコン、豆乳、鶏 もも肉(皮なし)、き な粉(大豆)	米、じゃがいも、砂 糖、油、白こま(い り)、マカロニ	玉葱、ブロッコリー、 切干しだいこん、 きゅうり、にんじん	コンソメ、みそ、水、 こいくちしょうゆ、 本みりん、カレー粉、 酢、食塩	470kcal 21.8g 13.9g 1.2g	521kcal 23.9g 13.5g 1.4g	
火	7	21	磯うどん ツナと納豆のサラダ かぼちゃのおかか煮	しらす入り五平餅	豚肩ロース(赤肉)、 わかめ、挽きわり納 豆、ツナ缶(水煮)、 かつお節、しらす干 し、あおのり	干しうどん(乾)、砂 糖、白こま(いり)、 米、油	にんじん、玉葱、きゅ うり、かぼちゃ	だし汁、本みりん、塩 (並塩)、こいくち しょうゆ、酢、酒、水、 みそ	454kcal 20.3g 10.2g 3.5g	502kcal 22.1g 8.9g 4.2g
水	8	22	米飯 みそ汁(なす) さばの生姜煮 春雨の炒め物	蒸しまんじゅう	さば、鶏ひき肉	米、砂糖、ほろさめ、 こま油、薄力粉、プ ルーベリー(ジャ ム)	なす、玉葱、しょう が、にんじん、チンゲ ンサイ、えのきだけ	だし汁、みそ、こいく ちしょうゆ、本みり ん、酒、水、ベーキン グパウダー	529kcal 21.1g 15.6g 1.9g	595kcal 23.0g 15.7g 2.2g
木	9	じゃことオクラの混ぜご飯 澄まし汁(鮎とみつば) 豚肉とごぼうのごま味噌煮 ブロッコリーの和え物	マカロニナポリタン	しらす干し(微乾燥 品)、かつお節、豚肩 ロース(脂身付)、ツ ナ缶(水煮)	米、白こま(いり)、 鮎、こま(すり)、砂 糖、ワケメシ、調味 料(塩加り)、マカロ ニ、オリーブ油	オクラ、糸みつば、ご ぼう、玉葱、にんに く、ブロッコリー、に んじん、コーン、青 ピーマン	こいくちしょうゆ、 だし汁、食塩、水、み そ、パプリカ、トマト ケチャップ	501kcal 21.1g 16.4g 1.7g	560kcal 23.0g 16.8g 2.1g	
金	10	24	米飯 みそ汁(やまもと) 高野豆腐の炒め煮 かぼちゃの白煮	梨のクリームサンド	わかめ、凍り豆腐、鶏 むね肉(皮なし)、 豆乳	米、油、砂糖、食パン、 かたくり粉、バター	キャベツ、玉葱、チン ゲンサイ、にんじん、 しょうが、かぼちゃ、 なし	だし汁、みそ、こいく ちしょうゆ、本みり ん	489kcal 20.0g 11.5g 1.4g	545kcal 21.7g 10.5g 1.7g
月	13	27	麦ごはん みそ汁(鮎) 豚じゃが カリカリきゅうり	大学バナナ プロセスチーズ	豚肩ロース(赤肉)、 プロセスチーズ	米、押麦、鮎、じゃが いも、しらす、油、 砂糖、黒こま(い り)	こねぎ、にんじん、玉 葱、さやえんどう、 きゅうり、ゆかり粉、 バナナ	だし汁、みそ、こいく ちしょうゆ、本みり ん、水、お湯	486kcal 18.3g 12.4g 1.4g	541kcal 19.6g 11.7g 1.6g
火	14	28	米飯 澄まし汁(豆腐) 鮎のサクサク揚げ 海苔塩ナムル	フルーツヨーグルト(黄桃) クラッカー	絹ごし豆腐、鮎、焼き のり、ヨーグルト	米、じゃがいも、薄力 粉、かたくり粉、油、 こま油、砂糖、クラッ カー	えのきだけ、ねぎ、ほ うれんそう、にんじ ん、もやし、黄桃	だし汁、こいくち しょうゆ、食塩、ペ ーキングパウダー、水、 お湯	473kcal 21.3g 15.8g 1.0g	526kcal 23.3g 15.9g 1.1g
水	15	29	米飯 みそ汁(さつま芋) ポークチャップ ブロッコリーのサラダ	ねぎとおかかのお焼き	豚ロース(赤肉)、か つお節	米、さつま芋、油、 かたくり粉、砂糖、フ レンチドレッシング、 薄力粉	にんじん、玉葱、しめ じ、ブロッコリー、 キャベツ、コーン、こ ねぎ	だし汁、みそ、トマト ケチャップ、中濃 ソース、こいくち しょうゆ、水、食塩	464kcal 21.7g 12.3g 1.7g	514kcal 23.8g 11.5g 2.0g
木	16	30	チキンカレー ほうれん草のスープ 切干大根とツナのヨーグルトサラ ダ 果物(りんご)	ぶどうゼリー こまいりこ (30日) ジャムサンド	鶏もも肉(皮なし)、 ★ベーコン、ツナ缶、 ヨーグルト(低脂肪 無糖)、粉寒天、かた くちわし(煮干 し)	米、押麦、じゃがい も、油、砂糖、白こま (いり) (30日) 食パン	にんじん、玉葱、ほう れん草、切干した いこん、きゅうり、 りんご、さくら(濃縮還 元)、 (30日) いちごジャム	カレー、トマト ケチャップ、コンソ メ、水、食塩、こいく ちしょうゆ	496kcal 20.0g 14.5g 2.1g	554kcal 21.7g 14.3g 2.5g

(★印は卵アレルギー除去対象食品です)

※都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承ください。



ヒ/キオ幼稚園