


令和2年10月献立表

日付	曜	乳幼児昼食		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	おやつ	おやつ	糖や力に なるもの	血や肉に なるもの		体の調子を 整えるもの	
15	29	木	①ゆかりご飯 ②みそ汁 (チンゲン菜・玉ねぎ) ③肉じゃが ④胡麻和え ⑤フルーツ	マンナ	チュロス	米・小麦粉 牛乳 じゃがいも 油・バター	豚肉 みそ ごま 牛乳	チンゲン菜・玉ねぎ 人参・しらたき ほうれん草 きゃべつ	636kcal 22.5g 23.1g
2	16・30	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南瓜とひじきのサラダ⑤フルーツ	マンナ	じゃが芋餅 30日ハロウィンおやつ	米・油 じゃが芋 (30日小袋) 牛乳 片栗粉 (30日/1袋) (30日牛乳→ジュース) エッグアマヨネーズ	牛乳 豚肉 みそ	キャベツ・わかめ 玉葱・ピーマン 南瓜・人参 ひじき・胡瓜	517kcal 21.9g 13.2g
3	17・31	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 ゴマ油	牛乳・みそ 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	607kcal 19.5g 22.0g
5	19	月	①ご飯 ②みそ汁 (なめこ・みつば) ③さんま蒲焼き ④千草和え⑤フルーツ	ビスケット	黒糖蒸しパン 牛乳	米 黒糖蒸しパンミックス 小麦粉 油	さんま 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
6	20	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 ゴマ油	卵・鶏肉・ごま 牛乳・みそ 生クリーム エッグアマヨネーズ	玉葱・人参 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
7		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	クラッカー	ブルーチェ リンゴジュース	米 じゃが芋 リンゴジュース エッグアマヨネーズ 油	牛乳 鶏肉	玉葱・人参・きゅうり まいたけ・しめじ・もも缶 えのき・白菜・コーン 長ねぎ・きゃべつ	642kcal 27kcal 22.4g
8	22	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 ゴマ油 油・マカロニ エッグアマヨネーズ	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 しょうが	540kcal 24.4g 13.8g
9	23	金	①芋煮うどん ④海藻サラダ ⑤フルーツ	牛乳	菜めしおにぎり 牛乳 (28日非常食五日献立)	うどん 油・米・麩 サトメチ・ツツマイモ 小麦粉	牛乳 豚肉 油揚げ	人参・シメジ・ネギ 玉葱・わかめ ゴボウ・大根 キャベツ・コンニャク	588kcal 21.0g 15.9g
10	24	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 ゴマ油	豚肉 ベーコン ごま かつお節	人参・しめじ 玉葱・えのき かぶ・きゅうり ブロッコリー	552kcal 17.6g 32.0g
12	26	月	①ご飯 ②みそ汁 (大根・万能ねぎ) ③鯖の竜田揚げ ④ごまマヨ和え ⑤フルーツ	ビスケット	セザミトースト 牛乳	米・片栗粉 エッグアマヨネーズ 食パン 油・マーガリン	鯖 牛乳 ごま・焼き竹輪 みそ	大根・万能ねぎ きゃべつ 胡瓜・人参 しょうが	571kcal 17.3g 15.6g
13	27	火	①ぶどうパン ②ポトフ ③鶏肉のパン粉焼き④茹でブロッコリー 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 じゃが芋・ゴマ油 エッグアマヨネーズ	鶏肉 牛乳	玉葱・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
14	28	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	牛乳	カレースパゲティ 牛乳	米 春雨 スパゲティ 油・片栗粉	豆腐 豚肉 みそ 牛乳	長ねぎ・干椎茸・もやし 筍・人参・ピーマン にんにく・生薬・玉葱 みつば・チンゲン菜	592kcal 21.2g 18.9g

お誕生会

21		水	①栗ご飯②清まし汁 (花魁・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	牛乳	誕生日ケーキ 牛乳	米・クラッカー 小麦粉・栗 片栗粉・油 花魁・バター	鶏肉 卵・牛乳 ホイップクリーム 牛乳・ごま	みつば ほうれん草 もやし・しょうが 人参・にんにく	622kcal 24.9g 21.1g
----	---	---	---	----	--------------	-------------------------------------	---------------------------------	-------------------------------------	---------------------------

1	月見	木	①月見うどん ③じゃが芋カレー炒め ⑤フルーツ	牛乳	月見饅頭 牛乳	うどん 油 じゃが芋 小麦粉	牛乳 鶏肉 ベーコン 卵	人参・干椎茸 玉葱・わかめ 万能ねぎ こしあん	588kcal 21.0g 15.9g
---	----	---	-------------------------------	----	------------	-------------------------	-----------------------	----------------------------------	---------------------------

令和2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	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 脂肪g
1	15/29	木	①菜めしおにぎり ①ご飯 ②みそ汁(麩・長ねぎ) ③豚肉のケチャップ炒め ④白菜のおかか和え⑤フルーツ	米・麩 油 ごま	豚肉 かつお節	長ねぎ・ピーマン 人参・玉葱・菜飯 白菜・もやし・わかめ	468kcal 14.9g 10.8g
2	16/30	金	①ゆかりおにぎり ①ご飯②みそ汁(ほうれん草・しめじ) ③肉豆腐 ④里芋の海苔和え ⑤フルーツ	米・しらたき 里芋 ごま	豆腐・豚肉	ほうれん草・玉葱 しめじ・ゆかり 人参・青海苔	492kcal 17.2g 15.0g
3	17/31	土	①フライドポテト ①ご飯 ②みそ汁(もやし・わかめ) ③厚揚げの炒め物 ④フライドポテト ⑤フルーツ	米・油 ポテトフライ 片栗粉	厚揚げ	もやし・わかめ 玉葱・ピーマン 人参	501kcal 17.0g 14.2g
5	19	月	①わかめおにぎり ①ご飯 ②清汁(わかめ・いんげん) ③豚肉と野菜の炒め物 ④もやしのナムル ⑤フルーツ	米・ごま 油・ごま油	豚肉	わかめ・いんげん キャバツ・人参 もやし・胡瓜	384kcal 9.5g 3.5g
6	20	火	①蒸しパン ①ご飯 ②清汁(麩・三つ葉) ③鮭の味噌焼き ④キャバツの青海苔ソテー⑤フルーツ	米・麩・油 ホットケーキミックス	鮭 味噌	長ねぎ・みつば キャバツ・人参 玉葱	425kcal 16.0g 11.0g
7	21	水	①ゆかりおにぎり ①米飯 ②みそ汁(小松菜・玉葱) ③豆腐の野菜あんかけ ④さつま芋の炒め物 ⑤フルーツ	米・さつま芋 片栗粉 油・ごま	豆腐・味噌	小松菜・玉葱 人参・万能ねぎ ゆかり	520kcal 18.1g 8.5g
8	22	木	①蒸しパン ①ご飯②みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ) ③鶏肉の照り焼き④キャバツの和え物 ⑤フルーツ	米・じゃが芋 油 ホットケーキミックス	鶏肉・味噌	玉葱・キャバツ もやし・胡瓜 コーン	410kcal 17.3g 7.0g
9	23	金	①しらすおにぎり ①ご飯 ②みそ汁(キャバツ・人参) ③鯖の照り焼き ④胡瓜とひじきのサラダ ⑤フルーツ	米・油	鯖・ベーコン しらす・味噌 かつお節	キャバツ・人参 ひじき・胡瓜 コーン	485kcal 19.5g 9.2g
10	24	土	①菜めしおにぎり ①ご飯 ②みそ汁(玉葱・人参) ③カレイの胡麻焼き ④ほうれん草の和え物 ⑤フルーツ	米・ごま 油 ごま油	カレイ 味噌	玉葱・人参 ほうれん草 もやし・菜めし	451kcal 21.1g 5.6g
12	26	月	①ごましおおにぎり ①ご飯 ②清汁(麩・わかめ) ③厚揚げの味噌炒め ④さつま芋の炒め煮 ⑤フルーツ	米・庄内麩 ごま さつま芋	厚揚げ・豚肉 味噌	キャバツ・人参 わかめ	513kcal 14.2g 11.2g
13	27	火	①わかめおにぎり ①ご飯 ②みそ汁(じゃが芋・わかめ) ③鮭の照り焼き ④いんげんのサラダ ⑤フルーツ	米・じゃが芋 油 ごま	鮭・味噌	わかめ・いんげん 人参・チンゲン菜	480kcal 19.8g 8.9g
14	28	水	①蒸しパン ①ご飯 ②みそ汁(チンゲン菜・なめこ) ③赤魚の胡麻焼き ④南瓜と人参の煮物 ⑤フルーツ	米・油 ごま ホットケーキミックス	赤魚・味噌	チンゲン菜・なめこ 南瓜・人参 グリーンピース	404kcal 15.1g 7.2g