



# 幼児食予定献立表

2021年度

こひつじこども園

日	曜	献立名	材 料 の 種 類 と 体 内 で の 働 き							スイートおやつ	
			熱や力になる	血や骨、肉を作る	体 の 調 子 を 整 え る				ホームおやつ		
1	金	1 ご飯 2 えのき茸のみそ汁 3 豚肉の生姜焼き風野菜炒め 4 バナナ	1 米	2 みそ わかめ 3 豚肉	2 玉葱 人参 えのき茸 青葱 3 玉葱 人参 キャベツ 太もやし ピーマン 土生姜 4 バナナ				きな粉 マカロニ		
2	土	わかめのすまし汁		わかめ	玉葱 人参 青葱				ビスケット・フルーツ		
4	月	1 ご飯 2 さつまいのみそ汁 3 鶏肉と大根の煮物 4 梨	1 米 2 さつまい	2 みそ 3 鶏肉	2 玉葱 人参 青葱 3 玉葱 大根 人参 しめじ 三度豆 4 梨				パンケーキ 【ワンド料理】		
5	火	1 ホットドックパン 2 きのこスープ 3 焼きそば 4 バナナ	1 パン 3 中華麺	3 豚肉 ちくわ	2 玉葱 人参 しめじ えのき茸 舞茸 パセリ 3 玉葱 人参 キャベツ 太もやし きくらげ ピーマン 4 バナナ				コロコロ大根 まぜご飯		
6	水	1 かきまぜ寿司 2 豆腐のすまし汁 3 柿	1 米	1 しらす干し ひじき うす揚げ 2 豆腐 わかめ	1 のり 人参 ごぼう 干し椎茸 三度豆 大葉 2 玉葱 えのき茸 みつば 3 柿				ソーセージ& ビスケット		
7	木	1 カレーライス 2 ブロッコリー 3 りんご	1 米 ジャガ芋 カレー粉 片栗粉	1 ツナ缶 ミックスビーンズ	1 玉葱 人参 しめじ 舞茸 ピーマン りんご 2 ブロッコリー 3 りんご				パンプキン パイ		
8	金	1 食パン 2 コンソメスープ 3 白身魚の フライ 4 パスタサラダ 5 ヨーグルト	1 パン 4 マカロニ マヨドレ	3 白身魚 4 ハム 5 ヨーグルト	2 玉葱 人参 パセリ 4 きゅうり 人参				手作りふりか けのおにぎり		
9	土	あそBO フェスタ									
11	月	1 ご飯 2 麩のみそ汁 3 太刀魚蒲焼き 4 厚揚げときのこの煮びたし 5 バナナ	1 米 2 麩	2 みそ わかめ 3 太刀魚 4 厚揚げ	2 玉葱 人参 青葱 4 生椎茸 しめじ えのき茸 舞茸 人参 チンゲン菜 5 バナナ				みそポテト		
12	火	【季節の料理】 1 さつまいご飯 2 けんちん汁 3 きんぴらごぼう 4 柿	1 米 さつまい 2 小芋 こんにゃく 3 糸こんにゃく	2 豆腐 3 豚ミンチ	2 大根 人参 青葱 3 ごぼう 人参 4 柿				アップル ケーキ		
13	水	1 黒糖パン 2 クリームシチュー 3 スパゲティのちゃんぽん炒め 4 りんご	1 パン 2 ジャガ芋 3 スパゲティ ちゃんぽん	2 ウインナー 牛乳	2 玉葱 人参 キャベツ 3 玉葱 人参 ピーマン 4 りんご				※きつね おにぎり		
(こうま遠足) ホットドックパン、ソーセージ、モンキーバナナ、スティックゼリー、ジュース											
14	木	1 ご飯 2 ワンタンスープ 3 八宝菜 4 ヨーグルト	1 米 2 ワンタン 3 片栗粉	3 豚肉 かまぼこ 4 ヨーグルト	2 玉葱 人参 チンゲン菜 3 玉葱 人参 白菜 豆もやし きくらげ 東京葱				スナック パン		
15	金	1 白ごまパン 2 かやくうどん 3 ほうれん草の鰹和え 4 オレンジ	1 パン 2 うどん玉	2 鶏肉 かまぼこ うす揚げ 3 鰹節	2 白菜 人参 ごぼう 青葱 3 ほうれん草 人参 4 オレンジ				五平餅		
16	土	ジャガ芋のみそ汁 く お弁当の日	ジャガ芋	みそ わかめ	玉葱 青葱				ビスケット・フルーツ		
18	月	1 ご飯&味付けのり 2 えのき茸のすまし 汁 3 豚肉と里芋のみそ煮 4 りんご	1 米 2 小芋	1 味付けのり 2 わかめ 3 みそ 豚肉	2 えのき茸 玉葱 みつば 3 玉葱 人参 干し椎茸 4 りんご				キャロット ケーキ		
19	火	1 チーズパン 2 コーンスープ 3 きのこツナのスパゲティ 4 バナナ	1 パン 2 バター 小麦粉 3 スパゲティ	2 牛乳 3 ツナ缶	2 玉葱 人参 コーン缶 クリームコーン缶 パセリ 3 玉葱 人参 ピーマン しめじ 舞茸 エリンギ にんにく 4 バナナ				納豆炒飯		
20	水	1 じゃこ炒飯 2 もやしスープ 3 シューマイ 4 オレンジ	1 米	1 しらす干し 3 シューマイ	1 玉葱 人参 青葱 土生姜 2 太もやし 人参 ニラ 4 オレンジ				焼き芋		
21	木	1 コッパン 2 ジュリアンスープ 3 鮭のパン粉焼 4 南瓜サラダ 5 バースデーデザート	1 パン 3 パン粉 4 マヨドレ	3 生鮭 5 スイート: ヨーグルト	2 キャベツ 玉葱 人参 パセリ 4 南瓜 きゅうり 人参 レーズン 5 バースデーデザート				ピザ風ご飯 のお焼き		
22	金	1 ご飯 2 韓国風わかめスープ 3 【韓国料理】 チャプチェ 4 りんご	1 米 3 春雨	2 わかめ いらごま 韓国のり 3 牛肉 豚肉	2 玉葱 人参 3 玉葱 人参 干し椎茸 豆もやし ほうれん草 土生姜 にんにく 4 りんご				チーズ クラッカー		
23	土	麩のすまし汁	麩	わかめ	玉葱 人参 青葱				クッキー・フルーツ		
25	月	1 五穀米 2 もずくのみそ汁 5 柿 3 赤魚の煮付け 4 切干大根の煮物	1 五穀米	2 みそ もずく 3 赤魚 4 うす揚げ	2 玉葱 人参 青葱 4 切干大根 人参 絹さや 5 柿				アメリカン ドック		
26	火	1 ハヤシライス 2 スティックきゅうり 3 りんご	1 米 ジャガ芋 ケチャップ 片栗粉	1 豚肉 大豆缶	1 玉葱 人参 トマトホール缶 ピーマン 2 きゅうり 3 りんご				ちょうどの お豆腐・クッキー		
27	水	1 コッパン 2 レタススープ 3 パンプキングラタン 4 バナナ	1 パン 3 パン粉 バター 小麦粉	3 ベーコン 牛乳 チーズ	2 レタス 玉葱 人参 パセリ 3 南瓜 玉葱 人参 ブロッコリー 4 バナナ				ひじき おにぎり		
28	木	1 ご飯 2 なめこのみそ汁 3 おでん 4 柿	1 米 3 ジャガ芋 こんにゃく	2 みそ わかめ 3 鶏肉 厚揚げ ちくわ 平天	2 玉葱 人参 なめこ 青葱 3 大根 人参 4 柿				バター トースト		
29	金	1 オニオンパン 2 野菜ラーメン 3 チンゲン菜とちくわのソテー 4 レンジ	1 パン 2 中華麺	2 豚肉 かまぼこ 3 ちくわ	2 玉葱 人参 キャベツ 太もやし きくらげ 青葱 3 チンゲン菜 人参 4 オレンジ				芋ようかん		
30	土	豆腐のみそ汁		みそ 豆腐 わかめ	玉葱 人参 青葱				ビスケット・フルーツ		
栄養素別 給与栄養量	10月分平均量		629	23.4	17.9	305	2.5	258	0.33	0.48	25
	給与栄養目標量 (おやつを含む)		616	22.0	16.0	262	2.5	250	0.33	0.37	22
	栄 養 素		エネルギー Kcal	蛋白質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	B1 mg	B2 mg	C mg



・しばらくの間、子どもたちがクッキングをしたものを再度、こちらで加熱して衛生面に配慮して提供します。引き続き、子ども達と一緒に旬の野菜を見たり、触れたり、皮をむいたりするなどの体験を楽しんでいきたいと思ひます。

・今月から『世界の料理』が登場しますので、楽しみにして下さいね。10月4日(月)は、チーズの入ったホットケーキです。