



# 2021年10月の献立表

千曲市保育課

\*園の行事、その他都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。



日(曜)	未満児おやつ	おひる	おやつ	れんらく
1(金)	ヨーグルト	シュウマイ 切干大根ののりゴマ和え 豆腐の味噌汁	ストーンクッキー 牛乳	
4(月)	チーズ オレンジ	ウインナー サラスパサラダ わかめスープ	フルーツ杏仁 クラッカー	
5(火)	牛乳 バナナ	魚の味噌蒸し ごま和え ふのすまし汁	岩石揚げ 牛乳	
6(水)	ヨーグルト	生揚げそぼろ煮 はんぺん汁 りんご	スティックパン 牛乳	
7(木)	牛乳 りんご	シチュー 野菜のツナ和え オレンジ	ふのラスク 牛乳	
8(金)	牛乳 オレンジ	レバーのカレー揚げ キャベツのお浸し 大根の味噌汁	マカロニのきな粉和え 牛乳	
11(月)	ヨーグルト	親子煮 キャベツの味噌汁 りんご	かぼちゃの蒸しケーキ 牛乳	
12(火)	牛乳 オレンジ	かじきのチーズ焼き イタリアンサラダ コーンスープ	マカロニおこし 牛乳	
13(水)	牛乳 バナナ	豆腐のポールの甘酢あん ごまキャベツ 春雨スープ	牛乳パン 牛乳	
14(木)	牛乳 りんご	カレー 味噌ドレサラダ オレンジ	フルーツゼリー チーズ	
15(金)	ヨーグルト	グラタン 即席漬 わかめの味噌汁	ごま団子 牛乳	
18(月)	ヨーグルト	ひじきの煮物 ワンタン汁 りんご	スイートポテト 牛乳	
19(火)	牛乳 りんご	三色和え 凍り豆腐のすまし汁 オレンジ	ゼリーミルク アーモンド小魚	「食育の日」

日(曜)	未満児おやつ	おひる	おやつ	れんらく
20(水)	チーズ オレンジ	焼き魚 中華サラダ ふの味噌汁	おからドーナツ 牛乳	
21(木)	牛乳 バナナ	ポークシチュー 切干サラダ のり りんご	かりんとうリング 牛乳	
22(金)	ヨーグルト	五目ビーフン じゃがいもの味噌汁 オレンジ	ジャムロール 牛乳	
25(月)	ヨーグルト	肉じゃが あげの味噌汁 りんご	チーズお好み焼き 牛乳	
26(火)	牛乳 オレンジ	エビフライ コーンサラダ かき玉汁	バナナの スティックケーキ 牛乳	お楽しみ献立
27(水)	牛乳 りんご	さばの牛乳入り味噌煮 うどん汁 オレンジ	ビスケット 牛乳	
28(木)	牛乳 バナナ	チキンカレー ごま酢和え りんご	オレンジヨーグルト せんべい	
29(金)	ヨーグルト	マーボー豆腐 野菜スープ オレンジ	もちもちパン 牛乳	

10月の平均栄養価 ( )内は目標値  
【3歳以上児】 【3歳未満児】

エネルギー	385kcal (380)	512kcal (490)
たんぱく質	18.7g (19.4)	20.8g (16.7)
脂質	17.7g (16.2)	18.0g (15.5)
カルシウム	297mg (284)	349mg (200)
鉄分	1.9mg (2.7)	1.9mg (2.3)
塩分	1.9g (1.5)	1.6g (1.3)

※3歳未満児は、午前のおやつとお昼の主食も含まれます。  
(エネルギー値の算出方法が変更になりました)

★家庭より持参して欲しい  
ご飯のめやす量★  
(保育園でよく遊んだ日 3歳以上児)

<年代>	<体重>	<ごはんの量>
年少	15.3kg	100~110g
年中	17.3kg	115~125g
年長	19.7kg	140~150g

※R2年度  
千曲市保育園児の実態調査より

