令和3年 9月　献立表

3才 以上児

第2へきなんこども園

日付	食　事	午後のおやつ	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	エネルギー たんぱく質 脂質
1(水)	五目ごはん,五色野菜煮,豆腐みそ汁,オレンジ	牛乳 ルヴァン	鶏もも肉,あおのり,油あげ,かつお節,卵,木綿豆腐,みそ,牛乳	米・精白米,生いも板こんにゃく,ごぼう,れんこん,にんじん,たけのこ,がんものとこまつなたまねぎ,オレンジ	ごぼう,にんじん,干しいたけ,いんげん,しめじ,こまつなたまねぎオレンジ	517kcal 23.5g 16.3g
2(木)	ご飯,バンバンジー,卵スープ	牛乳 ビスケット	鶏ささみ,みそ,卵,綿ごし豆腐,カットわかめ,牛乳	米・精白米,ごま油,三温糖,すりごまビスケット	きゅうり,もやし,トマト,かぶ,ほうれんそう,にんじん	481kcal 24.4g 13.7g
3(金)	全粒粉入り食パン,いちごジャム,魚のステーキソースかけ,スープヌードル,コールスローサラダ,牛乳	棒アイス たまごボーロ	白身魚,ベーコン,ツナ缶,牛乳	全粒粉入り食パン,かたくり粉,油,三温糖,マカロニ,和風ドレッシング,棒アイス,たまごボーロ	いちごジャム,たまねぎ,にんじん,チンゲンサイ,キャベツ,きゅうり,コーンパック,みかん缶	578kcal 20.0g 16.6g
4(土)	焼きそば,青菜のごま和え,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	豚もも肉,あおのりヨーグルト,牛乳	焼きそばめん,三温糖,すりごま,せんべい	たまねぎ,にんじん,キャベツ,ピーマン,チンゲンサイ	382kcal 15.5g 10.5g
5(日)						
6(月)	七分つき玄米,肉じゃが,五目みそ汁,オレンジ	牛乳,チーズ ベジたべる	豚もも肉,ミンチ,麩も皮なし,油あげ,カットわかめ,かつお節,みそ,牛乳,ハイ！チーズ	米・七分つき米,じゃがいも,しらたき,油,三温糖,ベジたべる	にんじん,たまねぎ,いんげん,大根,こまつなオレンジ	498kcal 21.2g 15.2g
7(火)	白い食卓ロールパン,さけのちゃんちゃん焼き 野菜スープ,牛乳	牛乳,かんのいちごソース添え	白い食卓ロールパン,三温糖,じゃがいも	キャベツ,ピーマン,にんじん,たまねぎ,しめじ,かぼちゃグリンピースパイナップル		385kcal 26.1g 9.7g
8(水)	ご飯,豆腐の肉あんかけ,ほうれん草ともやしのナムル,バナナ	牛乳 クロロールパン	木綿豆腐,豚肉,かつお節,牛乳	米・精白米,三温糖,かたくり粉,すりごま,ごま油,クロロールパン	たまねぎ,にんじん,エリンギ,しょうが,チューブグリンピース,ほうれんそう,もやし,コーンパック,バナナ	585kcal 22.5g 17.6g
9(木)	中華丼,さつまいもと昆布の煮物	牛乳 せんべい	むき えび(冷凍),豚肉,卵,片栗粉,木綿豆腐,牛乳	米・精白米,ごま油,三温糖,かたくり粉,さつまいも,せんべい	ほくおいたまねぎ,にんじん,ねぎ,たけのこ,しいたけ,しょうがチューブにんにくチューブ	467kcal 19.3g 10.7g
10(金)	イングリッシュマフィン,シンデレラシチュー ちくわの二色揚げ,牛乳	フルーツポンチ	ツナ缶,ベーコン,豆乳,ちくわ,牛乳	イングリッシュマフィン,じゃがいも,油,小麦粉,かたくり粉	かぼちゃ,たまねぎ,にんじん,しめじ,バナナミックスドフルーツ	464kcal 20.0g 13.2g
11(土)	すき焼き丼,キャベツのツナサラダ,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	豚もも肉,綿ごし豆腐,かまぼこ,卵,ツナ缶,ヨーグルト,牛乳	米・精白米,しらたき,油,三温糖,マヨネーズ,せんべい	ねぎ,たまねぎ,もやし,にんじん,生しいたけ,キャベツ,きゅうり	490kcal 17.6g 15.5g
12(日)						
13(月)	ライ麦パン,りんごジャム,みそカツ,大豆ひじき煮 せん野菜,牛乳	オレンジフロート	鶏ささみ,みそ,大豆,ひじきさつま揚げ,かつお節,牛乳	ライ麦パン,小麦粉,パン粉,油,三温糖,生いも板こんにゃく,和風ドレッシングスーパーカップ	りんごジャム,にんじん,ごぼう,キャベツ,きゅうり,オレンジジュース果汁100%	584kcal 40.4g 21.1g
14(火)	キッズビビンバ,キャベツスープ,ヨーグルト	牛乳 なし	豚ひき肉,麩も皮なし,ヨーグルト,牛乳	米・精白米,三温糖,ごま油,じゃがいも,すりごま	ねぎ,しょうが,チューブもやし,にんじん,ほうれんそうコーンパック,キャベツ,たまねぎ,えのき,ごぼう,みかん缶	486kcal 20.7g 14.6g
15(水)	野菜たっぷり麻婆丼,はるさめサラダ	牛乳 コーンフレーク	木綿豆腐,豚ひき肉,みそ,牛乳	米・精白米,ごま油,三温糖,かたくり粉,はるさめ,すりごま,コーンフレーク	たまねぎ,なすトマトピーマン,にんじん,しょうが,チューブにんにく,ごぼう,きゅうり,みかん缶	562kcal 18.2g 12.9g
16(木)	にゅうめん,かぼちゃのごまマヨネーズ,バナナ	牛乳 せんべい	鶏もも肉,油あげ,かまぼこ,卵,かつお節,牛乳	干しひやむぎ,マヨネーズ,三温糖,すりごま,せんべい	にんじん,ねぎ,干しいたけ,ほうれんそう,かぼちゃ,きゅうりバナナ	400kcal 17.0g 15.8g
17(金)	バターロールパン,魚のカレー揚げ,ポテトとウインナーのスープ,きゅうりとコーンのサラダ,トマト,牛乳	するめ 田舎あられ	白身魚,豆乳,ウインナー,牛乳,するめ	バターロールパン,小麦粉,油,じゃがいも,和風ドレッシング,田舎あられ	カレー粉,チンゲンサイ,もやし,にんじん,きゅうり,コーンパック,トマト	397kcal 20.2g 46.2g
18(土)	インディアンパスタ,ポテトサラダ,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	豚もも肉,ハム,ヨーグルト,牛乳	スパゲティ,じゃがいも,マヨネーズ,せんべい	たまねぎ,にんじん,カレールウ,きゅうり	575kcal 21.4g 19.0g
19(日)						
20(月)	敬老の日					
21(火)	食パン,いちごジャム,野菜コロッケ,五目汁 ブロッコリーと人参のおかか和え,ゼリー,牛乳	フルーツヨーグルト	油あげ,鶏ひき肉,かつお節,牛乳,プレーンヨーグルト	食パン,野菜コロッケ,里芋,ゼリー	いちごジャム,とうがん,にんじん,干しいたけ,ねぎ,ブロッコリーコーンパック,みかん缶,パイナ	498kcal 17.6g 11.6g
22(水)	さつまいもご飯,さんまのかつお節煮,豚肉,油あげ,かつお節,みそ,牛乳	牛乳 野菜かりんとう	さんまのかつお節煮,豚肉,油あげ,かつお節,みそ,牛乳	米・精白米,さつまいも,黒ゴマ,板こんにゃく,ごま油,三温糖,すりごま,野菜かりんとう	大根,にんじん,たまねぎ,ごぼう,ねぎ,きゅうり	574kcal 20.5g 22.2g
23(木)	秋分の日					
24(金)	全粒粉入り食パン,いちごジャム,ポークビーンズ キャベツとちくわのサラダ,牛乳	プリッツ	大豆,豚もも肉,ちくわ,牛乳	全粒粉入り食パン,じゃがいも,油,三温糖,ごまドレッシング,プリッツ	いちごジャム,たまねぎ,にんじん,トマト,パセリ粉,キャベツ	504kcal 19.1g 15.6g
26(日)						
☆ 27(月)	夏野菜のカレーライス,切り干し大根のサラダ,バナナ	牛乳 せんべい		豚肉,かまぼこ,牛乳	米・精白米,麦,油,マヨネーズ,すりごま,せんべい	なす,かぼちゃ,たまねぎ,にんじん,オクラ,カレールウ,切り干し大根,きゅうり,バナナ	578kcal 15.8g 18.4g
28(火)	白い食卓ロールパン,さつまいもと鶏肉の甘辛煮 豆腐と野菜スープ,牛乳	みかんミルク寒天	鶏もも皮なし,綿ごし豆腐,牛乳,寒天	白い食卓ロールパン,さつまいも,かたくり粉,油,三温糖,すりごま	しょうがチューブ,グリンピース,たまねぎ,にんじん,大根,チンゲンサイ,みかん缶	430kcal 18.3g 14.1g
29(水)	きのこご飯,さつま汁,ハムときゅうりの和風マヨネーズオレンジ	牛乳 ミニクロワッサン	鶏もも肉,油あげ,生揚げ,かつお節,みそ,ハム,牛乳	米・精白米,三温糖,さつまいも,マヨネーズ	しめじ,えのき,たけ,しいたけ,にんじん,大根,ごぼう,ねぎ,きゅうり,オレンジ	531kcal 18.5g 14.4g
30(木)	ナポリタンスパゲッティ,ポテトサラダ,ヤクルト	牛乳,クッキー バナナ	ウインナー,豚肉,ヤクルト,牛乳	スパゲティ,油,じゃがいも,マヨネーズ,セブーレクッキー	たまねぎ,にんじん,ピーマン,エリンギ,ホールトマト缶,パセリ粉,コーンパック,きゅうり,バナナ	658kcal 19.5g 20.7g

月平均栄養価　　エネルギー　506kcal　　たんぱく質　18.9g　　脂質　17.7g

*材料の都合により変更する場合がありますので、ご了承下さい。

*砂糖は、漂泊してない三温糖・塩は、天然塩を使用しています。

☆は麦入りごはんを食べます。

1(水)　防災の日として、非常食の五目ごはんを食べます。

令和3年 9月　献立表

3才未満児

第2へきなんこども園

日付	午前おやつ	食　事	午後おやつ	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	エネルギー たんぱく質 脂質
1(水)	プレーンヨーグルト	五目ごはん,五色野菜煮,豆腐みそ汁,オレンジ	牛乳 ルヴァン	プレーンヨーグルト,鶏もも肉,あおのり,油あげ,かつお節,卵,木綿豆腐,みそ,牛乳	米・精白米,生いも板こんにゃく,ごぼう,にんじん,三温糖,ビスケット	ごぼう,にんじん,干しいたけ,いんげん,しめじ,こまつなたまねぎオレンジ	438kcal 20.3g 14.4g
2(木)	せんべい	ご飯,バンバンジー,卵スープ	牛乳 ビスケット	鶏ささみ,みそ,卵,綿ごし豆腐,カットわかめ,牛乳	せんべい,米・精白米,ごま油,三温糖,すりごま,ビスケット	きゅうり,もやし,トマト,かぶ,ほうれんそう,にんじん	421kcal 20.6g 11.6g
3(金)	チーズ	全粒粉入り食パン,魚のステーキソースかけ スープヌードル,コールスローサラダ,牛乳	棒アイス たまごボーロ	ハイ！チーズ,白身魚,ベーコン,ツナ缶,牛乳	全粒粉入り食パン,かたくり粉,油,三温糖,マカロニ,和風ドレッシング,棒アイス,たまごボーロ	たまねぎ,にんじん,チンゲンサイ,キャベツ,きゅうり,コーンパック,バナナ	342kcal 14.3g 13.3g
4(土)	まめぴよ	焼きそば,青菜のごま和え,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	まめぴよ,豚も肉,あおのりヨーグルト,牛乳	焼きそばめん,三温糖,すりごま,せんべい	たまねぎ,にんじん,キャベツ,ピーマン,チンゲンサイ	312kcal 11.9g 11.0g
5(日)							
6(月)	ビスケット	七分つき玄米,肉じゃが,五目みそ汁,オレンジ	牛乳,チーズ ベジたべる	豚もも肉,ミンチ,麩も皮なし,油あげ,カットわかめ,かつお節,みそ,牛乳,ハイ！チーズ	ビスケット,米・七分つき米,じゃがいも,しらたき,油,三温糖,ベジたべる	にんじん,たまねぎ,いんげん,大根,こまつなオレンジ	478kcal 22.6g 25.7g
7(火)	スティック人参	白い食卓ロールパン,さけのちゃんちゃん焼き 野菜スープ,牛乳	牛乳,かんのいちごソース添え		おけみそ,牛乳,寒天	白い食卓ロールパン,三温糖,じゃがいも	にんじん,キャベツ,ピーマン,たまねぎ,しめじ,かぼちゃグリンピースパイナップル	231kcal 13.9g 5.2g
8(水)	プレーンヨーグルト	ご飯,豆腐の肉あんかけ,ほうれん草ともやしのナムル,バナナ	牛乳 クロロールパン	プレーンヨーグルト,木綿豆腐,豚肉,かつお節,牛乳	米・精白米,三温糖,かたくり粉,すりごま,ごま油,クロロールパン	たまねぎ,にんじん,エリンギ,しょうが,チューブグリンピース,ほうれんそう,もやし,コーンパック,バナナ	460kcal 18.5g 14.6g
9(木)	クッキー	中華丼,さつまいもと昆布の煮物	牛乳 せんべい	むき えび(冷凍),豚肉,卵,片栗粉,木綿豆腐,牛乳	セブーレクッキー,米・精白米,ごま油,三温糖,かたくり粉,さつまいも,せんべい	ほくおいたまねぎ,にんじん,ねぎ,たけのこ,しいたけ,しょうがチューブにんにくチューブ	452kcal 16.8g 12.7g
10(金)	チーズ	イングリッシュマフィン,シンデレラシチュー ちくわの二色揚げ,牛乳	フルーツポンチ	ハイ！チーズ,ツナ缶,ベーコン,豆乳,ちくわ,牛乳	イングリッシュマフィン,じゃがいも,油,小麦粉,かたくり粉	かぼちゃ,たまねぎ,にんじん,しめじ,バナナミックスドフルーツ	352kcal 16.4g 12.8g
11(土)	まめぴよ	すき焼き丼,キャベツのツナサラダ,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	まめぴよ,豚も肉,綿ごし豆腐,かまぼこ,卵,ツナ缶,ヨーグルト,牛乳	米・精白米,しらたき,油,三温糖,マヨネーズ,せんべい	ねぎ,たまねぎ,もやし,にんじん,生しいたけ,キャベツ,きゅうり	399kcal 12.9g 13.5g
12(日)							
13(月)	プレーンヨーグルト	ライ麦パン,みそカツ,大豆ひじき煮 せん野菜,牛乳	オレンジフロート	プレーンヨーグルト,鶏ささみ,大豆,ひじきさつま揚げ,かつお節,牛乳	ライ麦パン,小麦粉,パン粉,油,三温糖,生いも板こんにゃく,和風ドレッシングスーパーカップ	にんじん,ごぼう,キャベツ,きゅうり,オレンジジュース果汁100%	328kcal 24.1g 13.2g
14(火)	スティック人参	キッズビビンバ,キャベツスープ,ヨーグルト	牛乳 なし	豚ひき肉,麩も皮なし,ヨーグルト,牛乳	米・精白米,三温糖,ごま油,じゃがいも,すりごま	にんじん,ねぎ,しょうが,チューブもやし,ほうれんそうコーンパック,キャベツ,たまねぎ,えのき,ごぼう,みかん缶	392kcal 16.4g 11.7g
15(水)	チーズ	野菜たっぷり麻婆丼,はるさめサラダ	牛乳 コーンフレーク	ハイ！チーズ,木綿豆腐,豚ひき肉,みそ,牛乳	米・精白米,ごま油,三温糖,かたくり粉,はるさめ,すりごま,コーンフレーク	たまねぎ,なすトマトピーマン,にんじん,しょうが,チューブにんにく,ごぼう,きゅうり,みかん缶	448kcal 16.3g 12.5g
16(木)	ビスケット	にゅうめん,かぼちゃのごまマヨネーズ,バナナ	牛乳 せんべい	鶏もも肉,油あげ,かまぼこ,卵,かつお節,牛乳	ビスケット,干しひやむぎ,マヨネーズ,三温糖,すりごま,せんべい	にんじん,ねぎ,干しいたけ,ほうれんそう,かぼちゃ,きゅうりバナナ	334kcal 14.4g 13.3g
17(金)	カルシウムせんべい	バターロールパン,魚のカレー揚げ,ポテトとウインナーのスープ,きゅうりとコーンのサラダ,トマト,牛乳	するめ 田舎あられ	白身魚,豆乳,ウインナー,牛乳,するめ	カルシウムせんべい,バターロールパン,小麦粉,油,じゃがいも,和風ドレッシング,田舎あられ	カレー粉,チンゲンサイ,もやし,にんじん,きゅうり,コーンパック,トマト	238kcal 11.3g 24.5g
18(土)	まめぴよ	インディアンパスタ,ポテトサラダ,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	まめぴよ,豚も肉,ハム,ヨーグルト,牛乳	スパゲティ,じゃがいも,マヨネーズ,せんべい	たまねぎ,にんじん,カレールウ,きゅうり	409kcal 14.8g 15.3g
19(日)							
20(月)		敬老の日					
21(火)	チーズ	食パン,野菜コロッケ,五目汁,ブロッコリーと人参の おかか和え,ゼリー,牛乳	フルーツヨーグルト	ハイ！チーズ,油あげ,鶏ひき肉,かつお節,牛乳,プレーンヨーグルト	食パン,野菜コロッケ,里芋,ゼリー	とうがん,にんじん,干しいたけ,ねぎ,ブロッコリーコーンパック,みかん缶,バナナ	291kcal 13.5g 10.0g
22(水)	ビスケット	さつまいもご飯,さんまのかつお節煮,豚肉,油あげ,かつお節,みそ,牛乳	牛乳 野菜かりんとう	さんまのかつお節煮,豚肉,油あげ,かつお節,みそ,牛乳	しらこサンド米・精白米,さつまいも,黒ゴマ,板こんにゃく,ごま油,三温糖,すりごま,野菜かりんとう	大根,にんじん,たまねぎ,ごぼう,ねぎ,きゅうり	453kcal 15.2g 16.3g
23(木)		秋分の日					
24(金)	こつぶっこ	全粒粉入り食パン,ポークビーンズ キャベツとちくわのサラダ,牛乳	プリッツ	大豆,豚もも肉,ちくわ,牛乳	こつぶっこ（亀田製菓）,全粒粉入り食パン,じゃがいも,油,三温糖,ごまドレッシング,プリッツ	たまねぎ,にんじん,トマトパセリ粉,キャベツ	310kcal 13.6g 11.5g
26(日)							
☆ 27(月)	チーズ	夏野菜のカレーライス,切り干し大根のサラダ バナナ	牛乳 せんべい	ハイ！チーズ,豚肉,かまぼこ,牛乳	米・精白米,麦,油,マヨネーズ,すりごま,せんべい	なす,かぼちゃ,たまねぎ,にんじん,オクラ,カレールウ,切り干し大根,きゅうりバナナ	490kcal 15.8g 17.3g
28(火)	スティック人参	白い食卓ロールパン,さつまいもと鶏肉の甘辛煮 豆腐と野菜スープ,牛乳	みかんミルク寒天	鶏もも皮なし,綿ごし豆腐,牛乳,寒天	白い食卓ロールパン,さつまいも,かたくり粉,油,三温糖,すりごま	にんじん,しょうが,チューブグリンピース,たまねぎ,大根,チンゲンサイ,みかん缶	308kcal 13.1g 9.6g
29(水)	特濃ミルク	きのこご飯,さつま汁,ハムときゅうりの和風 マヨネーズ,オレンジ	牛乳 ミニクロワッサン	鶏もも肉,油あげ,生揚げ,かつお節,みそ,ハム,牛乳	米・精白米,三温糖,さつまいも,マヨネーズ	しめじ,えのき,たけ,しいたけ,にんじん,大根,ごぼう,ねぎ,きゅうり,オレンジ	448kcal 15.2g 13.9g
30(木)	せんべい	ナポリタンスパゲッティ,ポテトサラダ,ヤクルト	牛乳,クッキー バナナ	ウインナー,豚肉,ヤクルト,牛乳	せんべい,スパゲティ,油,じゃがいも,マヨネーズ,セブーレクッキー	たまねぎ,にんじん,ピーマン,エリンギ,ホールトマト缶,パセリ粉,コーンパック,きゅうり,バナナ	580kcal 16.5g 18.3g

月平均栄養価　　エネルギー　506kcal　　たんぱく質　18.9g　　脂質　17.7g

*材料の都合により変更する場合がありますので、ご了承下さい。

*砂糖は、漂泊してない三温糖・塩は、天然塩を使用しています。

☆は麦入りごはんを食べます。

1(水)　防災の日として、非常食の五目ごはんを食べます。

令和3年9月　献 立 表

日付	献立名	材料名
1(水)	アップルジュース 野菜と果物のスティックパン	アップルジュース / 野菜と果物のスティックパン
2(木)	おたのしみジュース スナックスティックパン	おたのしみジュース / スナックスティックパン
3(金)	のむヨーグルト さつまいもスティックパン	のむヨーグルト / さつまいもスティックパン
4(土)	おたのしみジュース スナックスティックパン	おたのしみジュース / スナックスティックパン
5(日)		
6(月)	アップルジュース 野菜と果物のスティックパン	アップルジュース / 野菜と果物のスティックパン
7(火)	のむヨーグルト さつまいもスティックパン	のむヨーグルト / さつまいもスティックパン
8(水)	野菜ジュース スナックスティックパン	野菜ジュース / スナックスティックパン
9(木)	おたのしみジュース 野菜と果物のスティックパン	おたのしみジュース / 野菜と果物のスティックパン
10(金)	アップルジュース さつまいもスティックパン	アップルジュース / さつまいもスティックパン
11(土)	おたのしみジュース スナックスティックパン	おたのしみジュース / スナックスティックパン
12(日)		
13(月)	野菜ジュース さつまいもスティックパン	野菜ジュース / さつまいもスティックパン
14(火)	アップルジュース 野菜と果物のスティックパン	アップルジュース / 野菜と果物のスティックパン
15(水)	のむヨーグルト スナックスティックパン	のむヨーグルト / スナックスティックパン
16(木)	おたのしみジュース さつまいもスティックパン	おたのしみジュース / さつまいもスティックパン
17(金)	アップルジュース 野菜と果物のスティックパン	アップルジュース / 野菜と果物のスティックパン
18(土)	おたのしみジュース スナックスティックパン	おたのしみジュース / スナックスティックパン
19(日)		
20(月)	敬老の日	
21(火)	野菜ジュース さつまいもスティックパン	野菜ジュース / さつまいもスティックパン
22(水)	のむヨーグルト 野菜と果物のスティックパン	のむヨーグルト / 野菜と果物のスティックパン
23(木)	秋分の日	
24(金)	アップルジュース さつまいもスティックパン	アップルジュース / さつまいもスティックパン
26(日)		
27(月)	野菜ジュース スナックスティックパン	野菜ジュース / スナックスティックパン
28(火)	のむヨーグルト 野菜と果物のスティックパン	のむヨーグルト / 野菜と果物のスティックパン
29(水)	アップルジュース さつまいもスティックパン	アップルジュース / さつまいもスティックパン
30(木)	おたのしみジュース スナックスティックパン	おたのしみジュース / スナックスティックパン