

# 令和5年 9月 献立表

3才未満児

第2へきなんこども園

日付	10時	給食	3時	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(金)	カルシウムせんべい	イングリッシュマフィン、魚のステーキソースかけスープヌードル、こぶきいも、トマト、牛乳	棒アイス ひよこ組：青のりせんべい	白身魚、ベーコン、あおのり、牛乳	カルシウムせんべい、イングリッシュマフィン、かたくり粉、油、三温糖、マカロニ、じゃがいも、棒アイス	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、トマト	277kcal 10.9g 7.4g
2(土)	まめぴよ	豚肉の甘みそ丼、ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	まめぴよ、豚肉、みそ、ヨーグルト、牛乳	米・精白米、油、かたくり粉、せんべい	たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、赤ピーマン	453kcal 15.1g 15.9g
3(日)	✿✿✿✿✿✿✿✿						
4(月)	プレーンヨーグルト	中華丼、さつまいもと昆布の煮物	牛乳 チーズ、せんべい	プレーンヨーグルト、むきえび(冷凍)、豚肉、刻み昆布、大豆、牛乳、ハイ！チーズ	米・精白米、ごま油、三温糖、かたくり粉、さつまいも、せんべい	はくさい、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	434kcal 19.7g 12.8g
5(火)	たまごボーロ	食パン、キッズナゲット、野菜の豆乳スープ、きゅうりともやしのナムル、トマト、牛乳	♡にんじんゼリー	鶏もも肉、鶏ひき肉、焼き豆腐、鶏もも皮なし、豆乳、牛乳、寒天	たまごボーロ、食パン、かたくり粉、油、ごま油、すりごま、三温糖	たまねぎ、にんにく、チューブ、しょうが、チューブ、パセリ粉、もやし、きゅうり、トマト、オレンジジュース、果汁100%、ポッカレ	354kcal 15.7g 14.7g
6(水)	チーズ	バターロールパン、さつまいもと鶏肉の甘辛煮、豆腐と野菜のスープ、牛乳	ビスケット	ハイ！チーズ、鶏もも肉、本納豆腐、ハム、牛乳	バターロールパン、さつまいも、かたくり粉、油、三温糖、すりごま、ビスケット	しょうが、チューブ、グリーンピース、チンゲンサイ、大根、ねぎ	353kcal 17.2g 42.3g
7(木)	スティック人参	にゅうめん、ポテトサラダ、バナナ	牛乳 粒あんデニッシュ	鶏もも肉、油あげ、かまぼこ、赤卵、かつお節、牛乳	干しひやむぎ、じゃがいも、マヨネーズ	にんじん、ねぎ、干しいたけ、ほうれんそう、コーンパック、きゅうり、バナナ	344kcal 14.8g 14.3g
8(金)	ビスケット	白い食卓ロールパン、魚のちゃんちゃん焼き、チキンスープ、マスカットゼリー、牛乳	♡フルーツポンチ	白身魚、みそ、鶏もも肉、牛乳	しろこサンド、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、バナナ、ミックスフルーツ	273kcal 12.6g 7.7g
9(土)	まめぴよ	てりやき野菜丼、ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	まめぴよ、鶏もも皮なし、ヨーグルト、牛乳	米・精白米、かたくり粉、油、せんべい	もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん	432kcal 18.6g 12.6g
10(日)	✿✿✿✿✿✿✿✿						
11(月)	プレーンヨーグルト	七分つき玄米、生揚げとじゃが芋のそぼろ煮、麩のすまし汁、オレンジ	牛乳 野菜かりんとう	プレーンヨーグルト、生揚げ、豚もも肉、かまぼこ、かつお節、牛乳	米・七分つき米、じゃがいも、油、三温糖、かたくり粉、焼きふ、野菜かりんとう	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、ほうれんそう、えのきたけ、ねぎ、オレンジ	391kcal 17.1g 11.2g
12(火)	かっぱえびせん	さつまいもご飯、いわしのすだちおろし煮、やみつききゅうり、けんちん汁	牛乳 コーンフレーク	生揚げ、鶏もも肉、かつお節、牛乳	かっぱえびせん、米・精白米、さつまいも、黒ごま、ごま油、三温糖、すりごま、コーンフレーク	きゅうり、大根、にんじん、ごま、ごぼう	385kcal 13.4g 9.8g
13(水)	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 バナナ、プリッツ	豚ひき肉、鶏もも皮なし、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、プリッツ	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、えのきたけ、バナナ	432kcal 17.0g 12.6g
14(木)	チーズ	ご飯、ゆで豚の変わりソースかけ、みそ汁	牛乳 クロロールパン	ハイ！チーズ、豚もも肉、かつわかめ、かつお節、みそ、牛乳	米・精白米、マヨネーズ、三温糖、すりごま、クロロールパン	レタス、トマト、もやし、ごま、にんじん	454kcal 20.4g 17.9g
15(金)	せんべい	ライ麦パン、魚のオランダ揚げ、じゃがいもとウインナーのスープ、ごぼうときゅうりのサラダ、トマト、牛乳	♡ポップコーン	白身魚、豆乳、ウインナー、ツナ缶、牛乳	せんべい、ライ麦パン、小麦粉、油、じゃがいも、マヨネーズ、ポップコーンの豆	にんじん、たまねぎ、パセリ粉、チンゲンサイ、もやし、ごぼう、きゅうり、コーンパック、トマト	236kcal 11.9g 13.4g
16(土)	まめぴよ	マーボー丼、ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	まめぴよ、木綿豆腐、豚もも肉、ミンチ、みそ、ヨーグルト、牛乳	米・精白米、油、三温糖、かたくり粉、ごま油、せんべい	たまねぎ、にんじん、にら、ねぎ、しょうが、チューブ	493kcal 20.0g 16.9g
17(日)	✿✿✿✿✿✿✿✿						
18(月)		敬老の日					
19(火)	チーズ	バターロールパン、クリームシチュー、ちくわの二色揚げ、牛乳	♡みかんミルク寒天	ハイ！チーズ、豚もも皮なし、ベーコン、豆乳、ちくわ、あおのり、牛乳、寒天	バターロールパン、じゃがいも、油、小麦粉、かたくり粉、三温糖	たまねぎ、にんじん、クリームコーン、しめじ、カレー粉、みかん缶	354kcal 20.5g 29.0g
20(水)	こつぶっこ	☆夏野菜のカレーライス、切り干し大根のサラダ、ヤクルト	牛乳 せんべい	豚肉、かまぼこ、ヤクルト、牛乳	こつぶっこ(亀田製菓)、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、カールラウ、切り干し大根、きゅうり	496kcal 13.9g 14.9g
21(木)	スティック人参	親子丼、はるさめの酢の物、バナナ	牛乳 ビスコ	鶏もも肉、かまぼこ、木綿豆腐、赤卵、かつお節、ハム、牛乳	米・精白米、三温糖、はるさめ、すりごま、ごま油、ビスケット	にんじん、たまねぎ、干しいたけ、ねぎ、きゅうり、コーンパック、バナナ	469kcal 17.0g 12.7g
22(金)	クッキー	全粒粉入り食パン、魚の唐揚げ中華ソース、ワンタンスープ、変わりこぶき芋、トマト、牛乳	♡オレンジフロート	白身魚、豚ひき肉、牛乳	セフレクッキー、全粒粉入り食パン、かたくり粉、油、三温糖、さつまいも、スーパーカット	チンゲンサイ、もやし、にんじん、トマト、オレンジジュース、果汁100%	379kcal 12.7g 12.9g
23(土)		秋分の日					
24(日)	✿✿✿✿✿✿✿✿						
25(月)	せんべい	七分つき玄米、豆腐の肉あんかけ、かぼちゃのごまマヨネーズ	牛乳 せんべい	木綿豆腐、豚肉、かつお節、牛乳	せんべい、米・七分つき米、三温糖、かたくり粉、マヨネーズ、すりごま、おにぎり、せんべい	たまねぎ、にんじん、エリンギ、しょうが、チューブ、グリーンピース、かぼちゃ、ブロッコリー	444kcal 16.1g 16.2g
26(火)	プレーンヨーグルト	イングリッシュマフィン、ユーリンチー、コロコロスープ、コールスローサラダ、牛乳	自然の恵みドーナツ	プレーンヨーグルト、鶏もも肉、ベーコン、ツナ缶、牛乳	イングリッシュマフィン、かたくり粉、油、ごま油、三温糖、じゃがいも、和風ドレッシング、自然の恵みドーナツ(大塚屋)	しょうが、チューブ、ねぎ、たまねぎ、にんじん、パセリ粉、キャベツ、きゅうり、コーンパック	412kcal 16.9g 19.3g
27(水)	スティック人参	きのこご飯、しゅうまい、豚汁、オレンジ	♡牛乳プリン	鶏もも肉、油あげ、豚肉、かつお節、みそ、牛乳、セラチン	米・精白米、三温糖、板こんにゃく、ごま油	にんじん、しめじ、えのきたけ、しいたけ、大根、たまねぎ、ごぼう、ねぎ、オレンジ	342kcal 13.3g 9.2g
28(木)	チーズ	スパゲティーカレーソース、ブロッコリーのサラダ、バナナ	牛乳 とんがりコーン	ハイ！チーズ、豚もも肉、ミンチ、ハム、牛乳	スパゲティ、油、ごまドレッシング	グリーンピース、たまねぎ、にんじん、カールラウ、ブロッコリー、バナナ	457kcal 18.9g 15.9g
29(金)	ビスケット	ライ麦パン、野菜コロッケ、五目汁、きゅうりとコーンのサラダ、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	ビスケット、ライ麦パン、野菜コロッケ、里芋、和風ドレッシング	とうがんとにんじん、干しいたけ、ねぎ、きゅうり、コーンパック、みかん缶、バナナ	206kcal 10.4g 9.3g
30(土)	運動会						

月平均栄養価 エネルギー 357kcal たんぱく質 14.1g 脂質 13.5g

\*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、漂泊していない三温糖・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。

♡は手作りおやつです。