

令和4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	体の強さをとるもの	たんぱく質 脂質
1(木)	クッキー	五目ごはん,肉じゃが,五目みそ汁	牛乳,せんべい	豚もも肉,ミンチ,鶏もも皮なし,油あげ,カットわかめ,かつお節,みそ,牛乳	セブreeクッキー,米・精白米,じゃがいも,しらたき,油,三温糖,せんべい	にんじん,たまねぎ,いんげん,大根,ごまつなず	458kcal 18.4g 12.8g
2(金)	プレーンヨーグルト	バターロールパン,揚げ魚のレモン風味,スープヌードル,きゅうりともやしのナムル,トマト,牛乳	フルーツポンチ	プレーンヨーグルト,白身魚,ベーコン,牛乳	バターロールパン,かたくり粉,油,三温糖,マカロニ,ごま油,すりごま	ポツレモン,たまねぎ,にんじん,チンゲンサイ,もやし,きゅうり,トマト,バナナ,ミックストフルーツ	278kcal 11.2g 27.0g
3(土)	まめびよ	豚丼,ヨーグルト	牛乳,おたのしみ菓子	まめびよ,豚もも肉,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,ごまつなず,きたけ,にんじん,ねぎ,しょうが,チューブ,にんにく,チューブ	442kcal 17.7g 14.5g
4(日)	🌿 🌿 🌿 🌿 🌿 🌿 🌿						
5(月)	チーズ	野菜たっぷり麻婆丼,はるさめサラダ	牛乳,オレンジ カルシウムせんべい	ハイ! チーズ,木綿豆腐,豚ひき肉,みそ,ハム,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,カルシウムせんべい	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,チューブ,きゅうり,みかん缶,オレンジ	445kcal 17.5g 14.0g
6(火)	せんべい	全粒粉入り食パン,豆腐団子,チキンスープせん野菜,牛乳	パンナコッタ	水切り木綿豆腐,干しえび,おのり,しらす干し,かつお節,鶏もも肉,牛乳,生クリーム,寒天	全粒粉入り食パン,かたくり粉,油,じゃがいも,和風ドレッシング,三温糖	干しいたけ,にんじん,ねぎ,たまねぎ,キャベツ,きゅうり	393kcal 13.8g 19.5g
7(水)	スティック人参	中華丼,さつまいもと昆布の煮物	牛乳 自然の恵みドーナツ	むきえび(冷凍),豚肉,刺身昆布,大豆,牛乳	米・精白米,ごま油,三温糖,かたくり粉,さつまいも,自然の恵みドーナツ(大袋型)	にんじん,ほくさい,たまねぎ,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	450kcal 17.2g 12.0g
8(木)	ビスケット	イングリッシュマフィン,鶏の唐揚げ,中華スープこふきいも,トマト,牛乳	せんべい	鶏もも肉,ハム,あおのり,牛乳	ビスケット,イングリッシュマフィン,かたくり粉,油,はるさめ,じゃがいも,せんべい	しょうが,チューブ,もやし,チンゲンサイ,にんじん,トマト	331kcal 14.7g 12.0g
9(金)	プレーンヨーグルト	白い食卓ロールパン,野菜コロッケ,五目汁きゅうりとコーンのサラダ,牛乳	棒アイス ひよこ組:おたのしみ菓子	プレーンヨーグルト,油あげ,鶏ひき肉,かつお節,牛乳	白い食卓ロールパン,野菜コロッケ,重曹,和風ドレッシング,棒アイス	とうもろこし,にんじん,干しいたけ,ねぎ,きゅうり,コーンパック	217kcal 9.1g 7.8g
10(土)	まめびよ	野菜そぼろ丼,ヨーグルト	牛乳,おたのしみ菓子	まめびよ,豚もも肉,ミンチ,ヨーグルト,牛乳	米・精白米,油,ごま油,小麦粉,せんべい	キャベツ,ごまつなず,たまねぎ,にんじん,コーン缶	439kcal 17.7g 14.0g
11(日)	🌿 🌿 🌿 🌿 🌿 🌿 🌿						
12(月)	チーズ	しらすふりかけごはん,かぼちゃのそぼろ煮厚揚げのみそ汁,オレンジ	牛乳,粒あんデニッシュ	ハイ! チーズ,しらす干し,かつお節,鶏ひき肉,生揚げ,カットわかめ,みそ,牛乳	米・精白米,すりごま,三温糖,ごま油,かたくり粉,油	かぼちゃ,しょうが,チューブ,グリーンピース,ほうれんそう,なす,たまねぎ,にんじん,オレンジ	458kcal 18.4g 14.1g
13(火)	ブリッツ	にゅうめん,ポテトサラダ,バナナ	コーンフレーク,牛乳	鶏もも肉,油あげ,かまぼこ,豚,かつお節,牛乳	ブリッツ,干しひやむぎ,じゃがいも,マヨネーズ,コーンフレーク	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	339kcal 13.3g 12.7g
14(水)	プレーンヨーグルト	さつまいもご飯,いわしのすだちおろし煮,沢煮椀やみつききゅうり	牛乳,梨,ルヴァン	プレーンヨーグルト,豚肉,かつお節,牛乳	米・精白米,さつまいも,黒ゴマ,ごま油,三温糖,すりごま,ビスケット	大根,にんじん,たまねぎ,ごぼう,干しいたけ,ねぎ,きゅうり,なし	351kcal 13.8g 9.0g
15(木)	せんべい	七分つき玄米,ゆで豚の変わりソースかけ,みそ汁	牛乳,クッキー	豚もも肉,カットわかめ,かつお節,みそ,牛乳	せんべい,米,七分つき玄米,マヨネーズ,三温糖,すりごま,セブreeクッキー	バナナ,トマト,もやし,ごまつなず,にんじん	449kcal 17.1g 17.8g
16(金)	クッキー	ライ麦パン,魚のちゃんちゃん焼き,豆乳スープ,牛乳	フルーツヨーグルト	白身魚,みそ,ベーコン,豆乳,牛乳,プレーンヨーグルト	特濃ミルク,ライ麦パン,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,チンゲンサイ,エリンギ,みかん缶,バナナ	210kcal 12.2g 8.7g
17(土)	まめびよ	カレーピラフ,ヨーグルト	牛乳,おたのしみ菓子	まめびよ,豚もも皮なし,ヨーグルト,牛乳	米・精白米,油,せんべい	たまねぎ,ごぼう,ピーマン,にんじん,グリーンピース,カレー粉	429kcal 17.2g 12.8g
18(日)	🌿 🌿 🌿 🌿 🌿 🌿 🌿						
19(月)	敬老の日						
20(火)	ビスケット	白い食卓ロールパン,クリームシチューちくわの二色揚げ,牛乳	パイナップル寒天	豚もも皮なし,ベーコン,豆乳,ちくわ,あおのり,牛乳,寒天	しるごサンド,白い食卓ロールパン,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,クリームチーズ,めじか,カレー粉,パイナップル	330kcal 17.2g 11.0g
21(水)	スティック人参	キッズピビンバ,キャベツスープ,ヨーグルト	牛乳,ハーベト	豚ひき肉,豚もも皮なし,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,ビスケット	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	414kcal 16.7g 13.4g
22(木)	せんべい	七分つき玄米,豆腐の肉あんかけプロッコリーのサラダ	牛乳,ビスケット	木綿豆腐,豚肉,かつお節,ハム,牛乳	ばかうけ(青のり),米,七分つき玄米,三温糖,かたくり粉,まドレッシング,ビスケット	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,プロッコリー	412kcal 16.8g 13.8g
23(金)	秋分の日						
25(日)	🌿 🌿 🌿 🌿 🌿 🌿 🌿						
26(月)	チーズ	☆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	ハイ! チーズ,豚もも皮なし,かまぼこ,ヤクルト,牛乳	米・精白米,菜,じゃがいも,油,マヨネーズ,すりごま,よ上び	たまねぎ,にんじん,エリンギ,カレー粉,切り干し大根,きゅうり	501kcal 17.8g 16.9g
27(火)	プレーンヨーグルト	食パン,ささ身の味付け天ぷら,ポテトとウインナーのスープ,コールスローサラダ,牛乳	フルーツパフェ	プレーンヨーグルト,鶏ささみ,ウインナー,ハム,牛乳	食パン,小麦粉,かたくり粉,油,じゃがいも,フレッシュドレッシング,コーンフレーク,スーパーカップ	ねぎ,しょうが,チューブ,チンゲンサイ,もやし,にんじん,キャベツ,きゅうり,コーンパック,干しぶどう,ミックストフルーツ	389kcal 17.4g 13.3g
28(水)	ビスケット	きのこご飯,いかの香味揚げ,豚汁,オレンジ	牛乳,クロロールパン	豚もも肉,油あげ,豚肉,かつお節,みそ,牛乳	ビスケット,米・精白米,三温糖,板こんにやく,ごま油,クロロールパン	しめじ,えのきたけ,しいたけ,にんじん,大根,たまねぎ,ごぼう,ねぎ,オレンジ	507kcal 22.5g 23.9g
29(木)	クッキー	ナポリタンスパゲッティ,かぼちゃのごまマヨネーズバナナ	牛乳,せんべい	ウインナー,豚肉,牛乳	セブreeクッキー,マズパゲッティ,マヨネーズ,三温糖,すりごま,せんべい	たまねぎ,にんじん,ピーマン,グリーンピース,ホールトマト缶,ハセリ粉,かぼちゃ,プロッコリー,バナナ	495kcal 16.1g 16.3g
30(金)	スティック人参	バターロールパン,魚の磯辺揚げ,チキンスープ金平ごぼう,トマト,牛乳	牛乳,かんのいちごソース添え	白身魚,豆乳,あおのり,鶏もも肉,牛乳,寒天	バターロールパン,小麦粉,油,じゃがいも,ごま油,三温糖,すりごま	にんじん,しょうが,チューブ,たまねぎ,チンゲンサイ,ごぼう,いんげん,トマト,いちごジャム	241kcal 10.7g 24.2g

月平均栄養価 エネルギー 390kcal たんぱく質 13.9g 脂質 13.2g

*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。

※1(木) 防災の日として、非常食の五目ごはんを食べます。