

# 令和5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	体の調子をとのえるもの	エネルギー たんぱく質 脂質	
1(金)	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,こふきいも,トマト,牛乳	棒アイス	白身魚,ベーコン,あおのり,牛乳	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	459kcal 19.1g 12.1g	
2(土)	豚肉の甘みそ丼,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	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	478kcal 16.5g 15.2g	
3(日)	🍀 🍀 🍀 🍀 🍀						
4(月)	中華丼,さつまいもと昆布の煮物	牛乳 チーズ,せんべい	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	508kcal 22.0g 13.8g	
5(火)	食パン,りんごジャム,キッズナゲット,野菜の豆乳スープ,きゅうりともしのナムル,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	食パン,かたくり粉,油,ごま油,すりごま,三温糖	りんごジャム,たまねぎ,にんにく,チューブ,しょうが,チューブ,にんじん,大根,チンゲンサイ,パセリ粉,もやし,きゅうり,トマ	537kcal 22.0g 20.1g	
6(水)	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	鶏もも肉,木綿豆腐,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	554kcal 24.3g 69.3g	
7(木)	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,コーンバック,きゅうり,バナナ	433kcal 18.1g 17.8g	
8(金)	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	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	356kcal 16.9g 9.5g	
9(土)	てりやき野菜丼,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	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	452kcal 20.8g 11.1g	
10(日)	🍀 🍀 🍀 🍀 🍀						
11(月)	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	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,焼きか,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	474kcal 19.8g 12.8g	
12(火)	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	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,ごまつな,ごぼう	526kcal 19.7g 13.4g	
13(水)	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	ねぎ,しょうが,チューブ,もやし,にんじん,ほうれんそう,コーンバック,キャベツ,たまねぎ,えのきたけ,バナナ	562kcal 21.9g 16.6g	
14(木)	ご飯,ゆで豚の変わりソースかけ,みそ汁	牛乳 クロールパン	豚もも肉,カットわかめ,かつお節,みそ,牛乳	米・精白米,マヨネーズ,三温糖,すりごま,クロールパン	レタス,トマト,もやし,ごまつな,にんじん	546kcal 22.6g 18.3g	
15(金)	ライ麦パン,いちごジャム,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	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	いちごジャム,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,コーンバック,トマト	399kcal 20.7g 19.6g	
16(土)	マーボー丼,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	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	529kcal 22.6g 16.4g	
17(日)	🍀 🍀 🍀 🍀 🍀						
18(月)	敬老の日						
19(火)	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	鶏もも皮なし,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,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	518kcal 29.5g 47.9g	
20(水)	☆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	米・精白米,小麦粉,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,カレーパウダー,切り干し大根,きゅうり	580kcal 16.2g 16.4g	
21(木)	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	たまねぎ,にんじん,干しいたけ,ねぎ,きゅうり,コーンバック,バナナ	593kcal 20.7g 16.1g	
22(金)	全粒粉入り食パン,りんごジャム,魚の唐揚げ中華ソース,ワンタンスープ,変わりこふき芋,トマト,牛乳	♡オレンジフロート	白身魚,豚ひき肉,牛乳	全粒粉入り食パン,かたくり粉,油,三温糖,さつまいも,スーパーカップ	りんごジャム,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%	589kcal 21.3g 16.3g	
23(土)	秋分の日						
24(日)	🍀 🍀 🍀 🍀 🍀						
25(月)	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	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,フロッキー	499kcal 19.0g 17.3g	
26(火)	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	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(大阪屋)	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,コーンバック	729kcal 29.6g 34.0g	
27(水)	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,ゼラチン	米・精白米,三温糖,板こんにゃく,ごま油	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	465kcal 18.5g 13.3g	
28(木)	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	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,カレーパウダー,ブロッコリー,バナナ	522kcal 19.6g 15.5g	
29(金)	ライ麦パン,いちごジャム,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	ライ麦パン,野菜コロッケ,里芋,和風ドレッシング	いちごジャム,とうがんにんじん,干しいたけ,ねぎ,きゅうり,コーンバック,みかん缶,バナナ	338kcal 16.5g 12.3g	
30(土)	運動会						

月平均栄養価 エネルギー 506kcal たんぱく質 18.7g 脂質 17.8g

\*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。