

令和3年9月献立表(幼児)

日	曜	時間帯	献立	材 料 名			栄養価	
				黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの		
1	水	17 金	昼食	まるパン 豚肉と白菜のスープ ジャーマンポテト みかん缶	まるパン じゃがいも、油	豚肉 ベーコン	はくさい たまねぎ みかん缶	エネルギー 531kCal たんぱく質 18.5g 脂 質 25.1g
			午後おやつ	牛乳 ロールケーキ(いちご)	牛乳 ロールケーキ(いちご)	牛乳		
2	木	15 水	昼食	御飯 みそ汁 さけのコンマヨネーズ焼き きんぴらごぼう もも缶	米 マヨネーズ ごま、砂糖、油	みそ さけ さつま揚げ	ほうれんそう、人参 コーン 人参、ごぼう もも缶	エネルギー 542kCal たんぱく質 21.3g 脂 質 15.0g カルシウム 193mg
			午後おやつ	牛乳 蒸しパン(バナナ)	牛乳 蒸しパン(バナナ)	牛乳		
3	金	16 木	昼食	肉みそうどん 豆腐スープ キャベツのツナサラダ ハイン缶	ゆでうどん、片栗粉、油、砂糖 和風ドレッシング	豚肉、みそ 豆腐 ツナ	玉ねぎ、人参、ピーマン、しいたけ 人参、わかめ キャベツ、人参 ハイン缶	エネルギー 489kCal たんぱく質 17.0g 脂 質 15.9g
			午後おやつ	牛乳 スイートポテト	牛乳 スイートポテト	牛乳		
6	月	6 日	昼食	豚丼 すまし汁 小松菜のごまあえ 洋なし缶	米、油、ごま 焼ふ ごま、砂糖	豚肉	たまねぎ、ねぎ、人参、いんげん、にんにく、しょうが えのきたけ、葉ねぎ ごまつな、にんじん、コーン 洋なし缶	エネルギー 534kCal たんぱく質 18.9g 脂 質 18.7g
			午後おやつ	牛乳 クッキー	牛乳 小麦粉、砂糖	牛乳 無塩バター、卵		
7	火	24 金	昼食	御飯 みそ汁 コロツケ にんじんシリシリ みかん缶	米 すりごま、ごま油	みそ、油揚げ コロツケ 卵、ツナ	はくさい、人参 キャベツ 人参 みかん缶	エネルギー 569kCal たんぱく質 20.1g 脂 質 19.8g カルシウム 392mg
			午後おやつ	牛乳 野菜ジュース ウエハース(いちご) バリバリチーズ	牛乳 野菜ジュース ウエハース(いちご) バリバリチーズ	牛乳 スライスチーズ	野菜ジュース ウエハース(いちご)	
8	水	27 月	昼食	御飯 みそ汁 さんまの塩焼き 高野豆腐の煮物 もも缶	米 砂糖	みそ、油揚げ さんま さつま揚げ、高野豆腐	かぼちゃ、ねぎ 人参、しいたけ、いんげん もも缶	エネルギー 621kCal たんぱく質 23.7g 脂 質 25.0g カルシウム 262mg
			午後おやつ	牛乳 ソフトシュークリーム	牛乳 小麦粉、砂糖	牛乳 シュークリーム		
9	木	28 火	昼食	ロールパン わかめスープ 肉団子の酢豚煮 ごぼうときゅうりのサラダ バナナ	ロールパン 片栗粉、ごま油 マヨネーズ	肉団子 ベーコン	コーン、わかめ たまねぎ、人参、ピーマン ごぼう、にんじん、きゅうり、コーン バナナ	エネルギー 486kCal たんぱく質 16.1g 脂 質 24.9g カルシウム 306mg
			午後おやつ	牛乳 パナラムース	牛乳 パナラムース	牛乳		
10	金	10 日	昼食	醤油ラーメン 春巻き 大根サラダ ハイン缶	中華めん、油 マヨネーズ	豚肉 春巻き ほたて水煮缶	もやし、にら、人参、コーン だいこん、きゅうり、人参 ハイン缶	エネルギー 557kCal たんぱく質 21.0g 脂 質 16.7g
			午後おやつ	牛乳 お茶・麦茶 焼きおにぎり	牛乳 焼きおにぎり	牛乳		
13	水	29 日	昼食	御飯 豆腐すまし汁 白身魚の香り蒸し ポテトサラダ フルーツカクテル缶	米 ごま油 じゃがいも、マヨネーズ	木綿豆腐 メルルーサ 魚肉ソーセージ	人参、わかめ ちんげんさい、えのきたけ、ねぎ、しょうが きゅうり、人参 フルーツカクテル缶	エネルギー 456kCal たんぱく質 18.0g 脂 質 10.8g カルシウム 187mg
			午後おやつ	牛乳 みかんゼリー	牛乳 みかんゼリー	牛乳		
14	火	30 木	昼食	御飯 みそ汁 鶏肉と野菜の甘酢煮 きゅうりの塩昆布サラダ オレンジ	米 じゃがいも、片栗粉、油、砂糖、ごま油	みそ、油揚げ 鶏肉	たまねぎ、切り干し大根 たまねぎ、人参、ピーマン、黄ピーマン きゅうり、人参、塩こんぶ オレンジ	エネルギー 547kCal たんぱく質 19.8g 脂 質 11.6g カルシウム 209mg
			午後おやつ	牛乳 丸ぼうろ	牛乳 丸ぼうろ	牛乳		
21	火	★ 15 日 給食	昼食	カレーライス 麩のすまし汁 キャベツのツナレズンサラダ 洋なし缶	米、じゃがいも、油 焼ふ	ハンバーグ、卵 ツナ	たまねぎ、人参、しょうが、にんにく ほうれんそう、ねぎ キャベツ、人参、干しぶどう 洋なし缶	エネルギー 483kCal たんぱく質 12.8g 脂 質 14.5g
			午後おやつ	牛乳 十五夜ゼリー	牛乳 十五夜ゼリー	牛乳		
22	水	★ お 園 生 白 給 食	昼食	ふりがけごはん(のりたま) みそ汁 鶏肉のごまみそ焼き ブロッコリーのミモザサラダ 青りんごゼリー	米 みそ ごま、砂糖 マヨネーズ	鶏肉、みそ 卵、ハム 青りんごゼリーの煮	なめこ、ねぎ、人参 ブロッコリー、人参	エネルギー 596kCal たんぱく質 24.1g 脂 質 14.0g カルシウム 340mg
			午後おやつ	牛乳 ヨーキ	牛乳 ヨーキ	牛乳		

※おやつ 9月11日(土) サッポロポテト 9月20日(月) ペジたべる 9月23日(木) たべっ子どうぶつ
※マヨネーズは、卵不使用タイプになります。