



# 令和3年9月献立表(未満児)



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	白菜 たまねぎ みかん缶	エネルギー 428KCal たんぱく質 14.8g 脂 質 20.1g
	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)			
2 木	15 水	昼食 御飯 みそ汁 さけのコーンマヨネーズ焼き 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 432KCal たんぱく質 16.2g 脂 質 11.2g カルシウム 153mg
	午後おやつ	牛乳 蒸しパン(バナナ)	牛乳 蒸しパン(バナナ)			
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 パイ缶	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 パイ缶	エネルギー 363KCal たんぱく質 12.8g 脂 質 12.2g
	午後おやつ	牛乳 スイートポテト	牛乳 スイートポテト			
6 月	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 こまつな、にんじん、コーン 洋なし缶	エネルギー 391KCal たんぱく質 13.7g 脂 質 13.7g
	午後おやつ	牛乳 クッキー	牛乳 クッキー	牛乳 無塩バター、卵		
7 火	24 金	昼食 御飯 みそ汁 コロケ 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 456KCal たんぱく質 15.4g 脂 質 16.1g カルシウム 372mg
	午後おやつ	野菜ジュース ウエハース(いちご) バリバリチーズ			野菜ジュース ウエハース(いちご) スライスチーズ	
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 465KCal たんぱく質 17.5g 脂 質 18.0g カルシウム 196mg
	午後おやつ	牛乳 ソフトシュークリーム		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 387KCal たんぱく質 12.8g 脂 質 19.9g カルシウム 244mg
	午後おやつ	牛乳 パニラムース		牛乳 パニラムース		
10 金	昼食	醤油ラーメン 春巻き 大根サラダ パイ缶	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 パイ缶	エネルギー 403KCal たんぱく質 14.9g 脂 質 11.9g
	午後おやつ	お茶・麦茶 焼きおにぎり				
13 月	29 水	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 309KCal たんぱく質 12.7g 脂 質 7.9g カルシウム 139mg
	午後おやつ	牛乳 みかんゼリー		牛乳 みかんゼリー		
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 398KCal たんぱく質 14.8g 脂 質 8.4g カルシウム 149mg
	午後おやつ	牛乳 丸ぼうろ		牛乳 丸ぼうろ		
21 火	☆ 十五 夜 給食 ☆	昼食 カレーライス 麩のすまし汁 キャベツのツナレーズンサラダ 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 409KCal たんぱく質 11.9g 脂 質 13.2g
	午後おやつ	牛乳 十五夜ゼリー		牛乳 十五夜ゼリー		
22 水	☆ お 誕 生 日 給食 ☆	昼食 ふりかけごはん(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	のりたまご 鶏肉、みそ 卵、ハム 青りんごゼリーの素	なめこ、ねぎ、人参 ブロッコリー、人参	エネルギー 463KCal たんぱく質 18.8g 脂 質 10.3g カルシウム 320mg
	午後おやつ	ジョア ケーキ	ジョア ケーキ、ホイップクリーム			

※おやつ 9月11日(土) サッポロポテト 9月20日(月) ベジたべる 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。