



令和4年9月献立表(幼児)



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			栄養価
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 木	21 水	昼食 まるパン ポークシチュー ブロッコリーのサラダ みかん缶	まるパン じゃがいも	豚肉 ちくわ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム ブロッコリー、にんじん、コーン みかん缶	エネルギー 404KCal たんぱく質 16.8g 脂 質 16.4g カルシウム 156mg
		午後おやつ 牛乳 お麩のラスク(カレー)	焼ふ、油	牛乳		
2 金	15 木	昼食 御飯 みそ汁 赤魚の煮付け にんじんシリシリ もも缶	米 砂糖 すりごま、ごま油	みそ 赤魚 卵、ツナ	ほうれん草、たまねぎ しょうが にんじん もも缶	エネルギー 421KCal たんぱく質 17.6g 脂 質 5.0g カルシウム 96mg
		午後おやつ お茶・麦茶 やわらかおかき(のりしお)	やわらかおかき		あおのり	
5 月	16 金	昼食 肉みそうどん スープ キャベツのツナサラダ バイン缶	うどん、砂糖、片栗粉 和風ドレッシング	豚肉、みそ 豆腐 ツナ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけ にんじん、わかめ キャベツ、にんじん バイン缶	エネルギー 433KCal たんぱく質 14.7g 脂 質 13.1g カルシウム 172mg
		午後おやつ 牛乳 丸ぼうろ	丸ぼうろ	牛乳		
6 火	22 木	昼食 豚丼 すまし汁 小松菜のごまあえ オレンジ	米 焼ふ ごま、砂糖	豚肉 ハム	いんげん、たまねぎ、ねぎ、にんじん、にんにく、しょうが えのきたけ、ねぎ こまつな、にんじん、コーン オレンジ	エネルギー 646KCal たんぱく質 21.9g 脂 質 28.3g カルシウム 255mg
		午後おやつ 牛乳 ココアクッキー	小麦粉、砂糖	牛乳 バター、卵		
7 水	26 月	昼食 御飯 みそ汁 鶏のから揚げ ごぼうときゅうりのサラダ りんご缶	米 油、小麦粉、片栗粉 マヨネーズ	みそ、油揚げ 鶏肉、卵 ベーコン	はくさい、にんじん しょうが ごぼう、にんじん、きゅうり、コーン りんご缶	エネルギー 587KCal たんぱく質 23.5g 脂 質 26.5g カルシウム 376mg
		午後おやつ 野菜ジュース パリパリチーズ ウエハース(バニラ)	ウエハース(バニラ)	スライスチーズ	野菜ジュース	
8 木	20 火	昼食 わかめ御飯 みそ汁 さんまの塩焼き 高野豆腐の煮物 白桃缶	米 焼ふ 砂糖	みそ、油揚げ さんま さつま揚げ、高野豆腐	わかめ かぼちゃ、ねぎ にんじん、いんげん、しいたけ 白桃缶	エネルギー 557KCal たんぱく質 21.9g 脂 質 21.5g カルシウム 235mg
		午後おやつ 牛乳 シュークリーム(いちご)	シュークリーム(いちご)	牛乳		
9 金	☆ 十五 夜 給 食 ☆	昼食 カレーライス 麩のすまし汁 キャベツのレーズンサラダ 洋なし缶	米、じゃがいも 焼ふ 油	豚肉、卵、ハンバーグ ツナ	たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく ほうれん草、ねぎ キャベツ、にんじん、干しぶどう 洋なし缶	エネルギー 465KCal たんぱく質 12.5g 脂 質 14.4g カルシウム 165mg
		午後おやつ 牛乳 十五夜ゼリー		牛乳	十五夜ゼリー	
12 月	27 火	昼食 味噌ラーメン 餃子 大根サラダ バイン缶	中華麺、油 マヨネーズ	豚肉、みそ 餃子 ほたての水煮	もやし、にんじん、コーン だいこん、きゅうり、にんじん バイン缶	エネルギー 500KCal たんぱく質 17.4g 脂 質 12.0g カルシウム 83mg
		午後おやつ お茶・麦茶 さけわかめおにぎり	米	さけ	わかめ	
13 火	29 木	昼食 ロールパン(いちご&マーガリン) わかめスープ 鶏肉の酢豚風 きんぴらごぼう バナナ	ロールパン、マーガリン 片栗粉、ごま油 ごま、砂糖、油	鶏肉 さつま揚げ	いちごジャム コーン、わかめ たまねぎ、にんじん、ピーマン にんじん、ごぼう、いんげん バナナ	エネルギー 529KCal たんぱく質 23.8g 脂 質 21.1g カルシウム 269mg
		午後おやつ 牛乳 バニラババロア		牛乳 牛乳、バニラババロアの素		
14 水	30 金	昼食 御飯 すまし汁 ミートボール ポテトサラダ フルーツカクテル缶	米 片栗粉、砂糖 じゃがいも、マヨネーズ	豆腐 ミートボール 魚肉ソーセージ	にんじん きゅうり、にんじん フルーツカクテル缶	エネルギー 542KCal たんぱく質 17.0g 脂 質 15.0g カルシウム 165mg
		午後おやつ 牛乳 マカロニきな粉	マカロニ、砂糖	牛乳 きな粉		
28 水	☆ お 誕 生 日 給 食 ☆	昼食 チキンライス 野菜スープ カリフラワーのサラダ 青りんごゼリー	米、油 フレンチドレッシング	鶏肉 ベーコン	たまねぎ、にんじん、パセリ キャベツ、たまねぎ カリフラワー、ブロッコリー、にんじん 青りんごゼリーの素	エネルギー 636KCal たんぱく質 19.4g 脂 質 20.8g カルシウム 428mg
		午後おやつ ジョア ケーキ	ロールケーキ	ジョア 生クリーム		

※おやつ 9月10日(土) たべっ子どうぶつ 9月19日(月) ベジたべる 9月23日(金) サッポロポテト
 ※マヨネーズは、卵不使用タイプになります。