



令和5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 金	25 月	昼食 ご飯 中華スープ 鶏肉のカレー焼き にんじんシリシリ みかん缶	米 油 すりごま、ごま油	鶏肉 卵、ツナ	わかめ、えのき にんにく 人参 みかん缶	エネルギー 498KCal たんぱく質 21.2g 脂 質 15.0g カルシウム 171g 食塩相当量 2.2g
		午後おやつ 牛乳 アスパラビスケット	アスパラビスケット	牛乳		
4 月	14 木	昼食 御飯 みそ汁 メンチカツ 豆腐の煮物 白桃缶	米 麴 砂糖	みそ メンチカツ 豆腐、さつま揚げ	あさつき 人参、しいたけ、いんげん 白桃缶	エネルギー 574KCal たんぱく質 20.5g 脂 質 15.2g カルシウム 178mg 食塩相当量 1.9g
		午後おやつ 牛乳 蒸しパン(さつま芋)	ホットケーキミックス、油、砂糖、さつま芋	牛乳 牛乳		
5 火	15 金	昼食 ごどもパン ポークシチュー オムレツ 大根サラダ バイン缶	ごどもパン じゃが芋、砂糖 天かす	豚肉 オムレツ	玉葱、人参、マッシュルーム 大根、きゅうり、人参 バイン缶	エネルギー 412KCal たんぱく質 16.2g 脂 質 12.6g カルシウム 74mg 食塩相当量 2.6g
		午後おやつ 麦茶 やわらかおかき(のりしお)	やわらかおかき(のりしお)			
6 水	19 火	昼食 ふりかけご飯(おかか) みそ汁 さんまの塩焼き ポテトサラダ 黄桃缶	米 じゃが芋、マヨネーズ	おかかふりかけ みそ、豆腐 さんま 魚肉ソーセージ	ねぎ きゅうり、人参 黄桃缶	エネルギー 608KCal たんぱく質 22.0g 脂 質 22.8g カルシウム 221mg 食塩相当量 1.6g
		午後おやつ 牛乳 プリン		牛乳 プリンの素		
7 木		昼食 挽肉カレー ナゲット ほうれん草とツナの和え物 オレンジ	米、じゃが芋	豚肉 チキンナゲット ツナ	玉葱、人参 ほうれん草、人参 オレンジ	エネルギー 595kcal たんぱく質 17.3g たんぱく質 17.5g カルシウム 85mg 食塩相当量 1.6g
		午後おやつ 麦茶 たまごボーロ	たまごボーロ			
8 金	28 木	昼食 ご飯 みそ汁 チーズハンバーグ ブロッコリーのおかか和え 洋なし缶	米 砂糖	みそ、油揚げ ハンバーグ、チーズ ベーコン、かつお節	大根 ブロッコリー、人参 洋なし缶	エネルギー 581KCal たんぱく質 23.8g 脂 質 23.9g カルシウム 250mg 食塩相当量 1.9g
		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		
11 月	21 木	昼食 ご飯 みそ汁 赤魚の煮付け マカロニサラダ りんご缶	米 じゃが芋 砂糖 マカロニ、マヨネーズ	みそ 赤魚 ハム	玉葱 しょうが きゅうり、人参 りんご缶	エネルギー 526KCal たんぱく質 18.9g 脂 質 17.8g カルシウム 147mg 食塩相当量 1.6g
		午後おやつ 牛乳 お麴のラスク(きな粉)	麴、バター、砂糖	牛乳 きな粉		
12 火	22 金	昼食 豚丼 みそ汁 きゅうりとささみの中華サラダ マスカットゼリー	米、油 砂糖	豚肉 みそ、油揚げ 鶏肉	玉葱、長ネギ、人参、しょうが、にんにく なめこ きゅうり マスカットゼリーの素	エネルギー 503KCal たんぱく質 20.4g 脂 質 14.5g カルシウム 63mg 食塩相当量 1.8g
		午後おやつ 麦茶 たまごパン	たまごパン			
13 水	26 火	昼食 ミートスパゲティ コンソメスープ 小松菜のごま和え フルーツカクテル缶	スパゲティ、砂糖 ごま、砂糖	豚肉 ちくわ	玉葱、人参 キャベツ、玉葱 小松菜、人参 フルーツカクテル缶	エネルギー 454KCal たんぱく質 16.8g 脂 質 16.0g カルシウム 234g 食塩相当量 1.7g
		午後おやつ 牛乳 プチクレープ(カスタード)	プチクレープ(カスタード)	牛乳		
27 水	☆ お誕生 日給食 ☆	昼食 わかめご飯 みそ汁 ヒレカツ ひじきの煮物 ストロベリーゼリー	米 油 砂糖、ごま油	みそ ヒレカツ 油揚げ	わかめご飯の素 かぼちゃ、玉葱 ひじき、人参、いんげん ストロベリーゼリーの素	エネルギー 655kcal たんぱく質 16.3g 脂 質 12.9g カルシウム 250mg 食塩相当量 2.5g
		午後おやつ ヤクルト ケーキ	ケーキ	ヤクルト 生クリーム		
29 金	☆ 十五夜 給食 ☆	昼食 カレーライス(うさぎのハンバーグ添え) キャベツのゆかり和え バナナ	米、じゃが芋	ハンバーグ、卵 ハム	玉葱、人参 キャベツ、人参、ゆかり バナナ	エネルギー 502kcal たんぱく質 16.8g 脂 質 12.9g カルシウム 200mg 食塩相当量 2.3g
		午後おやつ 飲むヨーグルト 十五夜ゼリー		飲むヨーグルト	十五夜ゼリー	

※おやつ 9月9日(土) アンパンマンビスケット、9月18日(月) ペジタべる 9月23日(土) 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。