

令和4年 9月 幼児献立表

へきなんこども園

日付	食事	午後のおやつ	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	エネルギー たんぱく質 脂質
1(木)	ごはん、ごましお、筑前煮 五目みそ汁、お茶	牛乳 カルシウムウエハース	鶏もも皮なし、削り節、かつお節、みそ、赤色辛みそ、牛乳	米・精白米、里芋、三温糖	ごぼう、れんこん、たけのこ、にんじん、しいたけ、さやいんげん、とうがら、ねぎ	404kcal 17.2g 10.7g
2(金)	食パン、イチゴジャム、コロッケ キャベツサラダ、トマト スープヌードル、牛乳	ブルーベリーヨーグルト	ベーコン、牛乳、ヨーグルト	食パン、ごま油、はるさめ	いちごジャム、もやし、きゅうり、とうもろこし、トマト、たまねぎ、しめじ、まいたけ、チンゲンサイ、ブルーベリージャム	421kcal 14.7g 13.1g
3(土)	焼きうどん、チンゲン菜と卵の和え物 ソファール元気ヨーグルト、牛乳	せんべい	豚もも・脂付、かまぼこ、鶏卵、牛乳	うどん(ゆで)、三温糖、せんべい	キャベツ、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ	396kcal 17.4g 11.1g
5(月)	キャベツの卵とじ丼 小松菜の和え物、お茶	ジョア ストロベリー カルシウムせん	鶏卵、豚もも・脂付、削り節	米・精白米、三温糖、せんべい	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、こまつな、しめじ	405kcal 16.2g 5.4g
6(火)	七分付き玄米 魚のちゃんちゃん焼き なめこのみそ汁、お茶	パンナコッタ	さけ、みそ、豆腐、削り節、ゼラチン、牛乳、生クリーム	米・七分つき米、マーガリン、マヨネーズ、三温糖	キャベツ、ピーマン、にんじん、しめじ、なめこ、もやし、ねぎ、いちごジャム	466kcal 26.9g 16.4g
7(水)	夏のカレーライス コールスローサラダ、牛乳	カルピスゼリー	牛乳、豚もも・脂付、ツナ缶、牛乳、ゼラチン	米・精白米、じゃがいも、マヨネーズ	にんじん、たまねぎ、なす、オクラ、マッシュルーム、大根、きゅうり、水菜、梅ひしお、レモン(果汁)、メロン、ぶどう	437kcal 11.6g 13.5g
8(木)	冷やし中華、ちくわの磯辺揚げ 魚肉ソーセージの磯辺揚げ バナナ、お茶	コーンフレーク	ツナ缶、竹輪、あおのり、牛乳	中華めん(ゆで)、マヨネーズ、ごま油、天ぷら粉、コーンフレーク、フルーツグラノーラ	キャベツ、とうもろこし、にんじん、バナナ	475kcal 14.4g 15.4g
9(金)	バターロールパン、レバーのかりん揚げ きゅうりとコーンのサラダ カレースープ、牛乳	あべかわ	レバー(豚肝臓)、牛乳、ツナ缶、鶏もも皮なし、かつお節、牛乳、豆腐、きな粉	レバーロールパン、三温糖、かたくり粉、マヨネーズ、里芋、白玉粉、マカロニ	しょうが、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、とうがら、にんじん、しいたけ、ねぎ	453kcal 22.4g 16.7g
10(土)	焼きそば、ポテトサラダ、プリン、牛乳	せんべい	豚もも・脂付、かまぼこ、さくらえび、いか、牛乳	焼きそば麺、サラダ油、じゃがいも、マヨネーズ、せんべい	キャベツ、もやし、にんじん、ピーマン、しめじ、きゅうり	504kcal 12.9g 24.6g
12(月)	わかめごはん、さばの塩焼き かぼちゃのそぼろあんかけ 厚揚げのみそ汁、お茶	いちごヨーグルト	わかめごはんの素、さば、ホキ、鶏ひき肉、生揚げ、削り節、みそ、ヨーグルト	米・精白米、かたくり粉	かぼちゃ、えのきたけ、ねぎ、いちごジャム	462kcal 23.9g 14.7g
13(火)	白い食卓ロール 鶏肉のフルーツソースがけ 粉ふき芋、トマト、中華スープ、牛乳	ヤクルト 大学いも	鶏もも皮つき、あおのり、鶏卵、豆腐、カットわかめ、牛乳、ゼラチン	白い食卓ロール、かたくり粉、三温糖、じゃがいも、マーガリン、バター	りんご、たまねぎ、にんにく、トマト、こまつな、とうもろこし、オレンジジュース、みかん缶詰	481kcal 25.7g 23.5g
14(水)	さつま芋ご飯、いわしのみぞれ煮 ほうれん草のおかか和え、けの汁、お茶	オレンジゼリー	かつお節、油あげ、豆腐	米・精白米、さつまいも、三温糖、サラダ油、黒ゴマ	ほうれん草、大根、にんじん、ごぼう	498kcal 18.4g 12.5g
15(木)	七分付き玄米、豚肉のしょうが焼き あおさのみそ汁、オレンジ、お茶	牛乳 ココナッツサブレ	豚もも・脂付、レバー(豚肝臓)、豆腐(木綿)、削り節、みそ、牛乳	米・七分つき米、里芋	たまねぎ、ピーマン、にんじん、しょうが、にんにく、はくさい、えのきたけ、オレンジ	479kcal 20.6g 14.6g
16(金)	米粉ロールパン、ポークストロガノフ ブロッコリーサラダ、牛乳	まめびよ ビスコ	豚もも・脂付、生クリーム、牛乳	米粉ロールパン、じゃがいも、薄力粉、マーガリン、ごまドレッシング	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、パセリ、ブロッコリー、とうもろこし、ヤングコーン	472kcal 19.3g 19.1g
17(土)	ミートスパゲティ、キャベツサラダ マスカットゼリー、牛乳	せんべい	豚ひき肉、牛乳	スパゲティ、マーガリン、ごまドレッシング、せんべい	たまねぎ、にんじん、パセリ、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	564kcal 17.8g 19.7g
20(火)	レーズンロールパン、元気団子 せん野菜、ポテトスープ、牛乳	フルーツinゼリー	豆腐、鶏ひき肉、レバー(鶏肝臓)、あおのり、かつお節、鶏卵、ツナ缶、鶏もも皮つき、牛乳	レーズンロールパン、かたくり粉、サラダ油、マヨネーズ、じゃがいも	しょうが、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、きゅうり、大根、水菜、とうもろこし、梅ひしお、まいたけ、ブロッコリー、パナップ、みかん缶詰	633kcal 23.7g 27.8g
21(水)	キッズピビンバ、やみついきゅうり、お茶	お好み焼き ジョア プレーン	豚ひき肉、あおのり、削り節、さくらえび、鶏卵、豚ばら・脂付	米・精白米、ごま油、サラダ油、すりいりごま、長いも、薄力粉、マヨネーズ	ねぎ、しょうが、にんにく、もやし、にんじん、ほうれん草、きゅうり、キャベツ	553kcal 19.2g 25.3g
22(木)	ごはん、さつま芋と豚肉の甘辛煮 豆腐のみそ汁、バナナ、お茶	ヨーグルトゼリー	鶏もも皮なし、豆腐、カットわかめ、かつお節、みそ、ヨーグルト、牛乳、ゼラチン	米・精白米、さつまいも、かたくり粉、三温糖、すりいりごま	しょうが、大根、えのきたけ、なす、バナナ、もも缶詰、みかん缶詰、キウイフルーツ	489kcal 17.8g 6.5g
24(土)	すき焼き丼、ほうれん草の和え物 ソファール元気ヨーグルト、牛乳	せんべい	豚もも・脂付、焼き豆腐、なると、鶏卵、牛乳	米・精白米、しらたき、せんべい	ねぎ、はくさい、しいたけ、ほうれん草、もやし	523kcal 25.6g 16.0g
26(月)	ごはん、みそカツ さつま芋と昆布の煮物 けんちん汁、お茶	ぶどうゼリー	鶏もも皮つき、鶏卵、みそ、刻み昆布、大豆、かつお節、豆腐、油あげ、ゼラチン	米・精白米、薄力粉、パン粉、三温糖、さつまいも、里芋	さやいんげん、大根、ごぼう、ねぎ、野菜ジュース(紫)	464kcal 17.7g 9.6g
27(火)	バターロールパン、魚の磯部揚げ ごぼうサラダ、トマト、ミルクスープ、牛乳	ミルージュCaプラス かつばえびせん	ツナ缶、ソーセージ、生クリーム、牛乳	バターロールパン、マヨネーズ、じゃがいも	ごぼう、にんじん、きゅうり、とうもろこし、トマト、チンゲンサイ、たまねぎ	606kcal 20.0g 31.0g
28(水)	きのこごはん、小松菜の和え物 豚汁、お茶	さつま芋とチーズの ケーキ	鶏もも皮なし、削り節、豚もも・脂付、生揚げ、みそ、クリームチーズ、鶏卵、練乳	米・精白米、マーガリン、さつまいも、三温糖、薄力粉	しいたけ、しめじ、にんじん、さやえんどう、まいたけ、こまつな、しめじ、たまねぎ、大根、ねぎ	433kcal 14.5g 11.6g
29(木)	ナポリタンスパゲティ かぼちゃのごまマヨネーズ オレンジ、牛乳	バナナヨーグルト	ソーセージ、豚もも・脂付、チーズ、牛乳、ヨーグルト	スパゲティ、サラダ油、オリーブ油、さつまいも、マヨネーズ、すりいりごま	たまねぎ、にんじん、ピーマン、エリンギ、かぼちゃ、ブロッコリー、バナナ	569kcal 19.8g 20.1g
30(金)	他人丼、ほうれん草の和え物、お茶	マミー ハーベスト	豚もも・脂付、鶏卵、かつお節、マミー	米・精白米、三温糖、すりいりごま	たまねぎ、にんじん、ほうれん草、もやし	621kcal 22.2g 10.6g

月平均栄養価 エネルギー 492kcal たんぱく質 19.2g 脂質 16.2g

\* 材料の都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。  
\* 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。

※9/10(土)は、十五夜です。「十五夜」とは、一年で最も美しいとされている「中秋の名月」を鑑賞しながら収穫などに感謝をする行事です。芋の収穫祝いも兼ねているので、別名「芋名月」といい里芋やさつまいもを備えます。  
9/9(金)は、おやつで満月に見立てた丸い「あべかわ」を食べます。お楽しみに！！