

令和5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(金)	バターロールパン、魚のステーキソースがけ 粉ふき芋、トマト スープヌードル、牛乳	あんみつ	メルルーサ、ベーコン、牛乳、あずき缶	バターロールパン、かたくり粉、三温糖、サラダ油、じゃがいも、さつまいも、マーガリン、バター、はるさめ	たまねぎ、しょうが、トマト、しめじ、たまねぎ、チンゲンサイ、パセリ、みかん缶詰、みかん缶詰、バナナ、りんご	466kcal 23.2g 15.6g
2(土)	焼きそば、スイートポテトサラダ、牛乳	プリン	豚もも、かまぼこ、ハム、牛乳	焼きそば、三温糖、サラダ油、さつまいも、マヨネーズ	キャベツ、もやし、にんじん、ピーマン、きゅうり	480kcal 13.0g 24.9g
4(月)	中華丼 さつま芋と昆布の煮物 お茶	スティックパン	豚もも、生揚げ、刻み昆布、大豆、削り節	精白米、三温糖、かたくり粉、サラダ油、さつまいも、スティックパン	しょうが、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、たけのこ、しいたけ、はくさい、インゲン、グーン、さやいんげん	418kcal 11.4g 11.0g
5(火)	米粉ロールパン、魚のフライオーロラソース きゅうりとコーンのサラダ、トマト ミルクスープ、牛乳	キャロットゼリー	赤魚、鶏卵、ツナ缶、牛乳、生クリーム、ゼラチン	米粉ロールパン、薄力粉、パン粉、マヨネーズ、三温糖	キャベツ、きゅうり、アスパラ、かぶ、とうもろこし、トマト、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、しめじ、パセリ、野菜ジュース	462kcal 21.1g 20.1g
6(水)	カレーライス せん野菜サラダ 牛乳	フルーツヨーグルト	豚もも、牛乳、ツナ缶、牛乳、ヨーグルト	精白米、おおむぎ、押麦、じゃがいも、マヨネーズ	にんじん、たまねぎ、ズッキーニ、オクラ、なす、パセリ、みかん缶詰、大根、きゅうり、水餃子、みかん缶詰、みかん缶詰、バナナ、りんご、バナナ、ブルーベリー、ジャム、ぶどう	576kcal 15.9g 19.9g
7(木)	親子うどん ちくわの磯辺揚げ お茶	ポップコーン ヤクルト	鶏もも、油あげ、なると、鶏卵、削り節、竹輪、あおのり	うどん、薄力粉、とうもろこし	ねぎ、しいたけ、にんじん、ほうれんそう	344kcal 16.3g 7.8g
8(金)	★七分付き玄米 さつま芋と鶏肉の甘辛煮 なすのみそ汁、お茶	マミー かつばえびせん	鶏もも、油あげ、わかめ、削り節、白みそ、マミー	七分つき米、さつまいも、かたくり粉、三温糖、すりいりごま、サラダ油	しょうが、なす、たまねぎ、しめじ、ねぎ	519kcal 15.5g 8.4g
9(土)	ハヤシライス、三色サラダ、牛乳	ゼリー	豚もも、牛乳	精白米、じゃがいも、コーンドレッシング	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ブロッコリー、きゅうり、とうもろこし	493kcal 16.2g 15.6g
11(月)	★七分付き玄米 生揚げとじゃが芋のそぼろ煮 切り干し大根のみそ汁、お茶	手作りプリン	生揚げ、豚ひき肉、削り節、合わせみそ、鶏卵、牛乳、生クリーム、練乳	七分つき米、じゃがいも、三温糖、かたくり粉	たまねぎ、にんじん、さやえんどう、切り干し大根、なす、キャベツ、ねぎ	460kcal 14.8g 13.4g
12(火)	ごはん 魚のちゃんちゃん焼き けんちん汁、お茶	牛乳 ココナッツサブレ	ホキ、白みそ、豆腐、油あげ、削り節、牛乳	精白米、マーガリン、マヨネーズ、里芋	キャベツ、ピーマン、にんじん、しめじ、大根、ごぼう、ねぎ	450kcal 17.5g 12.2g
13(水)	キッズピビンバ やみつききゅうり お茶	ジョア ストロベリー さつま芋とりんごのケーキ	豚ひき肉、鶏卵、練乳	精白米、ごま油、サラダ油、すりいりごま、薄力粉、さつまいも、マーガリン、三温糖	ねぎ、しょうが、にんじん、くもやし、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、りんご	579kcal 18.4g 20.4g
14(木)	ごはん 豚肉のしょうが焼き かぼちゃのみそ汁、お茶	コーンフレーク	豚もも、レバー、油あげ、削り節、赤みそ、牛乳	精白米、コーンフレーク、フルーツグラノーラ	たまねぎ、ピーマン、にんじん、しょうが、にんじく、かぼちゃ、はくさい、大根、ねぎ	428kcal 17.3g 7.9g
15(金)	レーズンロールパン、コロッケ ごぼうときゅうりのサラダ、トマト かぼちゃとウインナーのスープ、牛乳	大学いも	ツナ缶、ワセージ、牛乳	レーズンロールパン、揚げ油、マヨネーズ、さつまいも、三温糖、サラダ油、黒ゴマ	ごぼう、きゅうり、とうもろこし、トマト、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、パセリ	500kcal 13.7g 18.3g
16(土)	焼きうどん、ほうれん草の和え物、牛乳	プリン	豚もも、かまぼこ、牛乳	うどん	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、もやし	360kcal 14.2g 11.5g
19(火)	白い食卓ロール、魚の唐揚げ中華ソース 春雨サラダ 卵スープ、牛乳	オレンジゼリー	メルルーサ、ハム、鶏卵、豆腐、牛乳、ゼラチン	白い食卓ロール、かたくり粉、三温糖、はるさめ、マヨネーズ	とうもろこし、きゅうり、大根、にんじん、ごまつな、しめじ、オレンジジュース、みかん缶詰	411kcal 19.6g 16.4g
20(水)	★きのこごはん チンゲン菜の和え物 玉ねぎのみそ汁、お茶	するめ 一口チーズ	鶏もも、油あげ、生揚げ、削り節、あおさ、合わせみそ、削り節、するめ、一口チーズ	七分つき米、すりいりごま	しいたけ、しめじ、にんじん、さやえんどう、まいたけ、チンゲンサイ、もやし、たまねぎ、大根、ねぎ	276kcal 14.1g 7.1g
21(木)	親子丼 キャベツと塩こんぶの和え物 オレンジ、お茶	ピルクル アスパラガスビスケット	鶏卵、鶏もも、削り節、刻み昆布、塩昆布	精白米、三温糖	たまねぎ、ねぎ、みつば、しめじ、キャベツ、にんじん、きゅうり、オレンジ	440kcal 14.2g 8.4g
22(金)	バターロールパン さつま芋のクリームシチュー ブロッコリーサラダ、牛乳	フルーツポンチ	鶏もも、ベーコン、豆乳、牛乳、生クリーム	バターロールパン、さつまいも、じゃがいも、サラダ油、ごまドレッシング	たまねぎ、しめじ、にんじん、みかん缶詰、バナナ、りんご、バナナ、りんご	404kcal 14.1g 19.0g
25(月)	米粉ロールパン、油淋鶏 コールスローサラダ ころころスープ、牛乳	ぶどうゼリー	鶏もも、ハム、牛乳、ゼラチン	米粉ロールパン、かたくり粉、揚げ油、三温糖、ごま油、じゃがいも	しょうが、ねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、レーズン、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、パセリ、野菜ジュース	321kcal 11.8g 11.0g
26(火)	★マーボー丼 パンサンスー お茶	牛乳 ハーベスト	豆腐、豚ひき肉、赤みそ、ハム、牛乳	七分つき米、ごま油、三温糖、かたくり粉、はるさめ	たまねぎ、なす、れんこん、ねぎ、にら、ピーマン、にんじん、しょうが、きゅうり、とうもろこし	454kcal 14.9g 15.3g
27(水)	さつま芋ご飯 小松菜の和え物 豚汁、お茶	いちごヨーグルト	削り節、豚もも、生揚げ、赤みそ、ヨーグルト	精白米、さつまいも、里芋	ごまつな、しめじ、にんじん、たまねぎ、だいこん、ねぎ、いちご、ジャム	257kcal 8.0g 3.3g
28(木)	和風スパゲティ ブロッコリーサラダ バナナ、牛乳	パンブキンケーキ	ツナ缶、牛乳、練乳、牛乳、鶏卵	スパゲティ、オーリーブ油、ごまドレッシング、薄力粉、マーガリン、バター、三温糖	たまねぎ、ピーマン、ブロッコリー、とうもろこし、ヤングコーン、きゅうり、バナナ、かぼちゃ	613kcal 18.5g 24.3g
29(金)	白い食卓ロール、ハンバーグ かぼちゃのごまマヨネーズ 野菜スープ、牛乳	あべかわ	豚ひき肉、鶏卵、牛乳、おから、ベーコン、牛乳、豆腐、きな粉	白い食卓ロール、パン粉、さつまいも、マヨネーズ、すりいりごま、白玉粉、マカロニ、三温糖	たまねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー、大根、にんじん、キャベツ、チンゲンサイ、しめじ	536kcal 23.6g 26.8g
30(土)	ミートスパゲティ、ポテトサラダ、牛乳	マスカットゼリー	豚ひき肉、牛乳	スライス、マーガリン、じゃがいも、マヨネーズ	たまねぎ、にんじん、パセリ、きゅうり	426kcal 13.7g 13.6g

月平均栄養価 エネルギー 445kcal たんぱく質 15.9g 脂質 14.6g

\*材料の都合により変更する場合がありますので、ご了承下さい。

\*砂糖は、漂白していない三温糖・塩は天然塩を使用しています。

★マークの付いている日は七分付き玄米の日です。

9月29日(金)は、十五夜です。「十五夜」とは、一年で満月が最も美しく見える日だそうです。

「中秋の名月」とも呼ばれ、その年の収穫などに感謝をする日本の伝統行事です。実りの秋に感謝しながら名月を鑑賞してみてくださいか？

満月に見立てた丸い「ハンバーグ」 「あべかわ」をたべます。お楽しみに!!