

令和6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	からだの骨や力になるもの	体の調子をととのえるもの	エネルギー たんぱく質 炭水化物 カルシウム
2(月)	超熟ロール、魚のオランダ揚げ ごぼうときゅうりのサラダ、トマト ポテトスープ、牛乳	棒アイス	ホキ、鶏卵、ツナ缶、牛乳	薄力粉、揚げ油、マヨネーズ、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、パセリ、ごぼう、きゅうり、とうもろこし、トマト、ブロッコリー、しめじ	379kcal 18.1g 47.8g 188mg
3(火)	食パン、豆腐の真砂揚げ キャベツとコーンのサラダ 野菜スープ、牛乳	牛乳 芋けんぴ	豆腐、鶏ひき肉、さくらえび、しらす干し、鶏卵、牛乳	食パン、すりいりごま、かたくり粉、コンドレッシング、じゃがいも	にんじん、ねぎ、キャベツ、きゅうり、ヤングコーン、とうもろこし、たまねぎ、まいたけ、しめじ、パセリ	3029kcal 26.0g 166.3g 347mg
4(水)	カレーライス せん野菜サラダ バナナ、牛乳	牛乳 キャラットゼリー	豚もも、ツナ缶、牛乳、ゼラチン	精白米、おおむぎ、押麦、じゃがいも、マヨネーズ、三温糖	にんじん、たまねぎ、ズッキーニ、オクラ、なす、マッシュルーム、大根、きゅうり、水菜、梅ひしお、バナナ、野菜ジュース	635kcal 19.5g 91.5g 315mg
5(木)	★七分付き玄米、かつおふりかけ 五色野菜煮 豆腐のみそ汁、お茶	牛乳 スティックパン	鶏もも、豆腐、わかめ、削り節、赤みそ、牛乳	七分つき米、じゃがいも、三温糖、スティックパン	大根、にんじん、しめじ、たまねぎ、さやえんどう、ねぎ、えのきたけ、なす	466kcal 18.9g 68.1g 191mg
6(金)	ごはん ホイコーロー 中華スープ、お茶	ジョア ストロベリー ココナッツサブレ	豚もも、赤みそ、レバー、豆腐	精白米、三温糖	にんじん、キャベツ、ピーマン、たまねぎ、チンゲンサイ、もやし、しめじ、とうもろこし	525kcal 21.0g 86.4g 746mg
7(土)	ナポリタンス、パゲティ、スイートポテトサラダ 牛乳	マスカットゼリー	ソーセージ、チーズ、ハム、牛乳	スパゲティ、オリーブ油、さつまいも、マヨネーズ	にんじん、たまねぎ、ピーマン、きゅうり	694kcal 18.7g 79.3g 253mg
9(月)	中華丼 さつまいもと昆布の煮物 お茶	バナナヨーグルト	豚もも、生揚げ、刻み昆布、大豆、削り節、ヨーグルト	精白米、三温糖、かたくり粉、サラダ油、さつまいも	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、ヤングコーン、さやえんどう、ほうろく、マーマレード	357kcal 10.9g 60.2g 112mg
10(火)	ミートスパゲティ かぼちゃのごまマヨネーズ 牛乳	牛乳 ぶどうゼリー	豚ひき肉、チーズ、牛乳、ゼラチン	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、三温糖	たまねぎ、にんじん、パセリ、かぼちゃ、ブロッコリー、野菜ジュース	681kcal 25.7g 83.0g 323mg
11(水)	★きのこごはん ほうれん草の和え物 豚汁、お茶	牛乳 大学いも	鶏もも、しらす干し、豚もも、生揚げ、削り節、赤みそ、牛乳	七分つき米、すりいりごま、里芋、さつまいも、三温糖、サラダ油、黒ゴマ	しいたけ、しめじ、にんじん、さやえんどう、まいたけ、ほうろく、さやえんどう、たまねぎ、大根、ねぎ	400kcal 16.3g 63.3g 203mg
12(木)	親子丼 キャベツとしらすの和え物 お茶	牛乳 ハーベスト	鶏卵、鶏もも、削り節、刻みのり、しらす干し、牛乳	精白米、三温糖、ごま油	たまねぎ、ねぎ、みつば、しめじ、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	448kcal 16.1g 65.0g 154mg
13(金)	超熟ロール、魚のフライオーロラソース マカロニサラダ じゃがいもとコーンのスープ、牛乳	ジョア ストロベリー ぱりんこ	メルルーサ、鶏卵、ハム、豆乳、牛乳、生クリーム	薄力粉、パン粉、マヨネーズ、マカロニ、マヨネーズ、すりいりごま、じゃがいも、ぱりんこ	ほうれん草、クリームコーン、とうもろこし、たまねぎ、パセリ	606kcal 31.6g 88.6g 883mg
14(土)	すき焼き丼、じゃが芋の煮物、牛乳	プリン	豚もも、焼き豆腐、なると、鶏卵、はんぺん、削り節、牛乳	精白米、しらす干し、じゃがいも、三温糖	ねぎ、はくさい、しいたけ、にんじん、たまねぎ、さやえんどう	545kcal 24.3g 74.1g 229mg
17(火)	親子うどん ちくわの磯辺揚げ お茶	牛乳 あべかわ	鶏もも、油あげ、なると、鶏卵、削り節、竹輪、あおのり、牛乳、豆腐、きな粉	うどん、里芋、薄力粉、白玉粉、マカロニ、三温糖	ねぎ、しいたけ、にんじん、ほうれん草	420kcal 20.5g 55.0g 169mg
18(水)	食パン、ハンバーグ スパゲティサラダ ミルクスープ、牛乳	牛乳 ポップコーン	豚ひき肉、鶏卵、牛乳、おから、ツナ缶、竹輪、生クリーム、豆乳	食パン、パン粉、スパゲティ、マヨネーズ、とうもろこし	たまねぎ、キャベツ、水菜、かぼちゃ、にんじん、しめじ、パセリ	638kcal 29.0g 59.5g 320mg
19(木)	キッズビビンバ やみつききゅうり お茶	牛乳 オレンジゼリー	豚ひき肉、牛乳、ゼラチン	精白米、ごま油、サラダ油、すりいりごま、三温糖	ねぎ、しょうが、にんにく、ゆに、にんじん、ほうれん草、きゅうり、オレングジュース、みかん缶詰	436kcal 16.0g 57.6g 158mg
20(金)	★七分付き玄米、魚の揚げ煮 ブロッコリーのおかか和え 里芋のみそ汁、お茶	コーンフレーク	赤魚、削り節、生揚げ、わかめ、白みそ、牛乳	七分つき米、かたくり粉、三温糖、揚げ油、里芋、フルーツグラノーラ	しょうが、ブロッコリー、にんじん、とうもろこし、はくさい、なす、えのきたけ、ねぎ	450kcal 20.2g 72.2g 176mg
21(土)	焼きうどん、チンゲン菜と卵の和え物、牛乳	マスカットゼリー	豚もも、かまぼこ、鶏卵、牛乳	うどん、三温糖	キャベツ、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ	343kcal 14.3g 39.7g 235mg
24(火)	ごはん 酢鶏 春雨サラダ、お茶	するめ 一口チーズ	鶏むね、ハム、するめ、一口チーズ	精白米、かたくり粉、じゃがいも、三温糖、はるさめ、マヨネーズ	しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、ピーマン、とうもろこし、きゅうり	386kcal 15.4g 61.5g 20mg
25(水)	★わかめごはん 生揚げとじゃが芋のそぼろ煮 すまし汁、お茶	牛乳 ビスコ	わかめごはんの素、生揚げ、豚ひき肉、かまぼこ、削り節、牛乳	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、ほうれん草、えのきたけ、ねぎ、たけのこ	811kcal 22.6g 60.0g 197mg
26(木)	さつまいご飯、いわしすだちおろし煮 鶏肉ときゅうりの和風マヨネーズ 白菜のみそ汁、お茶	ブルーベリーヨーグルト	鶏ささ身、生揚げ、わかめ、削り節、合わせみそ、ヨーグルト	精白米、さつまいも、マヨネーズ、三温糖	きゅうり、梅ひしお、はくさい、大根、しめじ、ブルーベリージャム	347kcal 15.2g 49.1g 188mg
27(金)	超熟ロール、油淋鶏 コールスローサラダ 卵スープ、牛乳	ジョア ストロベリー ぼたぼた焼き	鶏もも、ハム、鶏卵、豆腐、牛乳	かたくり粉、揚げ油、三温糖、ごま油、ぼたぼた焼き	しょうが、ねぎ、にんにく、キャベツ、きゅうり、レーズン、とうがんにんじん、こまつな、しめじ	428kcal 18.3g 56.4g 874mg
28(土)	ハヤシライス、パンプキンサラダ、牛乳	プリン	豚もも、牛乳	精白米、じゃがいも、さつまいも、マヨネーズ	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、かぼちゃ、きゅうり、ブロッコリー	581kcal 14.6g 86.4g 186mg
30(月)	マーボー丼 パンサンスー お茶	牛乳 かつぱえびせん	豆腐、豚ひき肉、赤みそ、ハム、牛乳	精白米、ごま油、三温糖、かたくり粉、はるさめ	なす、れんこん、たけのこ、ねぎ、いらピーマン、にんじん、しょうが、きゅうり、とうもろこし	486kcal 15.9g 70.6g 204mg

月平均栄養A27J27養価 エネルギー 613kcal たんぱく質 19.5g 炭水化物 70.5g カルシウム 290mg

*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17日(火)は「十五夜」、別名「芋名月」です。年長さんが育てた里芋を「親子うどん」でいただきます。お楽しみに♪