9月 献立表 幼児食

2023 年 9 月

軽野保育園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ （〇朝おやつ◎昼おやつ）	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1 金	ごはん チーズはんぺんフライ キャベツ かぼちゃのそぼろ煮 なすと油揚げの味噌汁	〇りんごジュース ◎せんべい ◎牛乳	鶏ひき肉、油揚げ、牛乳	キャベツ、かぼちゃ、なす、にんじん	米、サラダ油、上白糖	チーズはんぺんフライ、中濃ソース、めんつゆ、しょうゆ、みりん、水、かつおだし、みそ、りんごジュース、せんべい	エネルギー 550kcal たんぱく質 16.7g 脂質 17.9g 塩分 1.0g
4 月	ごはん 魚の中華炒め ひじきの煮物 冬瓜のかきたまスープ	〇オレンジジュース ◎クッキー ◎牛乳	めかじき、鶏もも肉、卵、牛乳	たまねぎ、ピーマン、にんじん、干しひじき、いんげん、とうがん、ほうれんそう、オレンジジュース	米、かたくり粉、サラダ油、上白糖、ごま油、しらたき	中華だし、しょうゆ、鶏がらだし、みりん、かつおだし、水、コンソメ	エネルギー 436kcal たんぱく質 21.1g 脂質 15.3g 塩分 1.4g
5 火	きのこごはん じゃがいものそぼろ煮 もやしと胡瓜のごま和え 豆腐とわかめの味噌汁	〇パインジュース ◎豆蒸しぱん ◎牛乳	豚ひき肉、チキンささみ水煮ほぐし肉、木綿豆腐、豆乳、うずら豆、牛乳	えのきたけ、ほんしめじ、たまねぎ、にんじん、いんげん、もやし、きゅうり、わかめ	米、じゃがいも、しらたき、上白糖、すりごま	かつおだし、めんつゆ、みりん、しょうゆ、水、りんご酢、おつゆ麩、みそ、パイナップルジュース、蒸しぱんミックス	エネルギー 509kcal たんぱく質 20.7g 脂質 13.7g 塩分 1.3g
6 水	肉みそサラダうどん ちくわの磯辺揚げ バナナ	〇野菜ジュース ◎カレーおにぎり ◎牛乳	豚ひき肉、ツナフレーク、牛乳	長ねぎ、しょうが、にんにく、きゅうり、レタス、にんじん、スイートコーン、あおのり、バナナ、ピーマン	うどん、上白糖、かたくり粉、薄力粉、サラダ油、米	しょうゆ、鶏がらだし、水、めんつゆ、ちくわ、野菜ジュース、カレールウ	エネルギー 519kcal たんぱく質 20.2g 脂質 16.0g 塩分 1.8g
7 木	ごはん 肉豆腐 ブロッコリーの和風サラダ たまねぎとかぼちゃの味噌汁 甘夏缶	〇グレープジュース ◎ゼリー	鶏もも肉、木綿豆腐、チキンささみ水煮ほぐし肉	キャベツ、こまつな、にんじん、えのきたけ、スイートコーン、ブロッコリー、たまねぎ、かぼちゃ、なつみかん缶	米、上白糖	みりん、しょうゆ、水、和風だし、みそ、エッグケア、かむかむ海藻ミックス、かつおだし、グレープジュース、オレンジゼリー	エネルギー 465kcal たんぱく質 18.3g 脂質 13.1g 塩分 1.4g
8 金	キーマカレー 五目卵焼き コールスローサラダ	〇りんごジュース ◎コーンフレーク ◎牛乳	豚ひき肉、牛乳	たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、しょうが、にんにく、キャベツ、にんじん、きゅうり、スイートコーン	米、サラダ油、上白糖	カレールウ、水、トマトピューレー、中濃ソース、五目厚焼き玉子、食塩、りんご酢、エッグケア、りんごジュース、コーンフロスティ	エネルギー 657kcal たんぱく質 25.6g 脂質 21.0g 塩分 1.4g
11 月	ごはん 煮魚 ピーマンともやしのカレーナムル 豆腐と海藻の卵スープ	〇オレンジジュース ◎フローズンヨーグルト	ひらめ、ロースハム、木綿豆腐、卵	ピーマン、もやし、バナナ、オレンジジュース	米、上白糖、かたくり粉、ごま油	おろししょうが、しょうゆ、みりん、りんご酢、カレー粉、かむかむ海藻ミックス、鶏がらだし、中華だし、水、フローズンヨーグルト	エネルギー 435kcal たんぱく質 19.5g 脂質 7.2g 塩分 1.1g
12 火	ごはん 肉団子と野菜のコンソメ煮 春雨と胡瓜の酢の物 小松菜ときのこのスープ	〇パインジュース ◎クラッカー ◎牛乳	豚ひき肉、鶏ひき肉、牛乳	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、わかめ、スイートコーン、えのきたけ、こまつな	米、パン粉、はるさめ、上白糖	食塩、水、コンソメ、鶏がらだし、りんご酢、しょうゆ、ちくわ、かつおだし、パイナップルジュース、野菜ビスケット	エネルギー 512kcal たんぱく質 19.9g 脂質 16.1g 塩分 1.4g
13 水	ごはん 高野豆腐と根菜の煮物 ほうれん草の和風サラダ 冬瓜のスープ	〇野菜ジュース ◎パン ◎牛乳	高野豆腐、鶏もも肉、ツナフレーク、ベーコン、牛乳	だいこん、いんげん、にんじん、ほうれんそう、えのきたけ、とうがん、わかめ	米、さといも、上白糖	かつおだし、しょうゆ、みりん、水、エッグケア、コンソメ、鶏がらだし、野菜ジュース、甘食パン	エネルギー 549kcal たんぱく質 20.0g 脂質 21.3g 塩分 2.1g
14 木	ごはん ちきん南蛮 きゃべつの磯辺和え 大根とさつま芋の味噌汁	〇ゲレープジュース ◎バナナ、オレンジ ◎牛乳	鶏もも肉、卵、油揚げ、牛乳	サラダ菜、キャベツ、きゅうり、にんじん、刻みのり、だいこん、バナナ、オレンジ	米、薄力粉、サラダ油、上白糖、さつまいも	水、りんご酢、しょうゆ、タルタルソース、めんつゆ、かつおだし、みそ、野菜ジュース	エネルギー 588kcal たんぱく質 20.3g 脂質 26.4g 塩分 0.9g
15 金	ひじきごはん チャンプルー マカロニサラダ こまつなと麩のすまし汁	〇りんごジュース ◎せんべい ◎牛乳	鶏もも肉、油揚げ、豚もも肉、いりたまご、木綿豆腐、ツナフレーク、牛乳	干しひじき、もやし、ピーマン、にんじん、きゅうり、スイートコーン、こまつな	米、上白糖、ツイストマカロニ	かつおだし、水、食塩、おろししょうが、しょうゆ、エッグケア、きざみ麩、りんごジュース、せんべい	エネルギー 615kcal たんぱく質 25.2g 脂質 24.2g 塩分 1.4g
19 火	ごはん かじきのカレーピカタ さつまいもと昆布の煮物 きゃべつと豆腐の味噌汁	〇オレンジジュース ◎ツナサンド ◎牛乳	めかじき、卵、鶏もも肉、木綿豆腐、ツナフレーク、牛乳	にんじん、刻み昆布、いんげん、キャベツ、えのきたけ、オレンジジュース	米、薄力粉、サラダ油、さつまいも、上白糖、食パン	食塩、こしょう、カレー粉、しょうゆ、みりん、かつおだし、水、みそ、エッグケア	エネルギー 636kcal たんぱく質 27.1g 脂質 19.9g 塩分 1.7g
20 水	コロッケパン 肉団子 トマトスパゲティ 春雨と野菜のスープ オレンジ	〇パインジュース ◎チーズケーキ ◎麦茶		サラダ菜、たまねぎ、ピーマン、スイートコーン、ほうれんそう、ブロッコリー、にんじん、オレンジ、黄桃缶	ロールパン、サラダ油、スパゲッティ、はるさめ	国産野菜コロッケ、中濃ソース、肉団子、コンソメ、トマトソース、トマトケチャップ、鶏がらだし、しょうゆ、水、パイナップルジュース、チーズケーキ、麦茶	エネルギー 498kcal たんぱく質 13.9g 脂質 19.8g 塩分 1.8g
21 木	ごはん じゃがいものバター煮 豚しゃぶごまサラダ わかめときのこのスープ	〇グレープジュース ◎焼きおにぎり ◎牛乳	ベーコン、鶏もも肉、豚もも肉、かつお節、牛乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、わかめ、えのきたけ	米、じゃがいも、上白糖、有塩バター	しょうゆ、かつおだし、ごまドレッシング、コンソメ、鶏がらだし、水、グレープジュース、めんつゆ	エネルギー 575kcal たんぱく質 20.7g 脂質 15.8g 塩分 1.5g
22 金	カツカレー ひれかつ 春雨とひじきの中華サラダ パイン缶	〇りんごジュース ◎豆乳パンケーキ ◎牛乳	鶏もも肉、ひれかつ、豆乳、卵、牛乳	たまねぎ、にんじん、干しひじき、レタス、きゅうり、スイートコーン、パイナップル缶	米、じゃがいも、サラダ油、はるさめ、上白糖、ごま油、ホットケーキミックス、有塩バター	カレールウ、トマトケチャップ、中濃ソース、コンソメ、水、しょうゆ、りんご酢、りんごジュース	エネルギー 725kcal たんぱく質 20.6g 脂質 28.1g 炭水化物 98.4g 塩分 2.4g
25 月	ごはん 肉野菜炒め ポテトサラダ 豆腐とほうれん草のすまし汁 オレンジ	〇オレンジジュース ◎フレンチトースト ◎牛乳	豚もも肉、さつま揚げ、魚肉ソーセージ、木綿豆腐、卵、牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、きゅうり、スイートコーン、ほうれんそう、オレンジ、オレンジジュース	米、サラダ油、じゃがいも、食パン、上白糖	鶏がらだし、しょうゆ、りんご酢、エッグケア、かつおだし、水	エネルギー 558kcal たんぱく質 24.5g 脂質 19.4g 炭水化物 78.9g 塩分 1.2g
26 火	鮭わかめごはん カレーコロッケ キャベツ ほうれん草の納豆和え 大根と高野豆腐の味噌汁	〇パインジュース ◎フルーツヨーグルト	さけ、挽きわり納豆、高野豆腐、ヨーグルト	わかめ、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、だいこん、みかん缶、黄桃缶、バナナ	米、サラダ油	カレーコロッケ、めんつゆ、かつおだし、みそ、水、パイナップルジュース	エネルギー 387kcal たんぱく質 13.3g 脂質 8.4g 炭水化物 67.5g 塩分 0.7g
27 水	ごはん チキンマリネ ごぼうのおかか炒め煮 ほうれん草とコーンのコンソメスープ	〇野菜ジュース ◎ホットビスケット ◎牛乳	鶏もも肉、かつお節、牛乳	たまねぎ、にんじん、ピーマン、ごぼう、いんげん、ほうれんそう、スイートコーン	米、薄力粉、サラダ油、上白糖、しらたき、かたくり粉	カレー粉、しょうゆ、りんご酢、水、かつおだし、みりん、コンソメ、鶏がらだし、野菜ジュース、ホットビスケット	エネルギー 601kcal たんぱく質 21.4g 脂質 24.1g 塩分 1.5g
28 木	ミートソーススパゲティ おからサラダ バナナ	〇グレープジュース ◎さつまいもおにぎり ◎牛乳	豚ひき肉、粉チーズ、ツナフレーク、おから、鶏もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、スイートコーン、にんにく、ブロッコリー、バナナ、刻み昆布	スパゲッティ、サラダ油、薄力粉、上白糖、米、さつまいも	豆プラスm、デミグラスソース、トマトソース、中濃ソース、コンソメ、食塩、水、エッグケア、しょうゆ、グレープジュース、めんつゆ	エネルギー 678kcal たんぱく質 29.1g 脂質 20.1g 塩分 1.6g
29 金	ごはん お月見ハンバーグ　生野菜 里芋のツナ炒め煮　かき さつま芋と油揚げの味噌汁	〇りんごジュース ◎クレープ ◎牛乳	鶏ひき肉、豚ひき肉、卵、牛乳、ツナフレーク、油揚げ	たまねぎ、にんじん、サラダ菜、えのきたけ、柿	米、パン粉、上白糖、さといも、さつまいも	食塩、こしょう、トマトケチャップ、中濃ソース、水、めんつゆ、しょうゆ、かつおだし、みそ、りんごジュース、クレープ(お月見)	エネルギー 600kcal たんぱく質 21.1g 脂質 18.3g 塩分 1.4g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつの合計です