

令和5年9月 3歳以上児

予 定 献 立 表

担当 小林 弘子

日 曜	献立名	あか			栄養価		
		体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える			
1 金	～ 防災食メニュー ～ わかめごはん(防災食) 豚汁 パインアップルかん 牛乳	せんべい りんごジュース	ふたにく おきみそ あぶらあげ きゅうにゅう	こめ ちょうごうゆ じゃがいも せんべい	だいいん ごほう ねぶかねぎ にんじん わかめ パイナップル りんごジュース	1食分 - : 530kcal たんぱく: 18.0g 脂質: 15.3g	加齢分: 237mg 食塩相当量: 1.5g
2 土	肉野菜丼 青菜とじゃこのサラダ さつまいも ヨーグルト 牛乳	おなか菜めしおにぎり 麦茶	ふたにく しらすほし とうふ むきみそ ヨーグルト きゅうにゅう かつおぶし	こめ ちょうごうゆ さとう さつまいも	キャベツ にんじん もやし こまつな ほうれんそう はねぎ	1食分 - : 539kcal たんぱく: 23.3g 脂質: 15.2g	加齢分: 306mg 食塩相当量: 1.4g
4 月	六穀ごはん さつまいも揚げ オクラの納豆和え 豆腐とえのきのみそ汁 オレンジゼリー 牛乳	りんごケーキ 麦茶	くらだいす なつとう とうふ すけとうだらすりみ あぶらあげ むきみそ きゅうにゅう	こめ げんまい おおむぎ ちょうごうゆ さとう こむぎこ パター	たまねぎ にんじん オクラ きゅうり あおのり こまつな えだまめ きざみこんぶ えのきだけ オレンジジュース かんでん レーズン りんご	1食分 - : 531kcal たんぱく: 24.1g 脂質: 15.7g	加齢分: 262mg 食塩相当量: 1.1g
5 火	ごはん 豚のしょうが焼き 粉ふき芋 キャベツのおかかサラダ 大根と厚揚げのみそ汁 オレンジ 牛乳	ピザトースト 麦茶	ふたにく かつおぶし あつあげ むきみそ きゅうにゅう まぐろ チーズ	こめ さとう ちょうごうゆ じゃがいも しょうパン	たまねぎ しょうが りんごジュース キャベツ しめじ にんじん コーン だいいん オレンジ ピーマン	1食分 - : 505kcal たんぱく: 23.9g 脂質: 18.4g	加齢分: 226mg 食塩相当量: 1.7g
6 水	テーブルロール ペンネミートソースグラタン キャベツのサラダ 具だくさん豆腐スープ パナナ 牛乳	ひじきおにぎり 麦茶	ふたひきにく とりにく チーズ だいず ウィンナー とうふ じゃがいも こめこ とうにゅう きゅうにゅう とりひきにく	しろパン ベンネ ちょうごうゆ さとう こめ じゃがいも こめこ とうにゅうマーガリン	たまねぎ にんじん キャベツ コーン ひじき トマトかん はくさい こまつな パナナ	1食分 - : 578kcal たんぱく: 23.8g 脂質: 21.9g	加齢分: 251mg 食塩相当量: 1.9g
7 木	ごはん 豚肉とじゃが芋の卵炒め もやしとのりのナムル 納豆汁 オレンジ 牛乳	人参とレーズンのケーキ 麦茶	ふたにく たまご なつとう あぶらあげ むきみそ きゅうにゅう だっしふんにゅう	こめ ちょうごうゆ じゃがいも さとう こむぎこ	にんじん ピーマン コーン しょうが もやし しめじ きゅうり あまのり キャベツ ねぶかねぎ オレンジ レーズン	1食分 - : 546kcal たんぱく: 22.8g 脂質: 18.5g	加齢分: 252mg 食塩相当量: 1.0g
8 金	キーマカレー じゃが芋とコーンのソテー キャベツのコンソメスープ ヨーグルト 牛乳	ココア揚げパン 麦茶	ふたひきにく あつあげ まぐろ ヨーグルト きゅうにゅう	こめ こめこ ココア じゃがいも ちょうごうゆ さとう コッペパン とうにゅうマーガリン	たまねぎ にんじん グリーンピース トマトかん コーン キャベツ もやし	1食分 - : 561kcal たんぱく: 23.3g 脂質: 19.4g	加齢分: 307mg 食塩相当量: 2.0g
9 土	あんかけうどん 焼さつまいも ひじきの中華サラダ チンゲン菜の中華スープ ヨーグルト 牛乳	ゆかりごはん 麦茶	ふたにく かまぼこ とうふ ヨーグルト だいず きゅうにゅう	うどん さとう こめ かたくりこ ちょうごうゆ さつまいも	はくさい にんじん しめじ ねぶかねぎ ひじき コーン チンゲンサイ もやし キャベツ うめびしお	1食分 - : 525kcal たんぱく: 22.7g 脂質: 13.5g	加齢分: 302mg 食塩相当量: 2.1g
11 月	六穀ごはん さば塩焼き さつまいも天ぷら 切干大根の煮物 白菜と玉ねぎのすまし汁 カルピスゼリー 牛乳	オレンジケーキ 麦茶	くらだいす さば ちくわ かまぼこ きゅうにゅう にゅうさんきんいりょう だっしふんにゅう	こめ げんまい おおむぎ さとう ちょうごうゆ こむぎこ さつまいも かたくりこ こめこ	たまねぎ にんじん かんでん きりほしだいいん はくさい オレンジジュース	1食分 - : 519kcal たんぱく: 22.0g 脂質: 15.3g	加齢分: 239mg 食塩相当量: 1.5g
12 火	ごはん 鶏肉の味噌マヨ焼き 人参煮 小松菜とひじきの梅和え かぼちゃのスープ ヨーグルト 牛乳	にゅうめん 麦茶	とりにく みそ あぶらあげ ヨーグルト きゅうにゅう	こめ マヨドレ さとう ちょうごうゆ そうめん	にんじん こまつな ひじき うめしほ かぼちゃ はねぎ たまねぎ	1食分 - : 546kcal たんぱく: 23.1g 脂質: 17.0g	加齢分: 308mg 食塩相当量: 2.1g
13 水	コーンパン 豚肉と豆のトマト煮 スパゲティサラダ えのきと厚揚げのスープ パナナ 牛乳	おなかチーズおにぎり 麦茶	ふたにく だいず あつあげ きゅうにゅう チーズ かつおぶし	コーンパン じゃがいも かたくりこ さとう スパゲティ マヨドレ こめ ちょうごうゆ	にんじん たまねぎ しめじ トマトかん キャベツ コーン えのきだけ パナナ	1食分 - : 537kcal たんぱく: 24.0g 脂質: 17.0g	加齢分: 257mg 食塩相当量: 2.2g
14 木	カレーピラフ 鶏肉のオーロラソース 野菜のピクルス風 コーンと卵の中華スープ オレンジ 牛乳	かぼちゃプリン 麦茶	まぐろ とりにく たまご きゅうにゅう だっしふんにゅう ゼラチン	こめ さとう ちょうごうゆ かたくりこ マヨドレ オリブゆ	たまねぎ こまつな きゅうり だいいん にんじん パプリカ かぼちゃ しょうが コンクリウムかん オレンジ	1食分 - : 505kcal たんぱく: 26.5g 脂質: 14.9g	加齢分: 287mg 食塩相当量: 1.4g
15 金	しょうゆラーメン さつまいもスティック にんじんとツナのサラダ フルーツヨーグルト和え 牛乳	お好み焼き 麦茶	ヨーグルト まぐろ ふたひきにく とうにゅう きゅうにゅう かつおぶし	ちゅうかめん さとう ちょうごうゆ さつまいも こむぎこ マヨドレ	コーン もやし にんじん ねぶかねぎ こまつな しめじ キャベツ はねぎ パイナップルかん パナナ おとうかん あおのり	1食分 - : 514kcal たんぱく: 20.5g 脂質: 15.4g	加齢分: 218mg 食塩相当量: 1.9g
16 土	ブルコギ風どんぶり 小松菜と厚揚げの和え物 中華スープ ヨーグルト 牛乳	しらす塩昆布おにぎり 麦茶	ふたにく あつあげ かつおぶし ちくわ ヨーグルト きゅうにゅう しらすほし	こめ さとう ちょうごうゆ	たまねぎ にんじん ピーマン こまつな もやし えのきだけ コーン わかめ しおこんぶ	1食分 - : 515kcal たんぱく: 25.0g 脂質: 14.8g	加齢分: 310mg 食塩相当量: 1.3g
19 火	ごはん 栄養ふりかけ チーズオムレツ ブロッコリーの和風サラダ 白菜のスープ ぶどうゼリー 牛乳	人参ドーナツ 麦茶	だいず しらすほし たまご かつおぶし きゅうにゅう だっしふんにゅう チーズ とうにゅう	じゃがいも ちょうごうゆ さとう こめ こむぎこ	にんじん たまねぎ しめじ グリーンピース きざみこんぶ あおのり ブロッコリー キャベツ はくさい パナナ かんでん ぶどうジュース	1食分 - : 521kcal たんぱく: 19.7g 脂質: 17.1g	加齢分: 254mg 食塩相当量: 1.6g
20 水	おひさまドッグパン フライドポテト(のり塩) キャベツとコーンのスープ パナナ 牛乳	鮭の刻み昆布のおにぎり 麦茶	ふたひきにく ウィンナー さけ だいず きゅうにゅう	コッペパン さとう ちょうごうゆ じゃがいも こめ こめこ とうにゅうマーガリン	たまねぎ にんじん しめじ パナナ あおのり きざみこんぶ キャベツ コーン トマトかん	1食分 - : 500kcal たんぱく: 21.1g 脂質: 18.6g	加齢分: 168mg 食塩相当量: 1.9g
21 木	ごはん 豚レバーの甘酢あん キャベツナムル 南瓜のチーズ焼き けんちん汁 オレンジ 牛乳	さつまいも蒸しパン 麦茶	ふたレバー あぶらあげ とうふ むきみそ きゅうにゅう チーズ	こめ さとう ちょうごうゆ かたくりこ こめこのパンこ こむぎこ さつまいも	キャベツ かぼちゃ だいいん にんじん ねぶかねぎ ごほう オレンジ	1食分 - : 514kcal たんぱく: 24.0g 脂質: 13.9g	加齢分: 251mg 食塩相当量: 1.4g
22 金	ハヤシライス 三色野菜のゆかり和え 大根とベーコンのスープ ヨーグルト 牛乳	きなこマカロニ 麦茶	ふたにく ベーコン きゅうにゅう きなこ ヨーグルト	こめ ちょうごうゆ こめこ じゃがいも さとう マカロニ	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース トマトジュース もやし きゅうり うめびしお だいいん こねぎ コーン パセリ	1食分 - : 504kcal たんぱく: 21.4g 脂質: 14.3g	加齢分: 250mg 食塩相当量: 2.0g
25 月	さんまの蒲焼丼 かぼちゃの枝豆あんかけ 具だくさんみそ汁 りんごゼリー 牛乳	ヨーグルトスコーン 麦茶	くらだいす さんま むきみそ きゅうにゅう ヨーグルト	こめ げんまい おおむぎ かたくりこ ちょうごうゆ じゃがいも こむぎこ さとう パター	あまのり はねぎ かぼちゃ だいいん にんじん しめじ ねぶかねぎ えだまめ りんごジュース かんでん	1食分 - : 569kcal たんぱく: 19.6g 脂質: 20.9g	加齢分: 187mg 食塩相当量: 1.0g
26 火	ごはん ハンバーグ 人参コンソテー ポテトサラダ キャベツのみそ汁 オレンジ 牛乳	シュガートースト 麦茶	ふたひきにく とうふ きゅうにゅう ちくわ むきみそ	こめ しょうパン マヨドレ じゃがいも こめこのパンこ グラニューとう とうにゅうマーガリン	たまねぎ トマトかん にんじん ブロッコリー キャベツ しめじ オレンジ コーン	1食分 - : 511kcal たんぱく: 21.0g 脂質: 18.5g	加齢分: 179mg 食塩相当量: 1.4g
27 水	チーズパン 鶏てり焼き 秋のボトフ パナナ 牛乳	にら納豆チヂミ 麦茶	とりにく ベーコン きゅうにゅう なつとう チーズ	チーズパン こむぎこ ちょうごうゆ さつまいも さとう じゃがいも	にんじん ブロッコリー パナナ にら たまねぎ キャベツ	1食分 - : 541kcal たんぱく: 23.6g 脂質: 22.3g	加齢分: 233mg 食塩相当量: 2.2g
28 木	♪お楽しみ給食 十五夜メニュー♪ さつまいもごはん 鮭のあけほの焼き ブロッコリー ココロサラダ お月見すまし汁 梨 牛乳	芋もちみたらし 牛乳	さけ だいず ベーコン きゅうにゅう とうにゅう	こめ かたくりこ こめこ ちょうごうゆ さつまいも さとう じゃがいも マヨドレ	にんじん ブロッコリー コーン きゅうり こまつな なめこ だいいん かぼちゃ なし	1食分 - : 506kcal たんぱく: 21.4g 脂質: 15.7g	加齢分: 218mg 食塩相当量: 1.9g
29 金	🍷🍷🍷お祭りメニュー🍷🍷 ごはん 鶏のから揚げ 人参ときゅうりのピクルス風 キャベツともやしのみそ汁 ヨーグルト 牛乳	お楽しみおやつ	とりにく むきみそ ヨーグルト きゅうにゅう	こめ かたくりこ こめこ ちょうごうゆ さとう オリブゆ フライドポテト ラムネ ゼリー	しょうが にんじん きゅうり キャベツ もやし しめじ あおのり	1食分 - : 574kcal たんぱく: 19.8g 脂質: 20.4g	加齢分: 242mg 食塩相当量: 1.3g
30 土	五目うどん 切干大根の酢の物 さつまいもの甘煮 ヨーグルト 牛乳	わかめおにぎり 麦茶	ふたにく あつあげ まぐろ ヨーグルト きゅうにゅう	うどん さとう さつまいも こめ	しいたけ にんじん こねぎ ほうれんそう きゅうり きりほしだいいん わかめ レーズン	1食分 - : 500kcal たんぱく: 22.1g 脂質: 10.7g	加齢分: 305mg 食塩相当量: 2.2g

\*基本的に献立に沿って食材を提供いたします。まだ食べたことのない食材は御家庭で様子を見て下さい。  
\*月に一回、お楽しみ給食があります。