

令和5年9月 完了期

予定献立表

日	曜	献立名	献立			栄養価	備考	
			食食	おやつ	あか 体をくくる 血や肉になる			黄 力や体温のもとになる
1	金	わかめごはん(防災食) 豚汁 パインアップルかん 牛乳	かぼちゃポロロ りんごジュース	ぶたにく むぎみそ あぶらあげ きゅうにゅう	こめ ちょうごうゆ じゃがいも かぼちゃポロロ	だいこん ごぼう ねぶかねぎ にんじん わかめ パインアップル りんごジュース	1食分：377kcal たんぱく質：12.6g 脂質：9.4g	加齢分：101mg 食塩相当量：0.7g
2	土	肉野菜丼 青菜とじゃこのサラダ さつま芋 ヨーグルト 牛乳	おなか菜めしおにぎり 麦茶	ぶたにく しらすほし とうふ むぎみそ 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 さつま芋	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：421kcal たんぱく質：18.4g 脂質：11.0g	加齢分：228mg 食塩相当量：0.7g
4	月	ごはん さつま揚げ 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	なっとう とうふ すけとうらすりみ あぶらあげ むぎみそ きゅうにゅう	こめ 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 かんてん レーズン りんご	1食分：385kcal たんぱく質：17.1g 脂質：11.2g	加齢分：175mg 食塩相当量：0.5g
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	ぶたにく かつおぶし あつあげ むぎみそ 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 だいこん オレンジ ピーマン	1食分：373kcal たんぱく質：17.7g 脂質：13.0g	加齢分：143mg 食塩相当量：0.7g
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	ぶたひきにく とりにく チーズ だいず ウィンナー とうふ 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：387kcal たんぱく質：16.3g 脂質：14.1g	加齢分：158mg 食塩相当量：0.7g
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	ぶたにく たまご なっとう あぶらあげ むぎみそ 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：404kcal たんぱく質：16.8g 脂質：13.1g	加齢分：166mg 食塩相当量：0.5g
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	ぶたひきにく 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：419kcal たんぱく質：17.5g 脂質：14.1g	加齢分：229mg 食塩相当量：0.9g
9	土	あんかけうどん 焼さつま芋 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	ぶたにく 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 さつま芋	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：400kcal たんぱく質：17.5g 脂質：9.3g	加齢分：225mg 食塩相当量：0.8g
11	月	ごはん さば塩焼き さつま芋天ぷら 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	さば ちくわ かまぼこ きゅうにゅう にゅうさんきんいんりょう だっしふんにゅう	こめ さとう ちょうごうゆ こむぎこ さつま芋 かたくりこ こめこ	たまねぎ にんじん かんてん きりほしだいこん はくさい オレンジジュース	1食分：383kcal たんぱく質：14.1g 脂質：12.8g	加齢分：120mg 食塩相当量：0.7g
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 うめびし かぼちゃ はねぎ たまねぎ	1食分：407kcal たんぱく質：17.9g 脂質：12.2g	加齢分：228mg 食塩相当量：1.0g
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	ぶたにく 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：418kcal たんぱく質：19.2g 脂質：12.8g	加齢分：168mg 食塩相当量：1.0g
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 オリーブゆ	たまねぎ こまつな きゅうり だいこん にんじん パプリカ かぼちゃ しょうが コーンクリームかん オレンジ	1食分：363kcal たんぱく質：19.7g 脂質：10.3g	加齢分：195mg 食塩相当量：0.6g
15	金	しょうゆラーメン さつま芋スティック 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 ぶたひきにく 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 さつま芋 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 パインアップルかん パナナ おうとうかん あおのり	1食分：393kcal たんぱく質：15.3g 脂質：11.3g	加齢分：138mg 食塩相当量：0.9g
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	ぶたにく 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：373kcal たんぱく質：18.9g 脂質：10.0g	加齢分：230mg 食塩相当量：0.6g
19	火	ごはん 栄壽ふりかけ 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 かんてん ぶどうジュース	1食分：386kcal たんぱく質：14.1g 脂質：11.0g	加齢分：180mg 食塩相当量：0.8g
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	ぶたひきにく ウィンナー さけ だいず きゅうにゅう	コッパン 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：385kcal たんぱく質：13.6g 脂質：15.6g	加齢分：96mg 食塩相当量：0.8g
21	木	ごはん ハンバーグ 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	さつま芋蒸しパン 麦茶	ぶたレバー あぶらあげ とうふ むぎみそ 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 さつま芋	キャベツ かぼちゃ だいこん にんじん ねぶかねぎ ごぼう オレンジ	1食分：378kcal たんぱく質：17.5g 脂質：9.9g	加齢分：174mg 食塩相当量：0.6g
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	ぶたにく ベーコン こめこ じゃがいも ヨーグルト きなこ	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 だいこん こねぎ コーン パセリ	1食分：374kcal たんぱく質：16.2g 脂質：9.7g	加齢分：181mg 食塩相当量：0.9g
25	月	さんまの蒲焼 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	さんま むぎみそ きゅうにゅう ヨーグルト	こめ 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 だいこん にんじん しめじ ねぶかねぎ えだまめ りんごジュース かんてん	1食分：434kcal たんぱく質：14.0g 脂質：15.2g	加齢分：115mg 食塩相当量：0.4g
26	火	ごはん ハンバーグ 人参コンソメ 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	ぶたひきにく とうふ きゅうにゅう ちくわ むぎみそ	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 しだいけ オレンジ コーン	1食分：373kcal たんぱく質：15.2g 脂質：13.4g	加齢分：108mg 食塩相当量：0.5g
27	水	チーズパン 鶏てり焼き 秋のポトフ 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 なっとう チーズ	チーズパン こむぎこ ちょうごうゆ さつま芋 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：393kcal たんぱく質：17.3g 脂質：15.8g	加齢分：147mg 食塩相当量：0.9g
28	木	♪お楽しみ給食 十五夜メニュー♪ さつま芋ごはん 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 さつま芋 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 だいこん かぼちゃ なし	1食分：384kcal たんぱく質：16.2g 脂質：11.3g	加齢分：140mg 食塩相当量：0.8g
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 むぎみそ 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 オリーブゆ フライドポテト 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：425kcal たんぱく質：14.8g 脂質：14.8g	加齢分：174mg 食塩相当量：0.6g
30	土	五目うどん 切干大根の酢の物 さつま芋の甘煮 ヨーグルト 牛乳	わかめおにぎり 麦茶	ぶたにく あつあげ まぐろ ヨーグルト きゅうにゅう	うどん さとう さつま芋 こめ	しいたけ にんじん こねぎ ほうれんそう きゅうり きりほしだいこん わかめ レーズン	1食分：386kcal たんぱく質：16.9g 脂質：7.6g	加齢分：224mg 食塩相当量：0.9g

*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。
*9時頃に朝のおやつと牛乳を提供いたします。(1・2歳児クラス)
*月に一回、お楽しみ給食があります。