

令和5年9月 2歳児

予 定 献 立 表

日 曜	献立名	あか			栄養価		
		食食	おやつ	体をつくる 血や肉になる		骨や体連のもとになる	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 むきみそ 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：395kcal たんぱく：13.5g 脂質：10.5g	加齢分：135mg 食塩相当量：1.4g
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	おかか菜めしおにぎり 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：439kcal たんぱく：19.3g 脂質：12.1g	加齢分：262mg 食塩相当量：1.3g
4 月	六穀ごはん 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	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 さとう 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：422kcal たんぱく：17.9g 脂質：12.0g	加齢分：204mg 食塩相当量：1.0g
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 だいこん オレンジ ピーマン	1食分：412kcal たんぱく：19.1g 脂質：14.4g	加齢分：178mg 食塩相当量：1.4g
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 だいす ウィンナー とうふ ムキミソ きゅうにゅう	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：478kcal たんぱく：19.6g 脂質：17.2g	加齢分：201mg 食塩相当量：1.6g
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：438kcal たんぱく：18.1g 脂質：14.5g	加齢分：199mg 食塩相当量：0.9g
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：458kcal たんぱく：18.9g 脂質：15.6g	加齢分：264mg 食塩相当量：1.8g
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 だいす 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：431kcal たんぱく：18.8g 脂質：10.6g	加齢分：260mg 食塩相当量：1.6g
11 月	六穀ごはん 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	くらだいす さば ちくわ かまぼこ きゅうにゅう にゅうさんざんいんりょう 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：429kcal たんぱく：15.6g 脂質：14.0g	加齢分：155mg 食塩相当量：1.4g
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：446kcal たんぱく：19.2g 脂質：13.6g	加齢分：263mg 食塩相当量：2.0g
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	おかかチーズおにぎり 麦茶	ふたにく だいす 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：436kcal たんぱく：20.1g 脂質：13.9g	加齢分：202mg 食塩相当量：1.9g
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 オリブ油	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：401kcal たんぱく：21.1g 脂質：11.7g	加齢分：230mg 食塩相当量：1.1g
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 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 パインアップルかん パナナ おうとうかん あおのり	1食分：411kcal たんぱく：16.2g 脂質：12.4g	加齢分：172mg 食塩相当量：1.7g
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：423kcal たんぱく：20.5g 脂質：11.6g	加齢分：265mg 食塩相当量：1.1g
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	だいす 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：424kcal たんぱく：15.5g 脂質：12.4g	加齢分：215mg 食塩相当量：1.5g
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 だいす 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：403kcal たんぱく：14.5g 脂質：16.7g	加齢分：130mg 食塩相当量：1.6g
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 だいこん にんじん ねぶかねぎ ごぼう オレンジ	1食分：417kcal たんぱく：18.9g 脂質：11.3g	加齢分：209mg 食塩相当量：1.1g
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 だいこん こねぎ コーン パセリ	1食分：413kcal たんぱく：17.6g 脂質：11.1g	加齢分：216mg 食塩相当量：1.7g
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	くらだいす さんま かたくりこ 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：452kcal たんぱく：14.9g 脂質：16.3g	加齢分：149mg 食塩相当量：0.8g
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 しいたけ オレンジ コーン	1食分：412kcal たんぱく：16.7g 脂質：14.8g	加齢分：143mg 食塩相当量：1.0g
27 水	チーズパン 鶏てり焼き 秋のトトロ 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：475kcal たんぱく：20.5g 脂質：19.5g	加齢分：199mg 食塩相当量：2.1g
28 木	♪お楽しみ給食 十五夜メニュー♪ さつまいもごはん 鮭のあげほの焼き ブロッコリー コロコロサラダ お月見すまし汁 梨 牛乳	芋もちみたらし 牛乳	さけ だいす 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 だいこん かぼちゃ なし	1食分：402kcal たんぱく：17.1g 脂質：12.4g	加齢分：174mg 食塩相当量：1.6g
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 オリブ油 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：526kcal たんぱく：16.6g 脂質：16.3g	加齢分：220mg 食塩相当量：1.2g
30 土	五目うどん 切干大根の酢の物 さつま芋の甘露 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 きりほしだいこん わかめ レーズン	1食分：404kcal たんぱく：17.8g 脂質：8.7g	加齢分：258mg 食塩相当量：1.8g

\*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。