

2023年9月

献立表

東かなまち保育園

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
15	1 29 金 麦入りごはん もずくスープ 松風焼き ごまマヨネーズサラダ	米、マヨネーズ、押麦、砂糖、パン粉、三温糖、油	牛乳、鶏ひき肉、卵、ハム、ホイップクリーム、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま、ごま	日本かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、もやし、もずく、きゅうり、ほうれんそう、えのきたけ、万能ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、<<酒>>、みりん、食塩	牛乳 バナナ 牛乳 かぼちゃのミルクきんとん	エネルギー 585 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 24.7 g 食塩相当量 2 g
2	16 30 土 五目そうめん さつま芋のレモン煮	さつまいも、干しそうめん、米、三温糖、砂糖	牛乳、鶏さき身、油揚げ、ごま	トマト、コーン缶、きゅうり、干しいたけ、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、本みりん、<<酒>>、食塩	牛乳 ウエハース 牛乳 きつねおにぎり	エネルギー 555 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 9.0 g 食塩相当量 3 g
4	4 月 麦入りごはん わかめの清汁 魚南蛮(鮭) ひじきの煮付	米、焼きそばめん、マヨネーズ、油、押麦、小麦粉、三温糖、植物油(揚げ吸油分)	牛乳、さけ、卵、油揚げ、豚肉(肩)、しばえび、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、たまねぎ、にら、まいたけ、もやし、グリーンピース、ひじき、干しいたけ、カットわかめ、パセリ	煮干だし汁、しょうゆ、酢、本みりん、コンソメ、<<酒>>、食塩、ガーリックパウダー、こしょう	牛乳 バナナ 牛乳 塩焼きそば	エネルギー 567 kcal たんぱく質 27.0 g 脂 質 22.4 g 食塩相当量 3 g
5	19 火 きのこごはん 鶏肉のつみれ汁 切干大根と油揚げの卵とじ	米、小麦粉、さつまいも、三温糖、片栗粉	鶏ひき肉、卵、鶏もも肉(皮付き)、脱脂粉乳、いわし(煮干し)、油揚げ、牛乳、バター、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ	バナナ、にんじん、たまねぎ、にら、まいたけ、しめじ、しいたけ、切り干しだいこん、万能ねぎ、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、<<酒>>、本みりん、食塩	牛乳 せんべい 麦茶 バナナケーキ	エネルギー 623 kcal たんぱく質 28.0 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 3 g
6	20 水 ブルコギ丼 中華スープ(春雨) もやしのごま和え	米、ホットケーキ粉、砂糖、押麦、はるさめ、ごま油、グラニュー糖、三温糖	牛乳、牛肉、卵、ちくわ、バター、すりごま、ごま	もやし、にんじん、たまねぎ、にら、チンゲンサイ、えのきたけ、きゅうり、にんにく、黒きくらげ	鳥がらだし汁、しょうゆ、<<酒>>、食塩	牛乳 チーズ(棒) 牛乳 メロンパンクッキー	エネルギー 528 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 2 g
7	21 木 麦入りごはん かき玉みそ汁 肉じゃが(豚肉)	じゃがいも、米、しらたき、砂糖、押麦	調製豆乳、豚肉(肩)、牛乳、卵、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ	なし、たまねぎ、にんじん、みかん缶、ほうれんそう、いんげん、もやし、かんでん	鳥がらだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 バインアップル(缶) 豆乳 ミルク寒天(みかん)	エネルギー 549 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 2 g
8	22 金 ロールパン ミネストローネスープ 豆腐とチーズの卵焼き ゆでブロッコリー	ロールパン、もち米、米、砂糖、油、三温糖	牛乳、木綿豆腐、卵、ベーコン、チーズ、きな粉	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、ホールマト缶詰、キャベツ、トマト、マッシュルーム缶、グリーンピース	鳥がらだし汁、ケチャップ、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 きなこおはぎ	エネルギー 535 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 20.7 g 食塩相当量 2 g
9	9 土 ハヤシライス オクラのスープ	米、じゃがいも、油	チャーベット、牛肉、ハム	たまねぎ、オクラ、にんじん、マッシュルーム、しめじ、コーン缶	鳥がらだし汁、ハヤシルー、ケチャップ、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳 ウエハース 麦茶 りんごチャーベット	エネルギー 533 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 13.8 g 食塩相当量 2 g
11	25 月 かおりごはん 清汁(しいたけ) 飛竜頭 さつまいもの白和え	米、食パン、さつまいも、片栗粉、押麦、マヨネーズ、やまといも、三温糖、白玉麩、植物油(揚げ吸油分)	牛乳、木綿豆腐、絹ごし豆腐、えび、脱脂粉乳、いわし(煮干し)、卵、すりごま、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	しめじ、コーン缶、にんじん、たまねぎ、万能ねぎ、みつば、グリーンピース、干しいたけ、ひじき	煮干だし汁、しょうゆ、食塩、本みりん	牛乳 せんべい 牛乳 コーンマヨネーズトースト	エネルギー 595 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 3 g
12	26 火 スパゲティ・ミートソース きのこ豆乳のコーンスープ フルーツサラダ	スパゲティ、米、パン粉、三温糖	調製豆乳、ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、牛ひき肉、ホイップクリーム、牛乳、クリームチーズ、粉チーズ、バター	たまねぎ、クリームコーン缶、にんじん、もも缶(黄桃)、バナナ、トマトピューレ、みかん缶、しめじ、えのきたけ、ピーマン、塩こんぶ	鳥がらだし汁、ケチャップ、ウスターソース、食塩、コンソメ、ガーリックパウダー、こしょう	牛乳 ビスケット 麦茶 昆布おにぎり	エネルギー 586 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 14.8 g 食塩相当量 2 g
13	27 水 麦入りごはん 豆腐とチンゲンサイのスープ 鶏肉のチリソース オレンジ	米、片栗粉、押麦、植物油(揚げ吸油分)、三温糖、油、ごま油	アイスクリーム、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐	オレンジ、たまねぎ、チンゲンサイ、しめじ、にんじん、グリーンアスパラガス、しょうが、にんにく	鳥がらだし汁、ケチャップ、しょうゆ、<<酒>>、食塩	牛乳 チーズ(棒) 麦茶 アイスクリーム ウエハース	エネルギー 622 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 24.2 g 食塩相当量 2 g
14	28 木 ロールパン ベーコンスープ かじきのピザ風焼き コールスローサラダ	ロールパン、三温糖、マヨネーズ、砂糖	牛乳、かじき、ベーコン、ピザ用チーズ、ハム	キャベツ、たまねぎ、にんじん、トマト、ピーマン、コーン缶、オクラ、レモン果汁、かんでん(粉)	鳥がらだし汁、ワイン(白)、食塩、酢、こしょう	牛乳 梨 牛乳 にんじんゼリー	エネルギー 510 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 22.5 g 食塩相当量 2 g

※都合により献立を変更する場合があります。

※11日の午後おやつはお誕生日ケーキに変更します。