

# 9月 献立表 (前半)

認定こども園末光幼稚園

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3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		
1 金	ケチャップライス かぼちゃサラダ もやしスープ オレンジ	さつまいも、米、油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、ハム	かぼちゃ、もやし、オレンジ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、コーン、ピーマン、ねぎ、黒ごま	牛乳 サブレ 牛乳 大学芋	エネルギー 525 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 15.8 g カルシウム 203 mg
2 土	スパゲティナポリタン 豆腐サラダ わかめスープ	スパゲティ、ごま油、砂糖	木綿豆腐、ベーコン、しらす干し、かつお節	たまねぎ、きゅうり、マッシュルーム、ピーマン、にんじん、コーン、ブルーベリージャム、ねぎ、わかめ、焼きのり	ビスケット クラッカーサンド	エネルギー 428 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 14.2 g カルシウム 84 mg
4 月	チャーハン 海藻サラダ ポテトスープ	米、じゃがいも、米粉、油、黒砂糖、砂糖	牛乳、豆乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶	たまねぎ、にんじん、クリームコーン缶、きゅうり、ピーマン、ひじき、わかめ、あおのり	牛乳 ビスコ 牛乳 黒糖蒸しパン	エネルギー 513 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 16.8 g カルシウム 227 mg
5 火	わかめ御飯 筑前煮 豆腐のすまし汁 フルーツゼリー	米、ホットケーキ粉、油、砂糖、フルーツゼリー	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉	れんこん、にんじん、板こんにゃく、たけのこ、ごぼう、いんげん、ねぎ、黒ごま、わかめ	牛乳 クラッカー 牛乳 ごまドーナツ	エネルギー 485 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 15.1 g カルシウム 252 mg
6 水	ごはん さけのみそマヨ焼き きゅうりの酢の物 とうがんのそぼろ汁	米、砂糖、片栗粉	牛乳、さけ、鶏ひき肉、ちくわ、白みそ	とうがん、オレンジ濃縮果汁、きゅうり、にんじん、わかめ、粉かんでん	牛乳 ブリッツ 牛乳 オレンジゼリー	エネルギー 432 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 11.1 g カルシウム 194 mg
7 木	カレーライス 切干し大根のサラダ フルーチェ	米、さつまいも、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豚肉、かにかまぼこ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、グリーンピース、切り干しだいこん、ごま	牛乳 あられ 牛乳 ふかし芋	エネルギー 584 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 19.3 g カルシウム 354 mg
8 金	ロールパン 鶏肉のごまみそ焼 コールスローサラダ えのきのスープ	ロールパン、米、砂糖	牛乳、鶏もも肉、米みそ、かつお節	キャベツ、えのき、にんじん、コーン、ごま、わかめ	牛乳 サブレ 牛乳 おかかむすび	エネルギー 443 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 14.8 g カルシウム 213 mg
9 土	他人丼 五目みそ汁 りんご	米、クラッカー	卵、牛肉、米みそ、油揚げ	たまねぎ、りんご、にんじん、かぼちゃ、ねぎ、ブルーベリージャム、ごぼう、干ししいたけ	ビスケット クラッカーサンド	エネルギー 462 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 14.5 g カルシウム 67 mg
11 月	豚丼 きゅうりのゆかりあえ おかず汁	米、小麦粉、バター、コーンフレーク、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉、木綿豆腐、鶏もも肉、米みそ、卵	たまねぎ、きゅうり、なす、にんじん、えのき、ごま、にんにく、しょうが	牛乳 ビスコ 牛乳 ロックケーキ	エネルギー 586 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 24.2 g カルシウム 231 mg
12 火	ごはん 鶏のから揚げ 小松菜とツナのごま和え かぼちゃのみそ汁	米、油、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、米みそ、ツナ油漬缶、油揚げ	ぶどう濃縮果汁、ごまつな、かぼちゃ、にんじん、ねぎ、すりごま、粉かんでん、しょうが、にんにく	牛乳 クラッカー 牛乳 ぶどうゼリー	エネルギー 458 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 15.1 g カルシウム 250 mg
13 水	お弁当の日 (誕生会) フルーツポンチ	じゃがいも、片栗粉、砂糖	牛乳	りんご濃縮果汁、バナナ、もも缶、みかん缶、パイナップル	牛乳 ブリッツ 牛乳 じゃがもち	エネルギー 201 kcal たんぱく質 5.8 g 脂質 5.1 g カルシウム 151 mg
14 木	ごはん さばのみそ煮 キャベツのごま酢あえ 麩のすまし汁	米、食パン、砂糖、バター、焼ふ	牛乳、さば、米みそ	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、えのき、すりごま、ねぎ	牛乳 あられ 牛乳 ココアトースト	エネルギー 511 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 18.0 g カルシウム 212 mg



# 9月 献立表 (後半)

認定こども園末光幼稚園

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	3時おやつ	
15 金	ごはん 豚肉のカレー焼き ひじきのあえもの 野菜スープ	米、砂糖、油	牛乳、豚肉	かぼちゃ、もやし、きゅうり、にんじん、たまねぎ、しめじ、キャベツ、すりごま、ひじき、黒ごま	牛乳 サブレ 牛乳 大学かぼちゃ	エネルギー 512 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 20.4 g カルシウム 238 mg
16 土	豚肉の甘みそ丼 じゃが芋のすまし汁 バナナ	米、食パン、じゃがいも、砂糖、油	豚肉、きな粉、米みそ	たまねぎ、バナナ、チンゲンサイ、しめじ、赤ピーマン、ねぎ	ビスケット きな粉パン	エネルギー 436 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 10.9 g カルシウム 60 mg
19 火	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 具だくさんみそ汁 バナナ	米、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、生揚げ、豆乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ、きな粉、油揚げ	バナナ、はくさい、なす、たまねぎ、にんじん、えのき、グリーンピース、わかめ	牛乳 ビスコ 牛乳 豆乳もち	エネルギー 532 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 18.3 g カルシウム 325 mg
20 水	ごはん 鶏肉ののり風味焼き マカロニサラダ 切り干し大根のみそ汁	米、白玉粉、マカロニ、油	牛乳、鶏もも肉、豆乳、米みそ、粉チーズ、ハム	たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン、ねぎ、切り干しだいこん、わかめ、焼きのり	牛乳 クラッカー 牛乳 ボンデケーキ	エネルギー 507 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 16.3 g カルシウム 264 mg
21 木	ごはん さけの塩焼き キャベツの昆布あえ 豚汁	米、フライドポテト、さつまいも、ごま油	牛乳、さけ、豚肉、米みそ、油揚げ	キャベツ、しめじ、板こんにゃく、ねぎ、にんじん、ごぼう、塩こんぶ	牛乳 フリッツ 牛乳 フライドポテト	エネルギー 500 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 15.1 g カルシウム 205 mg
22 金	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き もやしのごま酢あえ 豆乳スープ	ロールパン、米、じゃがいも、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豆乳	もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、マツシュルーム、マーマレード、すりごま	牛乳 あられ 牛乳 わかめむすび	エネルギー 465 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 13.0 g カルシウム 202 mg
25 月	ごはん 豚肉と昆布の炒め煮 小松菜ともやしのあえ物 なすのみそ汁	米、さつまいも、米粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉、豆乳、米みそ、油揚げ	なす、こまつな、もやし、にんじん、たまねぎ、コーン、ねぎ、刻みこんぶ、しょうが	牛乳 サブレ 牛乳 さつまいも蒸しパン	エネルギー 502 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 17.8 g カルシウム 256 mg
26 火	そぼろ牛丼 ポテトサラダ えのきのスープ	米、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉	牛乳、焼き豆腐、牛ひき肉、ハム	パイナップル濃縮果汁、きゅうり、たまねぎ、にんじん、えのき、ねぎ、コーン、粉かんでん、しょうが、わかめ	牛乳 パイナップルゼリー	エネルギー 513 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 20.8 g カルシウム 217 mg
27 水	ごはん 擬製豆腐 もやしとわかめのナムル さつまいものみそ汁	米、さつまいも、米粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、卵、ちくわ、米みそ、きな粉	もやし、にんじん、かぼちゃ、さやえんどう、ねぎ、ごま、わかめ、ひじき、干しいたけ	牛乳 ビスコ 牛乳 かぼちゃもち	エネルギー 510 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 14.8 g カルシウム 272 mg
28 木	ごはん 白身魚のパン粉焼き じゃが芋のきんぴら 豆腐とわかめのスープ	米、じゃがいも、油、パン粉、砂糖	牛乳、たい、木綿豆腐、ウインナーソーセージ	ピーマン、にんじん、ねぎ、ごま、わかめ	牛乳 クラッカー 牛乳 ウインナーの パイ巻き	エネルギー 525 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 23.9 g カルシウム 205 mg
29 金	ハヤシライス かみかみサラダ なし	米、じゃがいも、さつまいも、白玉粉、砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、牛肉、絹ごし豆腐、さきいか	なし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、だいこん、マツシュルーム	牛乳 お月見団子	エネルギー 540 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 14.4 g カルシウム 196 mg