

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		
2 月	そぼろ牛丼 小松菜のしらすサラダ かぼちゃのみそ汁 なし	米、米粉、油、砂糖、片栗粉	牛乳、焼き豆腐、牛ひき肉、米みそ、しらす干し、油揚げ、きな粉	にんじん、なし、かぼちゃ、ごまつな、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、しょうが	牛乳 ビスコ 牛乳 にんじんもち	エネルギー 563 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 21.1 g カルシウム 299 mg
3 火	ごはん 鶏肉のマヨドレ焼き ほうれん草のナムル じゃがいものみそ汁	米、じゃがいも、米粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豆乳、米みそ、油揚げ	ほうれん草、もやし、にんじん、干しぶどう、ねぎ、ごま、あおのり、わかめ	牛乳 クラッカー 牛乳 レーズン蒸しパン	エネルギー 504 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 18.0 g カルシウム 229 mg
4 水	ごはん 豚肉の香味焼き 春雨の中華あえ なすのみそ汁	米、はるさめ、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、米みそ、ハム、油揚げ	りんご濃縮果汁、なす、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ねぎ、粉かんでん、わかめ	牛乳 プリッツ 牛乳 りんごゼリー	エネルギー 466 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 15.7 g カルシウム 187 mg
5 木	ごはん さばのごま焼き キャベツの酢の物 麩のすまし汁	米、さつまいも、砂糖、油、焼ふ	牛乳、さば、ちくわ	キャベツ、にんじん、えのき、ねぎ、すりごま、ごま、わかめ	牛乳 あられ 牛乳 さつまいもかりんとう	エネルギー 486 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 16.5 g カルシウム 209 mg
6 金	ロールパン 鶏肉の照り焼き かぼちゃサラダ 野菜スープ	ロールパン、米、じゃがいも、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ハム	かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ、コーン、にんじん、こんぶ佃煮、しょうが	牛乳 サブレ 牛乳 こんぶむすび	エネルギー 515 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 19.2 g カルシウム 188 mg
7 土	豚丼 五目みそ汁 バナナ	米、食パン、油	豚肉、米みそ、油揚げ	たまねぎ、バナナ、かぼちゃ、にんじん、ごぼう、いちごジャム、ねぎ、ごま、にんにく、しょうが	ビスケット ジャムトースト	エネルギー 474 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 13.5 g カルシウム 62 mg
9 月	チャーハン ブロッコリーとちくわのサラダ 豆乳スープ	米、じゃがいも、米粉、油、黒砂糖	牛乳、豆乳、豚ひき肉、ちくわ	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、マッシュルーム、ピーマン、レモン果汁、あおのり	牛乳 ビスコ 牛乳 黒糖蒸しパン	エネルギー 475 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 15.6 g カルシウム 205 mg
10 火	ごはん 鶏肉の磯辺揚げ キャベツのおかか和え 小松菜のみそ汁	米、米粉、砂糖、油	牛乳、鶏むね肉、米みそ、油揚げ、かつお節	オレンジ濃縮果汁、きゅうり、キャベツ、にんじん、ごまつな、粉かんでん、あおのり	牛乳 クラッカー 牛乳 オレンジゼリー	エネルギー 417 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 12.1 g カルシウム 203 mg
11 水	ごはん 白身魚のパン粉焼き 野菜とひじきのあえもの 豆腐のみそ汁	米、米粉、砂糖、パン粉、油	牛乳、たい、木綿豆腐、米みそ、油揚げ、きな粉	もやし、きゅうり、かぼちゃ、にんじん、すりごま、ひじき、ねぎ、わかめ	牛乳 プリッツ 牛乳 かぼちゃもち	エネルギー 511 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 17.3 g カルシウム 273 mg
12 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、切り干しだいごん、ごま	牛乳 あられ 牛乳 ふかし芋	エネルギー 581 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 19.2 g カルシウム 349 mg
13 金	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 もやしのみそ汁 フルーツゼリー	米、小麦粉、バター、砂糖、コーンフレーク	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、卵、米みそ、油揚げ	もやし、たまねぎ、ごまつな、にんじん、えのき、グリーンピース	牛乳 サブレ 牛乳 ロククケーキ	エネルギー 562 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 21.5 g カルシウム 355 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 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		
14 土	親子丼 具だくさんみそ汁 りんご	米、さつまいも、砂糖、ごま油	卵、木綿豆腐、鶏もも肉、米みそ、油揚げ	りんご、たまねぎ、はくさい、にんじん、なす、ねぎ、レモン果汁、干しいたけ、わかめ	ビスケット さつまいもの レモン煮	エネルギー 388 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 8.0 g カルシウム 93 mg
17 火	ハヤシライス かみかみサラダ なし	米、じゃがいも、白玉粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、牛肉、絹ごし豆腐、さきいか、きな粉	なし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、だいこん、かぼちゃ、マッシュルーム	牛乳 ビスコ 牛乳 お月見団子	エネルギー 539 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 15.4 g カルシウム 198 mg
18 水	ごはん 肉じゃが 切り干し大根のみそ汁 フルーツゼリー	米、じゃがいも、米粉、砂糖、油、フルーツゼリー	牛乳、豚肉、豆乳、米みそ、きな粉、油揚げ	たまねぎ、しらたき、にんじん、ごまつな、さやえんどう、切り干しだいこん	牛乳 クラッカー 牛乳 きな粉蒸しパン	エネルギー 518 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 15.3 g カルシウム 242 mg
19 木	ごはん 鮭の塩焼き 野菜の昆布あえ 豚汁	米、フライドポテト、ごま油	牛乳、さけ、豚肉、米みそ、油揚げ	だいこん、きゅうり、キャベツ、しめじ、にんじん、板こんにゃく、ねぎ、ごぼう、塩こんぶ	牛乳 ブリッツ 牛乳 フライドポテト	エネルギー 475 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 15.0 g カルシウム 196 mg
20 金	ロールパン 鶏肉のトマト煮 ポテトサラダ もやしスープ	ロールパン、じゃがいも、米、片栗粉、油	牛乳、鶏むね肉、ハム	もやし、きゅうり、ホールトマト缶詰、にんじん、たまねぎ、コーン、ねぎ	牛乳 あられ 牛乳 わかめむすび	エネルギー 531 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 18.5 g カルシウム 192 mg
21 土	スパゲティナポリタン 野菜スープ パイン	スパゲティ、ホットケーキ粉、砂糖	ベーコン、豆乳	パイン缶、たまねぎ、マッシュルーム、にんじん、ピーマン、しめじ、キャベツ	サブレ ホットケーキ	エネルギー 414 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 10.1 g カルシウム 54 mg
24 火	もずくどんぶり マカロニサラダ じゃがいものみそ汁	米、じゃがいも、マカロニ、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ハム、米みそ、油揚げ	ぶどう濃縮果汁、もずく、きゅうり、にんじん、コーン、赤ピーマン、ねぎ、ピーマン、粉かんでん、わかめ	牛乳 ビスケット 牛乳 ぶどうゼリー	エネルギー 458 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 14.0 g カルシウム 182 mg
25 水	お弁当の日 (誕生日) お月見ゼリー	オートミール、コーンフレーク、油、砂糖	牛乳、豆乳	パイナップル濃縮果汁、干しぶどう、粉かんでん	牛乳 ビスコ 牛乳 オートミールスナック	エネルギー 217 kcal たんぱく質 6.8 g 脂質 9.2 g カルシウム 158 mg
26 木	ごはん さばのコーンマヨ焼き じゃが芋のきんぴら 豆腐のみそ汁	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、油、砂糖、無塩バター	牛乳、さば、木綿豆腐、豆乳、卵、米みそ、油揚げ	にんじん、ピーマン、クリームコーン缶、ねぎ、ごま、わかめ	牛乳 クラッカー 牛乳 人参ケーキ	エネルギー 556 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 22.6 g カルシウム 239 mg
27 金	ごはん すき焼き風煮物 さつまい バナナ	米、さつまいも、マカロニ、砂糖	牛乳、豚肉、焼き豆腐、米みそ、きな粉、油揚げ	バナナ、はくさい、たまねぎ、ねぎ、だいこん、しらたき、えのき、にんじん	牛乳 ブリッツ 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 539 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 14.8 g カルシウム 252 mg