

9月 献立表 幼児食

2022年 9月

うずも保育園

| 日付 | 献立名 | | 食材名 | | | 栄養価 |
|---------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| | 昼食 | おやつ (〇朝おやつ◎昼おやつ) | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | エネルギーになるもの | |
| 1 木 | ごはん ごちそうメンチカツ じゃがいものコーンソテー 小松菜、麩、人参の味噌汁 | 〇野菜ジュース ◎ジャムサンドクラッカー ◎牛乳 | さつま揚げ、牛乳 | キャベツ、にんじん、青ピーマン、スイートコーン、こまつな、いちごジャム | 米、サラダ油、じゃがいも、上白糖、ごま油 | エネルギー 567kcal たんぱく質 16.1g 脂質 16.9g 塩分 1.5g |
| 2 金 | ごはん 炒り豆腐 ほうれん草のお浸し きゃべつと椎茸の中華スープ | 〇りんごジュース ◎甘食ぱん ◎牛乳 | 木綿豆腐、鶏ひき肉、牛乳 | たまねぎ、にんじん、いんげん、ほうれん草、なめたけ、キャベツ、わかめ、しいたけ、りんごジュース | 米、上白糖、ごま油、甘食ぱん | エネルギー 506kcal たんぱく質 27.0g 脂質 15.1g 塩分 2.1g |
| 5 月 | ごはん 揚げたらの甘酢あんかけ ひじきの五目炒め煮 大根とわかめの味噌汁 | 〇オレンジジュース ◎ソナサンド ◎牛乳 | たら、油揚げ、牛乳 | たまねぎ、にんじん、しめじ、しょうが、にんにく、干しひじき、いんげん、こまつな、だいこん、わかめ | 米、かたくり粉、サラダ油、上白糖、しらたき、食パン | エネルギー 576kcal たんぱく質 27.0g 脂質 17.2g 塩分 1.9g |
| 6 火 | ひやおびき 茹で豚のごまたれ和え ポテトサラダ みかん缶 | 〇バインジュース ◎ビスケット ◎牛乳 | 豚もも肉、牛乳 | キャベツ、ほうれん草、にんじん、きゅうり、スイートコーン、みかん缶、パイナップルジュース | ひやおびき | エネルギー 669kcal たんぱく質 22.2g 脂質 18.4g 塩分 2.7g |
| 7 水 | ごはん 松風焼き もやしと胡瓜の中華和え 豆腐と小松菜の味噌汁 | 〇グレープジュース ◎キャロット蒸しパン ◎牛乳 | 鶏ひき肉、豚ひき肉、卵、チキンささみ水煮ほぐし肉、木綿豆腐、牛乳 | たまねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、こまつな、乾燥わかめ | 米、かたくり粉、上白糖、いりごま、ごま油 | エネルギー 538kcal たんぱく質 22.8g 脂質 15.8g 塩分 2.3g |
| 8 木 | ごはん 春雨入り麻婆豆腐 ブロッコリーのカレーマヨ和え たまねぎときゃべつのスープ | 〇野菜ジュース ◎フルーツヨーグルト | 豚ひき肉、木綿豆腐、ヨーグルト | 長ねぎ、にんじん、スイートコーン、しょうが、ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ | 米、はるさめ、ごま油、かたくり粉 | エネルギー 454kcal たんぱく質 16.6g 脂質 12.0g 塩分 1.1g |
| 9 金 | ごはん うさぎハンバーグ サラダ菜 ツナと里芋の炒め煮 | 〇りんごジュース ◎さつまいも団子 ◎牛乳 | きな粉、牛乳、豚肉、鶏肉 | サラダ菜、にんじん、だいこん、ほうれん草、長ねぎ、りんごジュース | 米、上白糖、さといも、さつまいも | エネルギー 535kcal たんぱく質 18.9g 脂質 8.8g 塩分 1.0g |
| 12 月 | 鶏ごぼうご飯 肉豆腐 ほうれん草とベーコンのソテー わかめと麩の卵スープ | 〇オレンジジュース ◎ビスコ ◎牛乳 | 鶏もも肉、木綿豆腐、豚かたろース、ベーコン、卵、牛乳 | 干しひじき、ごぼう、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ほうれん草、長ねぎ、乾燥わかめ | 米、上白糖、サラダ油、かたくり粉 | エネルギー 514kcal たんぱく質 23.2g 脂質 22.0g 塩分 2.0g |
| 13 火 | ごはん かじきとしめじのソテー もやしの磯辺和え 冬瓜のカレースープ | 〇豆乳 ◎シュガーラスク ◎牛乳 | かじき、豚かたろース、牛乳 | しめじ、赤パプリカ、黄パプリカ、もやし、ほうれん草、刻みのり、とうがん、長ねぎ | 米、小麦粉、サラダ油、食塩不使用バター、かたくり粉、グラニュー糖 | エネルギー 523kcal たんぱく質 22.2g 脂質 20.2g 塩分 1.2g |
| 14 水 | ごはん 春雨と豚肉、なすの炒め物 めかぶ納豆 みかん缶 さつま汁 | 〇グレープジュース ◎きなこせんべい ◎牛乳 | 豚かたろース、挽きわり納豆、鶏もも肉、牛乳 | たまねぎ、なす、にんじん、青ピーマン、めかぶ、ほうれん草、だいこん、ごぼう、みかん缶 | うるち米、緑豆はるさめ、さつまいも | エネルギー 581kcal たんぱく質 21.9g 脂質 18.8g 塩分 0.8g |
| 15 木 | ごはん さばの味噌煮 さつま芋のサラダ 春雨スープ | 〇野菜ジュース ◎お米でタルト ◎牛乳 | ベーコン、牛乳、さば | きゅうり、にんじん、こまつな | うるち米、さつまいも、上白糖、はるさめ | エネルギー 709kcal たんぱく質 27.9g 脂質 14.1g 塩分 1.0g |
| 16 金 | あんかけ焼きそば 肉団子(和風) バナナ | 〇りんごジュース ◎ツナときのこのおにぎり ◎牛乳 | 豚ばら肉、牛乳 | たまねぎ、たけのこ、にんじん、青ピーマン、もやし、バナナ、りんごジュース、まいたけ | 蒸し中華めん、ごま油、かたくり粉、もち米 | エネルギー 618kcal たんぱく質 21.0g 脂質 18.1g 塩分 1.9g |
| 20 火 | お弁当日 | 〇オレンジジュース ◎ドーナッツ ◎牛乳 | 牛乳 | | ドーナッツ | エネルギー 73kcal たんぱく質 4.0g 脂質 4.6g 塩分 0.1g |
| 21 水 | ごはん 肉団子の揚げ煮 ほうれん草とコーンの納豆和え さつま芋と油揚げの味噌汁 | 〇バインジュース ◎マカロニきな粉 ◎牛乳 | 鶏ひき肉、豚ひき肉、卵、牛乳、挽きわり納豆、油揚げ、きな粉 | たまねぎ、にんじん、ほうれん草、スイートコーン、乾燥わかめ、パイナップルジュース | 米、パン粉、かたくり粉、サラダ油、上白糖、さつまいも、ツイストマカロニ | エネルギー 639kcal たんぱく質 25.5g 脂質 22.0g 塩分 1.5g |
| 22 木 | ポークカレーライス 厚焼き玉子 コーンフレックサラダ | 〇グレープジュース ◎フルーツポンチ | 豚もも肉、厚焼き卵 | カットポテト、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、スイートコーン、パイナップル缶、バナナ、みかん缶 | 米、食塩不使用バター、コーンフレーク、上白糖 | エネルギー 589kcal たんぱく質 16.3g 脂質 12.0g 塩分 2.0g |
| 26 月 | ごはん さんまのおかか煮 ひじきとキャベツの和風サラダ けんちん汁 みかん缶 | 〇野菜ジュース ◎スイートポテト ◎牛乳 | 油揚げ、牛乳、卵、さんま | 干しひじき、キャベツ、きゅうり、にんじん、スイートコーン、だいこん、ごぼう、万能ねぎ、みかん缶 | 米、上白糖、さといも、さつまいも、食塩不使用バター | エネルギー 565kcal たんぱく質 19.0g 脂質 17.8g 塩分 0.9g |
| 27 火 | ごはん ミートローフ(チーズ入り) 春雨のごま酢和え 豆腐とわかめのすまし汁 | 〇りんごジュース ◎せんべい ◎牛乳 | 豚ひき肉、鶏ひき肉、サラダチーズ、卵、牛乳、ささみ、木綿豆腐 | たまねぎ、ミックスベジタブル、にんじん、ブロッコリー、こまつな、りんごジュース | 米、パン粉、サラダ油、上白糖、はるさめ、すりごま | エネルギー 515kcal たんぱく質 20.5g 脂質 15.7g 塩分 1.4g |
| 28 水 | ロールパン チキン竜田 キャベツ スパゲティソテー かきたまスープ 甘夏缶 | 〇オレンジジュース ◎ケーキ ◎麦茶 | ベーコン、卵 | キャベツ、たまねぎ、青ピーマン、長ねぎ、にんじん、乾燥わかめ、なつみかん缶 | ロールパン、サラダ油、スパゲティ、かたくり粉 | エネルギー 599kcal たんぱく質 17.1g 脂質 26g 塩分 1.3g |
| 29 木 | ごはん カレーそばろ麺 豆腐ナゲット さつまいものごまあえ みかん缶 | 〇グレープジュース ◎牛乳プリン | 豚ひき肉、牛乳 | 長ねぎ、しょうが、にんにく、もやし、にんじん、みかん缶 | 米、サラダ油、上白糖、かたくり粉、さつまいも、すりごま | エネルギー 549kcal たんぱく質 19.5g 脂質 19.7g 塩分 1.0g |
| 30 金 | じゃこ青菜ごはん 肉じゃが キャベツのごまマヨネーズ和え ブロッコリーとわかめのコンソメスープ | 〇バインジュース ◎チキンとなめたけのおにぎり ◎牛乳 | 豚もも肉、ささみ、牛乳 | ポテト、たまねぎ、にんじん、いんげん、キャベツ、ブロッコリー、わかめ、えのきたけ、パイナップルジュース、なめたけ | 米、しらたき、上白糖、すりごま | エネルギー 591kcal たんぱく質 21.9g 脂質 12.9g 塩分 1.9g |

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です

※ 献立にさば、さんまを使用しています。