

令和3年9月

予定献立表(一般)

可愛保育園

日	曜	昼食献立名 乳児 主食 乳児・幼児 副食	午後おやつ 献立名 補食	主な材料の体内での働き				栄養価	
				血や肉となる	働く力や熱となる	体の調子を整えるもの	調味料 その他	乳児	幼児
1	水	ごはん カレービーンズ シルバーサラダ 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	のむヨーグルト りんご入り蒸しパン クッキー	大豆水煮 鶏もも肉(皮なし) 味噌、豆乳 ジョアマスカット 牛乳(乳児のみ)	はいが精米、油 砂糖 春雨(でんぶん) マヨネーズ 小麦粉	人参、玉ねぎ にんにく きゅうり かぼちゃ りんご	ケチャップ、塩 ウスターソース こしょう、だし汁 B・P カレー粉	511 kcal たんぱく質 18.8g 脂質 13.9g	387 kcal たんぱく質 15.3g 脂質 12.9g
2	木	ガバオ風ライス トマトときのこのマリネ 梨	牛乳 お麩のラスク 鯨カステラ チーズ ルヴァン	豚挽肉 卵 まぐろ油漬缶 牛乳	はいが精米 油、砂糖 麩、胡麻油 バター 鯨カステラ	ピーマン 人参、にんにく トマト、しめじ パセリ 梨、赤ピーマン	しょう油、酒 オイスターソース 酢 塩 こしょう	489 kcal たんぱく質 17.6g 脂質 18.5g	379 kcal たんぱく質 16.9g 脂質 19.8g
3	金	はちみつサンド 魚の変わり焼き ラトウイユ 春雨と豆腐のスープ 梨	牛乳 鶏おこわ バウムクーヘン	むきがれい ベーコン 絹豆腐 牛乳 鶏もも肉(皮なし)	食パン、はちみつ 油、マヨネーズ、パン粉 オリブオイル、白胡麻 砂糖、春雨(でんぶん) はいが精米、もち米	なす、玉ねぎ、小松菜 ピーマン、ズッキーニ 人参、にんにく 梨、ホールトマト缶 干しいたけ、ごぼう	塩、こしょう コンソメ 水 酒 しょう油	498 kcal たんぱく質 23.4g 脂質 15.8g	438 kcal たんぱく質 22.8g 脂質 15.7g
4	土	ごはん 麻婆豆腐 じゃがいもの磯和え 味噌汁(わかめ・玉ねぎ) りんご	牛乳 人参ごはん クッキー	豚挽肉 鶏豆腐 味噌 牛乳	はいが精米 胡麻油 砂糖 かたくり粉 じゃがいも	人参、干しいたけ 長ねぎ、青のり 生わかめ 玉ねぎ りんご	水 しょう油 塩 だし汁 酒	488 kcal たんぱく質 16.7g 脂質 13.4g	392 kcal たんぱく質 15.6g 脂質 13.4g
6	月・火	ごはん 豚肉の胡麻照り焼き 野菜スティック けんちん汁 くし型トマト	牛乳 お月見ドーナツ クッキー	豚もも肉 絹豆腐 牛乳 豆乳	はいが精米 小麦粉、黒胡麻 油、砂糖 上新粉 さつま芋	きゅうり、人参 ごぼう 大根 長ねぎ トマト	しょう油 みりん だし汁 塩 B・P	521 kcal たんぱく質 19.8g 脂質 19.0g	450 kcal たんぱく質 19.7g 脂質 20.7g
7	火	ごはん ジャーマンオムレツ 酢の物 味噌汁(絹豆腐・小松菜) りんご	牛乳 ロールカステラ せんべい	卵、ベーコン しらす干し 絹豆腐 味噌 牛乳	はいが精米 じゃがいも 油 砂糖 ロールカステラ	玉ねぎ、きゅうり 生わかめ みかん缶 小松菜 りんご	塩 こしょう 酢 だし汁	517 kcal たんぱく質 19.5g 脂質 18.4g	431 kcal たんぱく質 18.8g 脂質 19.1g
8	水	カレー(ライス) 切り干し大根の胡麻ドレッシング	牛乳 フルーツ寒天 クラッカー バウムクーヘン	豚もも肉 スキムミルク 牛乳	はいが精米 油、バター 小麦粉、白胡麻 砂糖、じゃがいも ルヴァン	人参、玉ねぎ 切り干し大根 粉寒天、きゅうり みかん缶 パイン缶	カレー粉、水 コンソメ 中濃ソース、塩 酢、ケチャップ しょう油	529 kcal たんぱく質 15.9g 脂質 18.2g	445 kcal たんぱく質 15.7g 脂質 19.8g
9	木	ごはん 魚のピカタ チンゲン菜のソテー 味噌汁(玉ねぎ・さつま芋) 梨	牛乳 黒みつ黄名粉 ポップコーン 揚げせんべい 100%りんごジュース ハーベスト	生鮭、卵 ベーコン 味噌 牛乳 黄名粉	はいが精米 油、さつま芋 とうもろこし(乾) 黒砂糖、小麦粉 アンパンマンせんべい	人参 チンゲン菜 しめじ 玉ねぎ 梨	塩 こしょう だし汁 水	522 kcal たんぱく質 21.6g 脂質 18.2g	440 kcal たんぱく質 21.5g 脂質 19.5g
10	金	ロールパン 豆腐のミートローフ サワークラフト トマト入り卵スープ りんご	牛乳 米粉と黄名粉の ケーキ チーズ ルヴァン	絹豆腐、豚挽肉 卵 牛乳 黄名粉 豆乳	バターロール、油 オートミール かたくり粉、胡麻油 上新粉、砂糖 黒砂糖	玉ねぎ、キャベツ 人参、トマト クリームコーン缶 長ねぎ、りんご レーズン	塩、こしょう 酢 水 コンソメ B・P	524 kcal たんぱく質 21.3g 脂質 20.9g	447 kcal たんぱく質 19.3g 脂質 19.3g
11	土	胡麻塩おにぎり 生揚げのカレー炒め かぼちゃの含め煮 味噌汁(わかめ・長ねぎ・切り干し大根)	牛乳 レーズンロール	生あげ 豚もも肉 味噌 牛乳	はいが精米 黒胡麻 油 砂糖 レーズンロール	人参、玉ねぎ ピーマン、エリンギ かぼちゃ 切り干し大根 長ねぎ、生わかめ	塩 カレー粉 だし汁 しょう油	496 kcal たんぱく質 19.2g 脂質 15.1g	377 kcal たんぱく質 17.8g 脂質 14.6g
13	月	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 三色おひたし 味噌汁(油あげ・なす) 梨	牛乳 凍り豆腐の ミートソース風スパゲティ せんべい	鶏もも肉(皮なし) 油あげ 味噌 牛乳 凍り豆腐	はいが精米 胡麻油、白胡麻 スパゲティ、バター 油、砂糖 かたくり粉	生姜汁、ほうれん草 もやし、人参 エリンギ、なす、梨 玉ねぎ、ピーマン ホールトマト缶	酒、酢、こしょう しょう油、塩 水、だし汁 コンソメ、ケチャップ 中濃ソース	485 kcal たんぱく質 22.3g 脂質 13.9g	407 kcal たんぱく質 23.0g 脂質 14.7g
14	火	煮込みうどん ツナ入り卵焼き 野菜ソテー	牛乳 カステラ ゼリー	豚もも肉 卵 まぐろ油漬缶 牛乳	乾麺 砂糖 油 麩 カステラ	人参、玉ねぎ ほうれん草 キャベツ ピーマン えのきだけ	だし汁 みりん しょう油 塩 こしょう	458 kcal たんぱく質 20.0g 脂質 16.5g	384 kcal たんぱく質 17.3g 脂質 16.8g
22	水	ごはん 鶏レバーのソース煮 スパゲティサラダ 味噌汁(小松菜・さつまいも) りんご	お茶 おはぎ ゼリー	鶏レバー 味噌 小豆 黄名粉 牛乳(乳児のみ)	はいが精米 スパゲティ、マヨネーズ さつま芋、もち米 米、かたくり粉 砂糖	キャベツ 人参 きゅうり 小松菜 りんご	酒、ケチャップ ウスターソース 塩、こしょう だし汁、しょう油 お茶	493 kcal たんぱく質 18.3g 脂質 9.8g	376 kcal たんぱく質 15.9g 脂質 7.8g

※幼児は副食給食のため、主食分の栄養価が含まれていません。※(参考)幼児の主食は胚芽精米50gを目安量としています。

アレルギー等に配慮し、使用食材を明記しています。各家庭で御確認ください。