

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		
01 月	ごはん 鶏のから揚げ マカロニサラダ うめ風味塩スープ	米、砂糖、マカロニ、マヨネーズ、油、片栗粉、米粉	牛乳、鶏肉、ハム、卵	きゅうり、にんじん、たまねぎ、キャベツ、コーン、うめ、粉かんでん、オレンジ濃縮果汁	牛乳ビスコ 牛乳 オレンジゼリー	エネルギー 533 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 20.2 g カルシウム 167 mg
02 火	ごはん 炒り豆腐 ほうれん草の中華和え さつまいものみそ汁	米、食パン、さつまいも、バター、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚ミンチ、米みそ、チーズ、しらす干し	たまねぎ、しいたけ、ひじき、にんじん、ほうれん草、もやし、コーン、ごま、ねぎ	牛乳 クラッカー 牛乳 カルシウムトースト	エネルギー 533 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 15.8 g カルシウム 319 mg
03 水	ごはん ビーフストロガノフ フレンチサラダ	米、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖、マヨネーズ	牛乳、牛肉、ツナ、生クリーム、卵	たまねぎ、キャベツ、にんじん、マッシュルーム、きゅうり、あおのり	牛乳 プリッツ 牛乳 塩マヨポテト	エネルギー 523 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 21.4 g カルシウム 179 mg
04 木	ごはん 鮭の麹焼き かぼちゃサラダ なすのみそ汁	米、パイ皮、アーモンド	牛乳、鮭、米みそ、ハム、油揚げ	かぼちゃ、きゅうり、コーン、にんじん、なす、ねぎ	牛乳 ビスケット 牛乳 アーモンドパイ	エネルギー 521 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 21.4 g カルシウム 185 mg
05 金	ロールパン スクランブルエッグ 白菜のミルクスープ フルーツゼリー	ロールパン、米、フルーツゼリー	牛乳、卵、ベーコン、油揚げ	たまねぎ、ピーマン、黄ピーマン、トマト、いんげん、白菜、にんじん、みずな	牛乳 サブレ 牛乳 こぎつねおにぎり	エネルギー 455 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 15.3 g カルシウム 233 mg
06 土	塩焼きそば もやしのナムル バナナ	焼きそばめん、米、油、ごま油、砂糖	豚肉、卵、牛乳、かつお節	バナナ、もやし、キャベツ、にんじん、こまつな、きゅうり、ごま	あられ キャラメルプリン	エネルギー 336 kcal たんぱく質 13.0 g 脂 質 12.2 g カルシウム 151 mg
08 月	ごはん 鶏肉の磯風味焼き 小松菜とコーンの和え物 豆乳スープ	米、油、砂糖、さつまいも	ヨーグルト、鶏もも肉、ベーコン、調整豆乳	こまつな、黄桃缶、みかん缶、パイン缶、バナナ、にんじん、コーン、かぼちゃ、焼きのり、は	牛乳 ビスコ フルーツ ヨーグルト	エネルギー 388 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 8.3 g カルシウム 156 mg
09 火	ごはん 厚揚げの肉みそ煮 キャベツのみそ汁 フルーツゼリー	米、食パン、さつまいも、砂糖、フルーツゼリー、マヨネーズ、片栗粉	牛乳、厚揚げ、豚ひき肉、米みそ、油揚げ、ツナ	なす、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ	牛乳 クラッカー 牛乳 ツナサンド	エネルギー 539 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 16.3 g カルシウム 268 mg
10 水	ゆかりごはん 小松菜としらすの卵とじ ベーコンスープ	米、片栗粉、砂糖、さつまいも、油、黒糖	牛乳、卵、ベーコン、しらす、油揚げ	小松菜、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、パセリ、ゆかり	牛乳 プリッツ 牛乳 中華ポテト	エネルギー 487 kcal たんぱく質 13.0 g 脂 質 17.0 g カルシウム 252 mg
11 木	スタミナ丼 かぼちゃのポタージュ フルーチェ	米、ごま油、油、砂糖、ホットケーキ粉	牛肉、牛乳、チーズ	にんじん、たまねぎ、しめじ、ピーマン、コーン、なす、チンゲン菜、しょうが、かぼちゃ	牛乳 ビスケット 牛乳 チーズドッグ	エネルギー 696 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 29.8 g カルシウム 504 mg
12 金	ごはん さわらのみそマヨ焼き キャベツの酢の物 とうがんスープ	米、砂糖、片栗粉、マカロニ、マヨネーズ	牛乳、さわら、白みそ、卵、かにかまぼこ、きな粉、ベーコン	キャベツ、すりごま、わかめ、とうがん	牛乳 サブレ 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 520 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 16.9 g カルシウム 202 mg
13 土	ヒビンパチャーハン 厚揚げの中華風旨煮 中華スープ	米、片栗粉、砂糖、ごま油、パイ皮	厚揚げ、豚ひき肉、牛ひき肉	もやし、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、えのきたけ、にら、さやえんどう、いちごジャム	あられ ジャムパイ	エネルギー 427 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 14.7 g カルシウム 120 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		
16 — 火 —	豚肉の塩だれ丼 なすのおろし煮 さつま揚げのみそ汁	米、砂糖、さつま揚げ、油	牛乳、豚肉、米みそ、きな粉	たまねぎ、にんじん、ピーマン、なす、だいこん、ねぎ、えのきたけ	牛乳 クラッカー 牛乳 にんじんもち	エネルギー 509 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 17.4 g カルシウム 202 mg
17 — 水 —	ごはん チーズオムレツ キャロットサラダ コンソメスープ	米、焼ふ、マヨネーズ、砂糖、なたね油	牛乳、卵、豚ひき肉、ツナ、チーズ	にんじん、きゅうり、すりごま、キャベツ、たまねぎ、いんげん、あおのり	牛乳ブリッツ 牛乳 お麩の のり塩ラスク	エネルギー 486 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 21.7 g カルシウム 252 mg
18 — 木 —	ごはん 根菜のごまだれ煮 豆腐のすまし汁 フルーツゼリー	米、さといも、ホットケーキ粉、油、砂糖、フルーツゼリー	牛乳、木綿豆腐、鶏肉、豆乳、カルピス、白みそ	れんこん、たまねぎ、こんにゃく、にんじん、かいわれ、すりごま、しいたけ、いんげん	牛乳ビスケット 牛乳 カルピス蒸しぱん	エネルギー 524 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 9.2 g カルシウム 224 mg
19 — 金 —	ごはん 白身フライのタルタルソース かぼちゃソテー キャベツスープ	米、パン粉、マヨネーズ	白身魚、卵、ベーコン	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、パセリ、りんご濃縮果汁、りんご缶	牛乳 サブレ 牛乳 りんごゼリー	エネルギー 556 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 23.2 g カルシウム 189 mg
20 — 土 —	中華丼 コーンスープ キウイフルーツ	米、油	豚肉、牛乳	たまねぎ、はくさい、たけのこ、にんじん、しいたけ、きぬさや、しょうが、にんにく、キウイフルーツ、コーン、えのき、ねぎ	あられ ピーチフルーチェ	エネルギー 353 kcal たんぱく質 11.4 g 脂 質 8.6 g カルシウム 148 mg
22 — 月 —	ごはん 豚肉のカレー焼き ジュリアンサラダ オニオンスープ	米、カレー粉、食パン、砂糖、バター、アーモンド	豚肉、ツナ、ベーコン	にんじん、きゅうり、すりごま、たまねぎ、オレンジ濃縮果汁	牛乳ビスコ 牛乳 フロランタン風 トースト	エネルギー 577 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 35.6 g カルシウム 203 mg
24 — 水 —	お弁当の日 (誕生会) バナナムース	マシュマロ、バナラエツセス、ビスケット、砂糖	牛乳、生クリーム	粉かてん	牛乳ブリッツ 牛乳 マシュマロ ビスケット	エネルギー 341 kcal たんぱく質 9.4 g 脂 質 15.4 g カルシウム 294 mg
25 — 木 —	ごはん とうがんと厚揚げの煮物 かぼちゃのみそ汁 フルーツゼリー	米、じゃがいも、油、マヨネーズ、フルーツゼリー、食パン、砂糖、アーモンド、フルーツゼリー、バター	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、米みそ	たまねぎ、とうがん、にんじん、しめじ、ねぎ、さやえんどう、かぼちゃ	牛乳ビスケット 牛乳 ハツシュドポテト	エネルギー 442 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 14.7 g カルシウム 266 mg
26 — 金 —	ロールパン 鮭のコーンフレーク焼き 野菜ソテー ほうれん草ポタージュ	米、ロールパン、コーンフレーク、油、マヨネーズ、砂糖	牛乳、鮭、鶏肉、きな粉	にんじん、たまねぎ、ほうれん草、コーンクリーム、プロッコリー	牛乳 サブレ 牛乳 きな粉おにぎり	エネルギー 481 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 14.9 g カルシウム 230 mg
27 — 土 —	ごはん 肉団子の甘酢あん ちゃんぽん風スープ	米、油、片栗粉、砂糖	鶏ひき肉、卵、牛乳	キャベツ、たまねぎ、もやし、ピーマン、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、にら	あられ プリン	エネルギー 468 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 15.1 g カルシウム 106 mg
29 — 月 —	カレーライス プロッコリーのエッグサラダ パイン	米、じゃがいも、油、マヨネーズ、さつまいも	牛乳、豚肉、卵	たまねぎ、にんじん、コーン、グリーンピース、プロッコリー、オレンジ濃縮果汁、パイン	牛乳ビスコ 牛乳 さつまいもの オレンジ煮	エネルギー 599 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 22.0 g カルシウム 223 mg
30 — 火 —	ごはん 筑前煮 豆腐のみそ汁 フルーツゼリー	米、さといも、ホットケーキ粉、油、砂糖、フルーツゼリー、パイ皮	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、調製豆乳、米みそ、油揚げ	にんじん、こんにゃく、れんこん、いんげん、ねぎ、わかめ	牛乳 クラッカー 牛乳 シュガーパイ	エネルギー 461 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 13.2 g カルシウム 199 mg