

# 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	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	
1 水	カレーライス かみかみサラダ バナナ	米、じゃがいも、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、カルピス、さきいか	バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、だいごん、みかん缶、グリーンピース、粉かんでん	牛乳 あられ 牛乳 カルピスゼリー	エネルギー 580 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 17.3 g カルシウム 200 mg
2 木	ごはん さけのみそマヨ焼き キャベツのごま酢あえ じゃが芋のすまし汁	米、小麦粉、じゃがいも、砂糖	牛乳、さけ、絹ごし豆腐、白みそ、卵、豚ひき肉、かつお節	キャベツ、にんじん、しめじ、もやし、ねぎ、すりごま、あおのり	牛乳 サブレ 牛乳 お好み焼き	エネルギー 520 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 13.3 g カルシウム 232 mg
3 金	ごはん 鶏肉の竜田揚げ 小松菜ともやしのあえ物 キャベツのみそ汁	米、油、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、米みそ、油揚げ	かぼちゃ、キャベツ、ごまつな、もやし、にんじん、コーン、ねぎ、黒ごま、わかめ、しょうが	牛乳 ビスケット 牛乳 大学かぼちゃ	エネルギー 531 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 16.7 g カルシウム 234 mg
4 土	てりやき野菜丼 五目みそ汁 バナナ	米、食パン、油、片栗粉	鶏もも肉、米みそ、油揚げ	バナナ、たまねぎ、もやし、かぼちゃ、にんじん、キャベツ、ごぼう、いちごジャム、ねぎ	ビスコ ジャムトースト	エネルギー 469 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 6.4 g カルシウム 61 mg
6 月	チキンピラフ 海藻サラダ 野菜スープ	米、食パン、じゃがいも、バター、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、ツナ、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、トマト、キャベツ、セロリ、ひじき、ごま、わかめ、あおのり	牛乳クラッカー 牛乳 カルシウムトースト	エネルギー 485 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 15.3 g カルシウム 223 mg
7 火	豚丼 きゅうりのゆかりあえ おかず汁 なし	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、なし、きゅうり、なす、ねぎ、にんじん、えのき、ごま、にんにく、しょうが	牛乳 ブリッツ 牛乳 ロックケーキ	エネルギー 649 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 24.4 g カルシウム 236 mg
8 水	焼きそば ペイクドじゃが かき玉汁	焼きそばめん、じゃがいも、米、油、片栗粉、ごま油	牛乳、卵、豚肉、しらす干し、かつお節	キャベツ、もやし、にんじん、にら、ねぎ、あおのり	牛乳 あられ 牛乳 しらすむすび	エネルギー 524 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 18.0 g カルシウム 199 mg
9 木	ごはん さばのごま焼き 小松菜のおかかあえ 豆腐みそ汁	米、マカロニ、砂糖	牛乳、さば、木綿豆腐、米みそ、きな粉、かつお節	ごまつな、ねぎ、にんじん、ごま、わかめ	牛乳 サブレ 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 567 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 19.3 g カルシウム 302 mg
10 金	ロールパン 鶏肉の麴焼き マカロニサラダ キャベツのスープ	ロールパン、米、マカロニ、マヨドレ	牛乳、鶏もも肉、ハム	にんじん、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、えのき、ごま	牛乳 ビスケット 牛乳 さけむすび	エネルギー 580 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 22.7 g カルシウム 217 mg
11 土	豚肉のみそ丼 キャベツとちくわの和え物 豆腐すまし汁	さつまいも、米、砂糖、油	木綿豆腐、豚肉、ちくわ、米みそ	キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、ごま、ねぎ、わかめ	ビスコ 蒸し芋	エネルギー 420 kcal たんぱく質 13.7 g 脂 質 7.7 g カルシウム 136 mg
13 月	ごはん 鶏肉の照り焼き キャベツの酢の物 じゃがいものみそ汁	米、さつまいも、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、米みそ	キャベツ、ねぎ、ごま、わかめ、しょうが	牛乳 クラッカー 牛乳 さつまいもの かりんとう	エネルギー 544 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 16.7 g カルシウム 212 mg
14 火	ごはん カレー肉じゃが 大根と人参の甘酢あえ かぼちゃのみそ汁	米、じゃがいも、小麦粉、黒砂糖、砂糖、油	牛乳、豆乳、牛肉、米みそ、油揚げ	だいごん、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、グリーンピース	牛乳 ブリッツ 牛乳 黒糖蒸しパン	エネルギー 588 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 14.4 g カルシウム 235 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 水	お弁当の日 (誕生会) お月見団子	上新粉、砂糖、小麦粉、バター、さつまいも	牛乳、卵、豆乳		牛乳 あられ 牛乳 パウンドケーキ	エネルギー 320 kcal たんぱく質 7.4 g 脂 質 14.4 g カルシウム 161 mg
16 木	ごはん さわらの塩焼き ひじきの五目煮 たまねぎのみそ汁	米、食パン、さつまいも、油、砂糖	牛乳、さわら、ちくわ、米みそ、油揚げ	たまねぎ、りんごジャム、にんじん、さやえんどう、ひじき、わかめ	牛乳 サブレ 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 568 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 14.5 g カルシウム 219 mg
17 金	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーのサラダ もやしのみそ汁	米、食パン、砂糖、油、なたね油	牛乳、鶏もも肉、ちくわ、米みそ、きな粉、油揚げ	もやし、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、マーマレード、わかめ	牛乳 あられ 牛乳 きな粉パン	エネルギー 523 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 14.7 g カルシウム 201 mg
18 土	きのごスバゲティ にんじんと豆腐のサラダ もやしスープ	スバゲティ、ホットケーキ粉、油、バター、砂糖	木綿豆腐、牛乳、ベーコン、卵	にんじん、たまねぎ、もやし、しめじ、コーン、きゅうり、えのき、マッシュルーム、チンゲンサイ、すりごま、焼きのり、わかめ	ビスコ ホットケーキ	エネルギー 395 kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 11.6 g カルシウム 108 mg
21 火	ごはん ホイコーロー 春雨の中華あえ 中華スープ	米、ホットケーキ粉、はるさめ、砂糖、油、なたね油、ごま油	牛乳、豚肉、ハム、米みそ	バナナ、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、えのき、ピーマン、ねぎ、赤ピーマン、きくらげ	牛乳 クラッカー 牛乳 バナナケーキ	エネルギー 551 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 17.4 g カルシウム 219 mg
22 水	ハヤシライス 大根とツナのあえ物 フルーチェ	米、じゃがいも、小麦粉、バター、マヨドレ、砂糖、油	牛乳、牛肉、ツナ、卵、豆乳	たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、マッシュルーム、コーン、ごま	牛乳 ブリッツ 牛乳 セサミクッキー	エネルギー 720 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 29.7 g カルシウム 351 mg
24 金	ロールパン 豚肉のカレー焼き コールスローサラダ じゃが芋のスープ	ロールパン、米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、なたね油	牛乳、豚肉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ゆかり	牛乳 ビスケット 牛乳 ゆかりむすび	エネルギー 556 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 20.4 g カルシウム 198 mg
25 土	とりそぼろ混ぜごはん 厚揚げの炒め物 麩のすまし汁	米、さつまいも、砂糖、片栗粉、焼ふ、ごま油	生揚げ、豚ひき肉、鶏ひき肉	にんじん、たまねぎ、えのき、にら、しめじ、ねぎ、レモン果汁、あおのり	サブレ さつまいもの レモン煮	エネルギー 441 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 12.2 g カルシウム 159 mg
27 月	ごはん 豚肉と野菜のカレー炒め もやしとわかめのナムル 豆腐のすまし汁	米、米粉、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、木綿豆腐、きな粉	にんじん、たまねぎ、もやし、ピーマン、ねぎ、ごま、わかめ	牛乳 ビスケット 牛乳 にんじんもち	エネルギー 516 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 16.2 g カルシウム 224 mg
28 火	ケチャップライス 小松菜のおかかあえ 豆乳スープ	米、砂糖、油	牛乳、豆乳、鶏ひき肉、ベーコン、かつお節	たまねぎ、オレンジ濃縮果汁、こまつな、かぼちゃ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン、粉かんでん	牛乳 ビスコ 牛乳 オレンジゼリー	エネルギー 438 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 10.3 g カルシウム 237 mg
29 水	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 きゅうりと人参の昆布あえ じゃがいものみそ汁	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、米みそ	きゅうり、たまねぎ、にんじん、ねぎ、えのき、グリーンピース、塩こんぶ	牛乳 クラッカー 牛乳 ごましおむすび	エネルギー 603 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 16.9 g カルシウム 331 mg
30 木	ごはん さけの麩焼き ほうれん草の白あえ なめこのみそ汁	米、フライドポテト、砂糖	牛乳、さけ、木綿豆腐、米みそ、白みそ	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、なめこ、ねぎ、すりごま、ひじき、わかめ	牛乳 ブリッツ 牛乳 フライドポテト	エネルギー 533 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 15.9 g カルシウム 238 mg