

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		
1 (火)	ごはん さけごま照り焼き 野菜ソテー 厚揚げのみそ汁	米、さつまいも、片栗粉、油	牛乳、さけ、厚揚げ、みそ	ごま、とうもろこし、 ブロッコリー、たまねぎ、 えのき、こまつな	牛乳 あられ 牛乳 おさつ スティック	エ ネ ル ギ ー 416 kcal たん ば く 質 19.9 g 脂 質 10.9 g カル シ ウ ム 168 mg
2 (水)	なすとベーコンのスパゲッティー 豆乳スープ パイン缶	スパゲティ、じゃがいも、砂糖	牛乳、ベーコン、調整豆乳	なす、たまねぎ、にんじん、 赤ピーマン、黄ピーマン、 ズッキーニ、ほうれんそう、 しめじ、コーンクリーム、 パイン缶、粉かんてん	牛乳 クラッカー ミルク かんてん	エ ネ ル ギ ー 448 kcal たん ば く 質 17.0 g 脂 質 12.3 g カル シ ウ ム 152 mg
3 (木)	大豆入りひじきそぼろ丼 ちくわのみそ汁 フルーツゼリー	米、フルーツゼリー、食パン、 バター、グラニュー糖	牛乳、水煮大豆、鶏ひき肉、 油揚げ、ちくわ、かまぼこ	ひじき、にんじん、しいたけ、 こんにゃく、ごぼう、 いんげん、ごま、こまつな	牛乳 ビスコ 牛乳 シュガー バターパン	エ ネ ル ギ ー 551 kcal たん ば く 質 18.8 g 脂 質 19.2 g カル シ ウ ム 205 mg
4 (金)	ごはん 鶏肉の塩麹焼き きゅうりのさっぱり和え さといものみそ汁	米、さといも、焼ふ、バター、 グラニュー糖	牛乳、鶏肉、ツナ、油揚げ、 みそ	きゅうり、にんじん、コーン、 ごま、えのき、ねぎ	牛乳 プリッツ 牛乳 キャラメル ふうちゃん	エ ネ ル ギ ー 507 kcal たん ば く 質 22.6 g 脂 質 21.1 g カル シ ウ ム 239 mg
5 (土)	てりやき野菜丼 かぼちゃのみそ汁 みかん缶	米、米粉、油、砂糖	鶏肉、油揚げ、みそ	たまねぎ、にんじん、もやし、 はくさい、かぼちゃ、えのき、 ねぎ、みかん缶、 ブルーベリージャム	ビスケット ブルーベリー タルト	エ ネ ル ギ ー 414 kcal たん ば く 質 16.3 g 脂 質 5.8 g カル シ ウ ム 79 mg
7 (月)	ごはん 肉じゃが ごぼうのみそ汁	米、じゃがいも、 コーンフレーク、バター、砂糖	牛乳、油揚げ、豚肉、みそ	たまねぎ、にんじん、 しらたき、しいたけ、 いんげん、ごぼう、 えのき、しめじ、だいこん葉	牛乳 サブレ 牛乳 コーンフレーク おこし	エ ネ ル ギ ー 559 kcal たん ば く 質 22.4 g 脂 質 19.9 g カル シ ウ ム 268 mg
8 (火)	ごはん さけの利休揚げ かぼちゃソテー コンソメスープ	米、片栗粉、油	牛乳、さけ、鶏ひき肉、 木綿豆腐、卵	ごま、かぼちゃ、たまねぎ、 にんじん、えのき、こまつな、 にんにく、しょうが	牛乳 あられ 牛乳 チキンナゲット	エ ネ ル ギ ー 553 kcal たん ば く 質 26.2 g 脂 質 22.9 g カル シ ウ ム 303 mg
9 (水)	カレー風味ごはん ビーンズスクランブルエッグ 蒸し鶏の中華スープ	米、カレー粉、さつまいも、 油、バター、砂糖	牛乳、卵、水煮大豆、ツナ、 鶏肉、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、しめじ、 いんげん、えのき、こまつな	牛乳 クラッカー 牛乳 クラスク	エ ネ ル ギ ー 517 kcal たん ば く 質 19.8 g 脂 質 15.1 g カル シ ウ ム 213 mg
10 (木)	豚肉のおろし丼 えのきのみそ汁 フルーチェ	米、さといも、焼ふ、砂糖	牛乳、豚肉、油揚げ、みそ、 きな粉	だいこん、たまねぎ、 にんじん、こまつな、えのき、 ねぎ	牛乳 ビスコ 牛乳 きな粉ラスク	エ ネ ル ギ ー 581 kcal たん ば く 質 17.8 g 脂 質 18.6 g カル シ ウ ム 224 mg
11 (金)	ロールパン ビーフストロガノフ キャロットサラダ	ロールパン、油、 マヨネーズ、砂糖	牛肉、生クリーム、ツナ、 ヨーグルト	たまねぎ、マッシュルーム、 にんじん、きゅうり、ごま、 パイン缶、みかん缶、黄桃缶	牛乳 プリッツ フルーツ ヨーグルト	エ ネ ル ギ ー 429 kcal たん ば く 質 12.3 g 脂 質 13.5 g カル シ ウ ム 151 mg
12 (土)	豚肉の甘みそ丼 青菜スープ パイン缶	米、米粉、油、砂糖	牛乳、豚肉、みそ	たまねぎ、にんじん、 はくさい、コーン、こまつな、 えのき、パイン缶、 ブルーベリージャム	ビスケット ブルーベリー タルト	エ ネ ル ギ ー 411 kcal たん ば く 質 11.5 g 脂 質 13.9 g カル シ ウ ム 60 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 — 月 —	ごはん 鶏肉のポテト衣焼き きゅうりとツナのサラダ コーンスープ	米、じゃがいも、マヨネーズ、 ビスケット、マシュマロ	牛乳、鶏肉、ツナ、 生クリーム	きゅうり、にんじん、ごま、 たまねぎ、コーンクリーム、 コーン、パセリ	牛乳 サブレ 牛乳 マシュマロ ビスケット	エ ネ ル ギ ー 503 kcal たん ば く 質 19.7 g 脂 質 22.9 g カル シ ウ ム 199 mg
15 — 火 —	ごはん にべのゆかり焼き ほうれんそうの白和え わかめのすまし汁	米、米粉、砂糖、油	牛乳、にべ(魚)、 木綿豆腐、みそ、かまぼこ、 きな粉	ゆかり、ほうれんそう、 にんじん、こんにゃく、ごま、 わかめ、ねぎ	牛乳 あられ 牛乳 にんじんもち	エ ネ ル ギ ー 504 kcal たん ば く 質 24.5 g 脂 質 16.1 g カル シ ウ ム 277 mg
16 — 水 —	 お弁当の日(誕生日会) りんごゼリー	米粉、油	牛乳、ゼラチン、調整豆乳、 チーズ	りんご濃縮果汁、 粉かんでん、りんご缶、 コーン	牛乳 クラッカー 牛乳 チーズと コーンの蒸しパン	エ ネ ル ギ ー 422 kcal たん ば く 質 14.4 g 脂 質 15.4 g カル シ ウ ム 193 mg
17 — 木 —	ごはん 中華風炒り卵 えのきのスープ	米、ごま油、じゃがいも	牛乳、卵、えび、厚揚げ、 水煮大豆、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、しめじ、 しいたけ、ブロッコリー、 こまつな、えのき、 だいこん葉	牛乳 ビスコ フルーチェ	エ ネ ル ギ ー 413 kcal たん ば く 質 19.7 g 脂 質 18.3 g カル シ ウ ム 216 mg
18 — 金 —	ごはん 高野豆腐と野菜のそぼろ煮 たまねぎとわかめのみそ汁	米、じゃがいも、油	牛乳、高野豆腐、豚ひき肉、 みそ、油揚げ	ごぼう、だいこん、にんじん、 れんこん、しめじ、 ほうれんそう、たまねぎ、 わかめ、ねぎ	牛乳 プリッツ 牛乳 フライドポテト	エ ネ ル ギ ー 542 kcal たん ば く 質 19.2 g 脂 質 17.5 g カル シ ウ ム 195 mg
19 — 土 —	スパゲティナポリタン 野菜スープ みかん缶	スパゲティ、パイ皮、 グラニュー糖	ベーコン、卵、牛乳、鶏肉	たまねぎ、にんじん、 ピーマン、しめじ、もやし、 にら、みかん缶、アーモンド	ビスケット アーモンド シュガーパイ	エ ネ ル ギ ー 408 kcal たん ば く 質 17.0 g 脂 質 12.3 g カル シ ウ ム 94 mg
24 — 木 —	ごはん 鶏肉と野菜の煮物 キャベツのみそ汁	米、油、さといも、食パン	牛乳、鶏肉、油揚げ、みそ	たまねぎ、にんじん、 赤ピーマン、黄ピーマン、 ズッキーニ、なす、いんげん、 キャベツ、いちごジャム	牛乳 ビスコ 牛乳 ジャムサンド	エ ネ ル ギ ー 516 kcal たん ば く 質 21.2 g 脂 質 15.5 g カル シ ウ ム 178 mg
25 — 金 —	ロールパン ハンバーグの野菜ソース コーンポタージュ	ロールパン、上新粉、 白玉粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、 木綿豆腐、生クリーム、 きな粉	にんじん、しめじ、しいたけ、 いんげん、たまねぎ、 ブロッコリー、クリームコーン	牛乳 プリッツ 牛乳 白玉きな粉	エ ネ ル ギ ー 565 kcal たん ば く 質 21.3 g 脂 質 25.6 g カル シ ウ ム 213 mg
26 — 土 —	ミートスパゲッティ ポテトスープ みかん缶	スパゲッティ、じゃがいも、 砂糖、パイ皮、グラニュー糖、 メープルシロップ	牛ひき肉、豚ひき肉、 粉チーズ、ベーコン	たまねぎ、にんじん、 しめじ、みかん缶	ビスケット メープル シュガーパイ	エ ネ ル ギ ー 485 kcal たん ば く 質 17.1 g 脂 質 17.8 g カル シ ウ ム 113 mg
28 — 月 —	ごはん 鶏肉の竜田揚げ いんげんのごまマヨ和え 玉ねぎのみそ汁	米、片栗粉、油、 マヨネーズ、上新粉、 白玉粉、砂糖	牛乳、鶏肉、ツナ、 油揚げ、みそ	しょうが、いんげん、 にんじん、コーン、ごま、 たまねぎ、えのき、ねぎ	牛乳 サブレ 牛乳 ジャムサンド	エ ネ ル ギ ー 424 kcal たん ば く 質 13.2 g 脂 質 9.8 g カル シ ウ ム 195 mg
29 — 火 —	ごはん さけのマヨネーズ焼き ベイクドジャガ 野菜スープ	米、マヨネーズ、じゃがいも、 米粉、砂糖、油	牛乳、さけ、ベーコン、 あずき	たまねぎ、あおのり、 にんじん、赤ピーマン、 黄ピーマン、ズッキーニ	牛乳 あられ 牛乳 あずき蒸しパン	エ ネ ル ギ ー 564 kcal たん ば く 質 22.1 g 脂 質 24.9 g カル シ ウ ム 278 mg
30 — 水 —	カレーライス グリーンエッグサラダ フルーツゼリー	米、じゃがいも、マヨネーズ、 フルーツゼリー、小麦粉、 マーガリン、ココア、砂糖	牛乳、豚肉、ツナ、卵	たまねぎ、にんじん、 えだまめ、ブロッコリー、 きゅうり、いんげん、コーン	牛乳 クラッカー 牛乳 ココア 焼きドーナツ	エ ネ ル ギ ー 509 kcal たん ば く 質 15.4 g 脂 質 18.7 g カル シ ウ ム 184 mg