

2024年9月 給食予定献立表(3歳未満児)

保育室 ひかり



| 日 | 曜 | 献立名 | | あか | 黄 | みどり | 栄養価 |
|----|---|---|----------------------------|-----------------------------|---------------------------------------|--|--|
| | | 昼食 | 昼間 | 体をつくる 血や肉になる | 力や体温のもとになる | 体の調子を整える | |
| 2 | 月 | ご飯 切干大根の豚肉炒め みそ汁 果物(オレンジ) | きな粉マフィン お茶 | 豚もも 豆腐 みそ 牛乳 きなこ | 米 油 砂糖 ごま ホットケーキ粉 | 切干大根 ピーマン 人参 玉葱 わかめ オレンジ | エネルギー: 419kcal タンパク: 15.7g 脂質: 10.1g |
| 3 | 火 | ご飯 鶏の照り焼き みそ汁 ひじきのサラダ 果物(バナナ) | ビスケットケーキ お茶 | 鶏もも肉 豆腐 みそ 牛乳 クリーム | 米 砂糖 油 ごま ビスケット | しめじ チンゲン菜 ひじき 人参 ピーマン きゅうり バナナ | エネルギー: 479kcal タンパク: 16.8g 脂質: 16.5g |
| 4 | 水 | ご飯 ポークシチュー もやしのごま和え 果物(オレンジ) | ヨーグルト加糖 お茶 | 豚肩肉 牛乳 スキムミルク ヨーグルト | 米 油 白ごま 砂糖 | 玉葱 人参 オレンジ マッシュルーム いんげん もやし ほうれん草 | エネルギー: 394kcal タンパク: 14.1g 脂質: 12.5g |
| 5 | 木 | ご飯 チャプチェ もやしスープ 果物(オレンジ) | レーズンクッキー お茶 | 豚肩肉 | 米 春雨 砂糖 ごま油 小麦粉 バター | ピーマン 人参 えのき も やし 玉葱 チンゲン菜 オレ ンジ レーズン | エネルギー: 401kcal タンパク: 10.6g 脂質: 10.6g |
| 6 | 金 | ケチャップライス 豆腐ハンバーグ 野菜スープ 彩りサラダ 果物(オレンジ) | プリンカラメルソースがけ 菓子 お茶 | 豆腐 豚ひき肉 牛乳 | 米 片栗粉 油 | 玉葱 人参 キャベツ わかめ コーン ブロッコ リー オレンジ | エネルギー: 551kcal タンパク: 16.9g 脂質: 10.8g |
| 7 | 土 | カレーピラフ わかめスープ 果物(バナナ) | 菓子 お茶 | 豚ひき肉 豆腐 | 米 油 ウエハース | 玉葱 人参 わかめ コーン バナナ | エネルギー: 260kcal タンパク: 6.8g 脂質: 5.9g |
| 9 | 月 | ご飯 ポークチャップ 白菜スープ 果物(りんご) | ヨーグルトきな粉 アンパンマンビスケット お茶 | 豚肩肉 ヨーグルト きなこ | 米 小麦粉 油 バター 砂糖 ビスケット | 玉葱 ピーマン マッシュ ルーム 人参 はくさい も やし りんご | エネルギー: 426kcal タンパク: 15.7g 脂質: 14.3g |
| 10 | 火 | にゅう麺 大根煮 果物(バナナ) | わかめオニギリ お茶 | 鶏もも肉 卵 削り節 | そうめん(乾) 米 ごま | ほうれん草 人参 なす だいこん いんげん バナナ わかめ | エネルギー: 273kcal タンパク: 10.9g 脂質: 3g |
| 11 | 水 | ご飯 魚の味噌煮(さば) すまし汁 ハワイアンサラダ 果物(バナナ) | フレンチトースト お茶 | さば みそ 豆腐 削り節 卵 スキムミルク 牛乳 | 米 砂糖 食パン 油 | ホウレン草 えのき きゅうり 人参 キャベツ パイン缶 バナナ | エネルギー: 554kcal タンパク: 19.9g 脂質: 18.4g |
| 12 | 木 | ご飯 鶏肉入り五目煮 みそ汁 果物(りんご) | フライドポテト(サツマ芋) お茶 | 鶏もも肉 大豆水煮 豆腐 みそ | 米 油 砂糖 さつまいも | 人参 ごぼう たけのこ い んげん 玉葱 わかめ り んご | エネルギー: 419kcal タンパク: 11.6g 脂質: 8.7g |
| 13 | 金 | しらすご飯 蒸し餃子 中華スープ 果物(りんご) | いちご蒸しパン お茶 | しらす干し 豚ひき肉 牛 乳 | ごはん ごま油 ぎょうざの 皮 ホットケーキ粉 いちご ジャム | キャベツ ひじき 長葱 に ら えのき わかめ チンゲン菜 りんご | エネルギー: 310kcal タンパク: 11.5g 脂質: 4.3g |
| 14 | 土 | ご飯 親子煮 みそ汁 果物(バナナ) | フルーツゼリー お茶 | 鶏もも肉 高野豆腐 卵 削り節 みそ | 米 砂糖 オレンジゼリー | 玉葱 人参 エリンギ いんげん えのき ほうれん草 バナナ | エネルギー: 349kcal タンパク: 14.4g 脂質: 5.6g |
| 17 | 火 | ご飯 鶏の照り焼き みそ汁 ひじきのサラダ 果物(バナナ) | ビスケットケーキ お茶 | 鶏もも肉 豆腐 みそ 牛乳 クリーム | 米 砂糖 油 ごま ビスケット | しめじ チンゲン菜 ひじき 人参 ピーマン きゅうり バナナ | エネルギー: 479kcal タンパク: 16.8g 脂質: 16.5g |
| 18 | 水 | ご飯 ポークシチュー もやしのごま和え 果物(オレンジ) | ヨーグルト加糖 お茶 | 豚肩肉 牛乳 スキムミルク ヨーグルト | 米 油 白ごま 砂糖 | 玉葱 人参 マッシュルー ム いんげん もやし ほうれん草 オレンジ | エネルギー: 394kcal タンパク: 14.1g 脂質: 12.5g |
| 19 | 木 | ご飯 チャプチェ もやしスープ 果物(オレンジ) | レーズンクッキー お茶 | 豚肩肉 | 米 春雨 砂糖 ごま油 小麦粉 バター | ピーマン 人参 えのき も やし 玉葱 チンゲン菜 オレ ンジ レーズン | エネルギー: 401kcal タンパク: 10.6g 脂質: 10.6g |
| 20 | 金 | ケチャップライス 豆腐ハンバーグ 野菜スープ 彩りサラダ 果物(オレンジ) | プリンカラメルソースがけ 菓子 お茶 | 豆腐 豚ひき肉 牛乳 | 米 片栗粉 油 | 玉葱 人参 キャベツ わかめ コーン ブロッコリー オレンジ | エネルギー: 551kcal タンパク: 16.9g 脂質: 10.8g |
| 21 | 土 | カレーピラフ わかめスープ 果物(バナナ) | 菓子 お茶 | 豚ひき肉 豆腐 | 米 油 ウエハース | 玉葱 人参 わかめ コーン バナナ | エネルギー: 260kcal タンパク: 6.8g 脂質: 5.9g |
| 24 | 火 | にゅう麺 大根煮 果物(バナナ) | わかめオニギリ お茶 | 鶏もも肉 卵 削り節 | そうめん(乾) 米 ごま | ほうれん草 人参 なす だいこん いんげん バナナ わかめ | エネルギー: 273kcal タンパク: 10.9g 脂質: 3g |
| 25 | 水 | ご飯 魚の味噌煮(さば) すまし汁 ハワイアンサラダ 果物(バナナ) | フレンチトースト お茶 | さば みそ 豆腐 削り節 卵 スキムミルク 牛乳 | 米 砂糖 食パン 油 | ホウレン草 えのき きゅうり 人参 キャベツ パイン缶 バナナ | エネルギー: 554kcal タンパク: 19.9g 脂質: 18.4g |
| 26 | 木 | ご飯 鶏肉入り五目煮 みそ汁 果物(りんご) | フライドポテト(サツマ芋) お茶 | 鶏もも肉 大豆水煮 豆腐 みそ | 米 油 砂糖 さつまいも | 人参 ごぼう たけのこ い んげん 玉葱 わかめ り んご | エネルギー: 419kcal タンパク: 11.6g 脂質: 8.7g |
| 27 | 金 | しらすご飯 蒸し餃子 中華スープ 果物(りんご) | いちご蒸しパン お茶 | しらす干し 豚ひき肉 牛乳 | ごはん ごま油 ぎょうざの 皮 ホットケーキ粉 いちごジャム | キャベツ ひじき 長葱 にら えのき わかめ チンゲン菜 りんご | エネルギー: 310kcal タンパク: 11.5g 脂質: 4.3g |
| 28 | 土 | ご飯 親子煮 みそ汁 果物(バナ ナ) | フルーツゼリー お茶 | 鶏もも肉 高野豆腐 卵 削り節 みそ | 米 砂糖 オレンジゼリー | 玉葱 人参 エリンギ いんげん えのき ほうれん草 バナナ | エネルギー: 349kcal タンパク: 14.4g 脂質: 5.6g |
| 30 | 月 | ご飯 ポークチャップ 白菜スープ 果物(りんご) | ヨーグルトきな粉 アンパンマンビスケット お茶 | 豚肩肉 ヨーグルト きなこ | 米 小麦粉 油 バター 砂糖 ビスケット | 玉葱 ピーマン マッシュ ルーム 人参 はくさい も やし りんご | エネルギー: 426kcal タンパク: 15.7g 脂質: 14.3g |

献立は変更になることがあります。
午前のおやつは、お菓子和牛乳を提供します。



9月栄養給与量
エネルギー: 496kcal
タンパク: 17.3g
脂質: 15.2g
塩分: 1.3g