



9月 献立表



令和5年

第二ひかり幼稚園

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他	栄養価
	昼食		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		幼児
4月	ご飯 ツナカレー ベーコンと野菜のソテー マカロニきな粉		かつおフレーク ベーコン きな粉	こめ じゃが芋 油 マカロニ 砂糖	玉ねぎ 人参 ブロッコリー キャベツ	水 カレールー 塩 チキンスープの素	エネルギー:497kcal タンパク:12.7g
5火	わかめご飯 味噌汁 鶏肉のコーンフレーク焼き かぼちゃのごま和え グレープフルーツ		味噌 鶏肉	こめ ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク ごま 砂糖	わかめご飯の素 昆布 干しいたけ 玉ねぎ しめじ 小松菜 南瓜 きゅうり 人参 グレープフルーツ	水 こいくちしょうゆ 料理酒	エネルギー:480kcal タンパク:16g
6水	ご飯(七分づき) 豚汁 ちくわの磯辺揚げ 納豆和え パナナ		味噌 豚肉 焼き竹輪 納豆	こめ じゃが芋 薄力粉 片栗粉 油	昆布 干しいたけ 大根 ごぼう 人参 長ねぎ 青のり 白菜 ほうれん草 焼きのり パナナ	水 こいくちしょうゆ	エネルギー:423kcal タンパク:13.5g
7木	麻婆豆腐丼 ラーメンサラダ ぶどうゼリー		木綿豆腐 豚ひき肉 味噌 ロースハム	こめ ごま油 砂糖 片栗粉 中華麺 油 ごま	長ねぎ しょうが にんにく もやし チンゲン菜 わかめ ぶどうジュース アガー	水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢	エネルギー:418kcal タンパク:15g
8金	【白露】夕焼けご飯 そうめん汁 さばの塩焼き 茄子の味噌炒め		かつお節 さば 鶏肉 味噌	こめ そうめん 油 砂糖	人参 干しいたけ しょうが 昆布 コーン 万能ねぎ なす 玉ねぎ さやいんげん	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩	エネルギー:416kcal タンパク:17.4g
11月	コーンと塩昆布ご飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ		味噌 高野豆腐 鶏肉	こめ ごま 片栗粉 油 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	コーン 塩昆布 昆布 干しいたけ 大根 長ねぎ しょうが きゅうり 人参	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩	エネルギー:498kcal タンパク:14.7g
12火	ご飯 味噌汁 赤魚のみりん焼き ひじきと厚揚げの煮物 オレンジ		味噌 赤魚 厚揚げ	こめ 砂糖 油	昆布 干しいたけ 南瓜 白菜 えのき茸 しょうが ひじき 人参 しらたき グリンピース オレンジ	水 こいくちしょうゆ みりん 万能つゆ	エネルギー:355kcal タンパク:16.5g
13水	ロールパン(卵不使用) 豚肉のトマト煮 きのこスパゲティ チーズ		豚肉 チーズ	ロールパン じゃが芋 油 砂糖 スパゲティ	玉ねぎ 人参 トマト パセリ しめじ エリンギ えのき茸 ほうれん草 焼きのり	トマトケチャップ チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒	エネルギー:410kcal タンパク:15.2g
14木	チャーハン わかめスープ パンパンジー風サラダ パイナップル		豚ひき肉 干しえび 鶏肉	こめ 油 ごま油 砂糖 ごま	玉ねぎ ピーマン 人参 キャベツ 干しいたけ わかめ きゅうり もやし パイナップル	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩	エネルギー:347kcal タンパク:11.3g
15金	ご飯(七分づき) すまし汁 味噌つくね焼き トマトドレッシング和え		かつお節 木綿豆腐 鶏肉 味噌	こめ パン粉 ごま	昆布 干しいたけ 長ねぎ ほうれん草 玉ねぎ 人参 ごぼう しょうが キャベツ 小松菜 コーン	水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん トマトドレッシング	エネルギー:400kcal タンパク:17.3g
19火	ご飯(七分づき) 味噌汁 コロケ パンサンスー チーズ		味噌 ロースハム チーズ	こめ 小切麩 コロケ 油 片栗粉 春雨 砂糖 ごま ごま油	昆布 干しいたけ 切干大根 長ねぎ キャベツ 人参 きゅうり	水 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 こいくちしょうゆ	エネルギー:443kcal タンパク:10.9g
20水	五目うどん マセドアンサラダ ミルクプリン		豚肉 牛乳	うどん じゃが芋 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ ミルクプリンの素	人参 干しいたけ 長ねぎ ほうれん草 昆布 南瓜 コーン	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒	エネルギー:386kcal タンパク:13.7g
21木	ご飯 味噌汁 ミートローフ もやしと青菜のソテー パナナ		味噌 油揚げ 豚ひき肉 木綿豆腐 干しえび	こめ パン粉 片栗粉 油	昆布 干しいたけ キャベツ 小松菜 玉ねぎ もやし チンゲン菜 パプリカ パナナ	水 塩 トマトケチャップ 中濃ソース チキンスープの素	エネルギー:444kcal タンパク:18.3g
22金	【秋分】秋の炊き込みご飯 すまし汁 ぶりの照り焼き お浸し		油揚げ かつお節 高野豆腐 ぶり	こめ 里芋 砂糖	まいたけ 人参 さやいんげん 昆布 干しいたけ 大根 万能ねぎ しょうが ほうれん草 白菜	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩	エネルギー:373kcal タンパク:17.8g
25月	ご飯(七分づき) 味噌汁 鰯の竜田揚げ ピーマンソテー オレンジ		味噌 油揚げ あじ	こめ さつま芋 片栗粉 油 ピーマン ごま油	昆布 干しいたけ 長ねぎ にんにく しょうが キャベツ 人参 ピーマン オレンジ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 チキンスープの素	エネルギー:417kcal タンパク:16.1g
26火	ひき肉のハヤシライス フレンチサラダ チーズ蒸しパン		豚ひき肉 チーズ	こめ 押し麦 油 砂糖 薄力粉	玉ねぎ 人参 しめじ トマト 大根 きゅうり バイン缶	水 ハヤシベース 穀物酢 塩 ベーキングパウダー	エネルギー:528kcal タンパク:14.4g
27水	豚肉のすき焼き風丼 しらすのゆかり和え ぶどうゼリー		豚肉 焼き豆腐 しらす	こめ 砂糖	白菜 しらす 玉ねぎ もやし 小松菜 人参 ゆかり ぶどうジュース アガー	水 万能つゆ みりん	エネルギー:386kcal タンパク:14.8g
28木	野菜パン シチュースープ タンドリーチキン ブロッコリーサラダ		牛乳 スキムミルク 鶏肉 ヨーグルト	野菜パン じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ 人参 ブロッコリー コーン	水 ホワイトソース 塩 トマトケチャップ カレー粉	エネルギー:400kcal タンパク:18.5g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児 目標量	415	14.5	12	100	1.2
幼児 平均量	423	15.2	12	99	1.2