

2022年09月

予 定 献 立 表

新町こども園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ	日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ		
				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						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	木	御飯 梨 鶏のから揚げ ほうれんそうの納豆和え 豆腐みそ汁(なめこ・ねぎ)	★焼きそば 牛乳	米、焼きそばめん、油、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、挽きわり納豆、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	なし、ほうれんそう、キャベツ、こまつな、にんじん、もやし、ねぎ、なめこ、ピーマン、しょうが、にんにく、あおのり	せんべい	17	土	たまごサンド 牛乳 バナナ							
2	金	冷やしうどん ちくわカレー揚げ さつま芋の天ぷら 鉄チーズ	★昆布おにぎり 麦茶	ゆでうどん、七分つき米、さつまいも、小麦粉、油、ごま油	ちくわ、豚肉(ばら)、チーズ、油揚げ、卵、かつお節	きゅうり、ミニトマト、ねぎ、カットわかめ	クラッカー	18	日								
3	土	ツナサンド 牛乳 バナナ						19	月								
4	日							20	火	御飯 かじきの香り焼き キャベツの胡麻マヨネーズあえ 豆腐みそ汁	プリン	米、片栗粉、マヨネーズ、油	かじき、木綿豆腐、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、ねぎ、にんじん、ごま、カットわかめ、にんにく、しょうが	FeCaウエハース		
5	月	御飯 マーボー豆腐 ポテトサラダ みそ汁	コーンフレーク 牛乳	米、じゃがいも、コーンフレーク、マヨネーズ、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(甘みそ)	きゅうり、もやし、ねぎ、にんじん、えのきたけ、コーン缶、にら、しいたけ、カットわかめ	ビスケット	21	水	御飯 鶏つくねのあんかけ スパサラ みそ汁(キャベツ・あげ)	★スノーボール 牛乳	米、サラダ用スパゲティ、マーガリン、焼ふ、砂糖、ごまドレッシング、片栗粉、油	牛乳、鶏ひき肉、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	キャベツ、レタス、ねぎ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ごぼう、しょうが	ゼリー		
6	火	御飯 さけのマヨネーズ焼き 栄養きんぴら みそ汁	アイス	米、マヨネーズ、ごま油、油、砂糖	さけ、木綿豆腐、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	にんじん、ごぼう、チンゲンサイ、たまねぎ、コーン缶、カットわかめ	FeCaウエハース	22	木	ロールパン・ジャム クリームシチュー キャベツとウインナーの蒸し煮 バナナ	★鮭おにぎり 麦茶	ロールパン、じゃがいも、米、マーガリン、油	鶏もも肉、さけ、ウインナーソーセージ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、いちごジャム、ごま	せんべい		
7	水	納豆とり井 さつまいもマヨサラダ みそ汁 梨	ワッフル ジョア	米、食パン、さつまいも、マヨネーズ、油、ごま油	ジョア(マスカット)、挽きわり納豆、鶏ひき肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	なし、だいこん、にんじん、コーン缶、きゅうり、ねぎ、こまつな、キャベツ、いちごジャム	ゼリー	23	金								
8	木	食パン 豆腐スープ(わかめ) コロケ たまごソース 千切りキャベツ・きゅうり	★ジャムサンド 牛乳	食パン、じゃがいも、七分つき米、マヨネーズ、油、小麦粉、パン粉	木綿豆腐、豚、豚ひき肉、牛ひき肉	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ねぎ、にんじん、こんぶ佃煮、焼きのり、カットわかめ、レモン果汁	せんべい	24	土	コロケサンド 牛乳 バナナ							
9	金	ドライカレーライス かぼちゃサラダ 牛乳 りんご	★お月見茶巾 牛乳	さつまいも、七分つき米、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、豚ひき肉、ハム	たまねぎ、りんご、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、ピーマン、コーン缶、キャベツ、干しぶどう、さやえんどう、にんにく、しょうが	クラッカー	25	日								
10	土	唐揚げサンド 牛乳 バナナ						26	月	キッズビビンバ バンサンスー じゃがいものスープ 鉄チーズ	スティックパン ヤクルト	食パン、七分つき米、じゃがいも、押麦、はるさめ、砂糖、ごま油、油	ジョア、豚ひき肉、鶏ひき肉、チーズ、ハム	もやし、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ、ごま、にんにく、しょうが	ビスケット		
11	日							27	火	御飯 麻婆春雨 野菜のごま和え みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	★お好み焼き 牛乳	米、小麦粉、はるさめ、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(甘みそ)、干しえび、かつお節	たまねぎ、もやし、キャベツ、なす、ほうれんそう、にんじん、チンゲンサイ、ピーマン、ねぎ、ごま、にんにく、しょうが、カットわかめ	チーズ		
12	月	わかめ御飯 タンドリーチキン ひじきとキャベツのサラダ 五目みそ汁	せんべい ジュース	七分つき米、マヨネーズ、片栗粉、ごま油、油、砂糖	鶏もも肉、木綿豆腐、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)	りんご天然果汁、たまねぎ、なす、キャベツ、コーン缶、にんじん、えのきたけ、ひじき、レモン果汁、にんにく	ビスケット	28	水	マカロニグラタン 大根サラダ わかめスープ(コーン) バナナ	★スイートポテト 牛乳	さつまいも、マカロニ、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、無塩バター、油、パン粉	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、スライスチーズ、ツナ油漬缶、卵、卵(黄)	バナナ、たまねぎ、レタス、きゅうり、コーン缶、だいこん、マッシュルーム、ねぎ、しめじ、にんじん、カットわかめ	ゼリー		
13	火	ミートソースパスタ 蒸し鶏のごまだれ コーンクリームスープ ブチダノン	★おたのしみ 牛乳	マカロニ・スパゲティ、小麦粉、ごまドレッシング、砂糖、バター、油、片栗粉	牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏むね肉(皮付)、豆乳、鶏ひき肉、粉チーズ、脱脂粉乳	たまねぎ、ホールトマト缶詰、クリームコーン缶、にんじん、きゅうり、コーン缶、大豆もやし	チーズ	29	木	きのこ御飯 さばの塩焼き ほうれん草のごま和え 豆腐みそ汁	★お麩ラスク 牛乳	七分つき米、片栗粉、砂糖、無塩バター、小麦粉	牛乳、さば、木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(甘みそ)	ほうれんそう、にんじん、しめじ、しいたけ、えのきたけ、ねぎ、すりごま、カットわかめ	せんべい		
14	水	カレーライス 春雨サラダ バナナ 牛乳	ゼリー	七分つき米、じゃがいも、押麦、油	牛乳、豚肉(肩ロース)	バナナ、たまねぎ、にんじん	ゼリー	30	金	カレーライス ツナサラダ 牛乳 りんご	せんべい ジュース	七分つき米、じゃがいも、マヨネーズ、押麦、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、かまぼこ	りんご天然果汁、たまねぎ、りんご、にんじん、レタス、きゅうり	クラッカー		
15	木	御飯 白身魚のカリカリフライ 納豆あえ(こまつな・コーン) みそ汁(じゃが芋・たまねぎ)	★ホットケーキ 牛乳	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、コーンフレーク、米粉、はるさめ、油、メープルシロップ、砂糖、ごま油	牛乳、たら、挽きわり納豆、ハム、卵、米みそ(淡色辛みそ)	かき、こまつな、きゅうり、たまねぎ、にんじん、コーン缶	せんべい										
16	金	ブルコギ井 ほうれん草のナムル 中華スープ	ドーナツ 牛乳	米、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)	たまねぎ、もやし、にんじん、だいこん、えのきたけ、赤ピーマン、にら、しめじ、コーン缶、ごま、カットわかめ	クラッカー	1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー	554 kcal						
											たんぱく質	21.2 g					
											脂質	19.3 g					
											塩分	2.0 g					