

2023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 | 金 | キャベツときのこの和風パスタ きゅうりとだいこんのピクルス ワンダンスープ 梨 | スティックパン 牛乳 | 食パン、スパゲティ、 ワンダンの皮、オリーブ 油、砂糖、無塩バ ター、ごま油 | 牛乳、豚肉(もも)、鶏 ひき肉 | キャベツ、たまねぎ、しい たけ、ねぎ、にんじん、だ いこん、きゅうり、しめじ、 赤ピーマン | ゼリー | 17 | 日 | | | | | | |
| 2 | 土 | たまごサンド バナナ 牛乳 | | | | | | 18 | 月 | | | | | | |
| 3 | 日 | | | | | | | 19 | 火 | ブルコギ丼 ほうれん草のナムル じゃがいものみそ汁 巨峰 | アイス | 米、じゃがいも、ごま 油、砂糖 | 豚肉(肩ロース)、米み そ(淡色辛みそ) | ほうれん草、ぶどう、た まねぎ、にんじん、赤ピー マン、しめじ、もやし、に ら、コーン缶、ごま | FeCaウエハース |
| 4 | 月 | 御飯 オレンジ 鶏肉のトマト煮 キャベツの胡麻マヨネーズあえ ほうれん草みそ汁 | せんべい ジュース | 米、じゃがいも、マヨ ネーズ、油 | 鶏もも肉、ちくわ、米 みそ(淡色辛みそ)、 油揚げ、ゆで大豆 | りんご天然果汁、カット マト缶詰、たまねぎ、キャ ベツ、にんじん、ほうれん 草(冷凍)、ごま、にんに く | 牛乳 | 20 | 水 | ロールパン プチダノン ペンネのトマト煮 ポテトサラダ コーンクリームスープ | ★おたのしみ 牛乳 | ロールパン、じゃがい も、ペンネ、小麦粉、 マヨネーズ、砂糖、パ ター、油、片栗粉 | 牛乳、ヨーグルト(加 糖)、豆乳、豚ひき肉、 ハム、粉チーズ、脱脂 粉乳 | たまねぎ、クリームコー ン缶、きゅうり、コーン 缶、カットマト缶詰、にん じん、にんにく | せんべい |
| 5 | 火 | 麻婆春雨丼 きゅうりの昆布あえ わかめスープ | ★メロンパン 牛乳 | さつまいも、米、はるさ め、砂糖、無塩バ ター、片栗粉 | 牛乳、豚ひき肉、卵、 卵(黄)、米みそ(甘み そ) | きゅうり、なす、にんじん、 コーン缶、ねぎ、ピーマ ン、塩こんぶ、にんにく、 しょうが、カットわかめ | FeCaウエハース | 21 | 木 | かじきのチリソース 御飯 キャベツとわかめの酢の物 豆腐と青菜の中華とろみ煮 梨 | ★焼うどん 牛乳 | 七分つき米、じゃがい も、押麦、マヨネー ズ、砂糖 | 豚肉(ばら)、ハム | りんご天然果汁、なし、た まねぎ、キャベツ、にんじ ん、マッシュルーム、コー ン(冷凍) | ヨーグルト |
| 6 | 水 | ロールパン ほうれん草シチュー ピーマンとウインナーのソテー バナナ | ★わかめおにぎり 牛乳 | じゃがいも、ロールパ ン、七分つき米、油 | 牛乳、鶏もも肉、ウイ ナーソーセージ | バナナ、たまねぎ、にんじ ん、ほうれん草(冷凍)、 ピーマン、赤ピーマン、 黄ピーマン、ごま、カット わかめ | ヨーグルト | 22 | 金 | 御飯 グレープフルーツ 油淋鶏 ほうれん草の納豆和え ミネストローネ | ★スイートポテト 牛乳 | 米、じゃがいも、マカ ロニ・スパゲティ、片栗 粉、砂糖、油、ごま油 | 牛乳、鶏もも肉(皮付 き)、挽きわり納豆、豚 ひき肉、かつお節 | グレープフルーツ、ほうれ ん草、たまねぎ、にんじ ん、キャベツ、カットマト 缶詰、ねぎ、セロリ、にん にく | 野菜ジュース |
| 7 | 木 | きのこカレー ツナサラダ 麦茶 鉄チーズ | アイス | 七分つき米、じゃがい も、マヨネーズ、押麦 | 鶏もも肉(皮付き)、ツ ナ油漬缶、かまぼこ | たまねぎ、レタス、にんじ ん、きゅうり、しめじ、まい たけ | せんべい | 23 | 土 | | | | | | |
| 8 | 金 | 御飯 梨 さけの塩焼き パスタサラダ 五目みそ汁 | ★冷やしラーメン | 米、生中華めん、さと いも、マヨネーズ、マ カロニ・スパゲティ | さけ、木綿豆腐、焼き 豚、ハム、米みそ(淡 色辛みそ)、油揚げ | なし、だいこん、きゅうり、 キャベツ、もやし、ねぎ、 コーン缶、にんじん、カッ トわかめ | 野菜ジュース | 24 | 日 | | | | | | |
| 9 | 土 | とんかつサンド バナナ 牛乳 | | | | | | 25 | 月 | 御飯 豚肉とキャベツのみそ炒め 春雨サラダ チンゲンサイみそ汁 | ★お麩ラスク 牛乳 | 米、砂糖、マーガリ ン、焼ふ、はるさめ、 ごま油 | 牛乳、生揚げ、豚肉 (ばら)、米みそ(淡色 辛みそ)、ハム | たまねぎ、キャベツ、きゅ うり、チンゲンサイ、にん じん、ピーマン、たけのこ (ゆで)、コーン缶、しょう が、カットわかめ、にんに く | 牛乳 |
| 10 | 日 | | | | | | | 26 | 火 | 豚丼 きゅうりの梅和え キャベツみそ汁 オレンジ | アイス | 七分つき米、片栗粉 | 豚肉(肩ロース)、油揚 げ、米みそ(淡色辛み そ) | きゅうり、たまねぎ、キャ ベツ、ごまつな、にんじん、 ねぎ、えのきたけ、うめ干 し、カットわかめ、にんに く、しょうが | チーズ |
| 11 | 月 | すき焼き丼 ひじきとキャベツのサラダ もやしみそ汁 | せんべい ジュース | 米、ゆでうどん、マヨ ネーズ、ごま油、砂 糖、油 | 牛乳、焼き豆腐、豚肉 (肩ロース)、豚肉(ば ら)、ベーコン、米みそ (淡色辛みそ)、油揚 げ | たまねぎ、キャベツ、もや し、ねぎ、コーン缶、ほう れん草、えのきたけ、に んじん、ひじき、カットわ かめ、あおのり | 飲むヨーグルト | 27 | 水 | ちゃんぽんラーメン 揚げ餃子 巨峰 | ★お月見茶巾 牛乳 | 中華めん 冷凍、さつ まいも、砂糖、ごま油 | 牛乳、豚肉(肩ロー ス)、さつま揚げ | ぶどう、キャベツ、たまね ぎ、もやし、にんじん | ビスケット |
| 12 | 火 | きのこ御飯 梨 ちくわ磯辺揚げ ほうれん草のごま和え なめこみそ汁 | ★クッキー 牛乳 | 七分つき米、油、小麦 粉、砂糖 | ちくわ、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) | ほうれん草、にんじん、 ねぎ、なめこ、しめじ、し いたけ、えのきたけ、すり ごま、あおのり | チーズ | 28 | 木 | 御飯 パナナ さけのみそマヨ焼き 切干大根の旨煮 豚汁 | せんべい ジュース | 米、マヨネーズ、砂糖 | さけ、木綿豆腐、豚肉 (ばら)、米みそ(淡色 辛みそ)、油揚げ | りんご天然果汁、パナ ナ、キャベツ、にんじん、 たまねぎ、ねぎ、切り干し だいこん | クラッカー |
| 13 | 水 | ハヤシライス コールスロー 麦茶 ゼリー | アイス | 米、さつまいも、マヨ ネーズ、油、片栗粉、 砂糖 | 鶏もも肉、生揚げ、ち くわ、米みそ(淡色辛 みそ)、淡色みそ | りんご天然果汁、ごまつ な、キャベツ、コーン缶、 にんじん、えのきたけ、す りごま、しょうが、にんに く | ビスケット | 29 | 金 | ドライカレーライス りんご かぼちゃサラダ 麦茶 鉄チーズ | ★ごままんじゅう 牛乳 | 七分つき米、ホット ケーキ粉、マヨネー ズ、油 | 牛乳、豚ひき肉、こし あん(生)、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、すりごま、にんに く | ゼリー |
| 14 | 木 | 御飯 オレンジ 鶏のから揚げ さつまいもの甘煮 小松菜コーンのゴママヨ | ★フルーツヨーグルト | 米、小麦粉、砂糖、片 栗粉、ごま油 | かじき、木綿豆腐、 ヨーグルト(無糖) | オレンジ、キャベツ、もも 缶(白桃)、みかん缶、ほ うれん草、バナナ、パイ ン缶、にんじん、いちご ジャム、ごま、しょうが、 | クラッカー | 30 | 土 | ツナサンド バナナ 牛乳 | | | | | |
| 15 | 金 | あんかけ焼きそば 粉ふき芋 中華スープ バナナ | ★昆布おにぎり 牛乳 | 中華めん 冷凍、じゃ がいも、片栗粉、ごま 油 | 牛乳、豚肉(肩ロース) | バナナ、たまねぎ、キャ ベツ、にんじん、だいこ ん、チンゲンサイ、たけの こ(ゆで)、黒きくらげ、 しょうが、カットわかめ、に | ゼリー | | | | | | | | |
| 16 | 土 | コロッケサンド バナナ 牛乳 | | | | | | 1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む) | | エネルギー | 480 kcal | | | | |
| | | | | | | | | | | たんぱく質 | 18.1 g | | | | |
| | | | | | | | | | | 脂 質 | 15.7 g | | | | |
| | | | | | | | | | | 塩 分 | 1.8 g | | | | |

○献立は仕入れの都合により変更することがあります。
 ○★印は手作りおやつです。
 ○土曜のおやつは人数が確定してから決めます。