

# 9 月 献立表

すずの丘保育園

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		
01 (金)	御飯 なすと油揚げのみそ汁 チーズはんぺんフライ (付)キャベツ かぼちゃのそぼろ煮	米、ホットケーキ粉(卵乳不使用)、油、無塩バター、片栗粉、砂糖	牛乳、調製豆乳、鶏ひき肉、卵、白みそ、油揚げ	かぼちゃ、なす、キャベツ、にんじん	りんごジュース 豆乳パンケーキ 牛乳	エネルギー 597 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 19.7 g カルシウム 261 mg
04 (月)	御飯 かじきの中華炒め ひじきの煮物 冬瓜のかきたまスープ	米、片栗粉、砂糖、油、ごま油(ごま)	牛乳、かじき(角切り)、卵、鶏もも肉(こま)	とうがん、たまねぎ、にんじん、しらたき、ほうれんそう、ピーマン、いんげん、ひじき	パインジュース ビスケット(卵・乳) 牛乳	エネルギー 450 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 15.2 g カルシウム 254 mg
05 (火)	きのこ御飯 じゃがいものそぼろ煮 もやしとひじきのごま酢和え 豆腐とわかめのみそ汁	米、じゃがいも、蒸しパンミックス、砂糖、おつゆ麩	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、豆乳、白みそ、うずら豆	もやし、たまねぎ、しらたき、きゅうり、にんじん、えのきたけ、しめじ、しいたけ、いんげん、すりごま、カットわかめ	野菜ジュース 豆蒸しパン 牛乳	エネルギー 500 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 13.4 g カルシウム 241 mg
06 (水)	肉みそうどん ちくわの磯辺揚げ バナナ	うどん、米、小麦粉、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、ちくわ、ツナフレーク油漬	バナナ、スイートコーン、にんじん、レタス、ねぎ、きゅうり、ピーマン、しょうが、にんにく、あおのり	グレープジュース カレーおにぎり 牛乳	エネルギー 658 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 16.0 g カルシウム 193 mg
07 (木)	御飯 甘夏みかん缶 肉団子と野菜のコンソメ煮 春雨ときゅうりの酢の物 小松菜ときのこのスープ	米、国産はるさめ、パン粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、ちくわ	たまねぎ、甘夏みかん缶、ブロッコリー、きゅうり、こまつな、にんじん、えのきたけ、スイートコーン、カットわかめ	オレンジジュース ビスケット 牛乳	エネルギー 549 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 17.2 g カルシウム 280 mg
08 (金)	キーマカレー 五目卵焼き コールスローサラダ	米、コーンフロスティ(卵・乳不使用)、エッグケアマヨネーズ(卵・乳不使用)、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、鶏そぼろと大豆の卵焼き	たまねぎ、キャベツ、スイートコーン、赤ピーマン、ピーマン、にんじん、きゅうり、にんにく、しょうが	りんごジュース コーンブレック 牛乳	エネルギー 658 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 25.4 g カルシウム 221 mg
11 (月)	御飯 バナナ 煮魚(ひらめ) もやしとピーマンのカレーナムル 豆腐と海藻の卵スープ	米、砂糖、片栗粉、ごま油(ごま)	ヨーグルト(加糖)、ひらめ、木綿豆腐、卵、ハム千切り(卵・乳使用)	もやし、バナナ、ピーマン	パインジュース フローズンヨーグルト	エネルギー 387 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 5.3 g カルシウム 145 mg
12 (火)	コロッケサンド 肉団子 トマトスパゲティ 野菜スープ	ロールパン、ハーフスパゲティ、油		ブロッコリー、黄桃缶(ダイス)、たまねぎ、にんじん、ピーマン、スイートコーン、えのきたけ、サラダ菜	野菜ジュース チーズケーキ 麦茶	エネルギー 472 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 21.6 g カルシウム 105 mg
13 (水)	御飯 高野豆腐と根菜の煮物 ほうれん草の和風サラダ 冬瓜のスープ	米、さといも、エッグケアマヨネーズ(卵・乳不使用)、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉(こま)、ツナフレーク油漬、ベーコン千切り(卵・乳使用)、高野豆腐サイコロカット	ほうれんそう、とうがん、だいこん、にんじん、えのきたけ、いんげん、カットわかめ	グレープジュース 甘食パン 牛乳	エネルギー 613 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 22.7 g カルシウム 309 mg
14 (木)	御飯 大根とさつまいのみそ汁 チキン南蛮 (付)サラダ菜 キャベツの磯和え	米、さつまいも、タルタルソース(卵)、小麦粉、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉(50gカット)、卵、白みそ、油揚げ	なし、キャベツ、オレンジ、だいこん、きゅうり、にんじん、サラダ菜、板のり	オレンジジュース フルーツ(なし・オレンジ) 牛乳	エネルギー 575 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 26.8 g カルシウム 234 mg
15 (金)	ひじき御飯 チャンプルー マカロニサラダ 小松菜と麩のすまし汁	米、ツイストマカロニ、マヨネーズ(卵・乳不使用)、砂糖、きざみ荘内麩	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)こま、茨城県産炒り卵、鶏ひき肉、油揚げ、ツナフレーク油漬	にんじん、もやし、こまつな、きゅうり、スイートコーン、ピーマン、ひじき	りんごジュース 五穀ビスケット 牛乳	エネルギー 626 kcal たんぱく質 27.2 g 脂 質 25.9 g カルシウム 253 mg
19 (火)	御飯 肉豆腐 ブロッコリーの和風マヨ和え かぼちゃとたまねぎのみそ汁	米、マヨネーズ(卵・乳不使用)、砂糖	木綿豆腐、鶏もも肉(こま)、白みそ	ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ダイスカぼちゃ、スイートコーン(冷凍)、こまつな、えのきたけ	パインジュース ゼリー	エネルギー 437 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 12.1 g カルシウム 122 mg
20 (水)	御飯 みかん缶 かじきのカレーピカタ さつまいもと昆布の煮物 キャベツと豆腐のみそ汁	米、さつまいも、食パン(乳)、小麦粉、エッグケアマヨネーズ(卵・乳不使用)、砂糖、油	牛乳、かじき(切り身)、卵、ツナフレーク油漬、木綿豆腐、鶏もも肉(こま)、白みそ	みかん缶、キャベツ、にんじん、いんげん、えのきたけ、刻みこんぶ	グレープジュース ツナサンド 牛乳	エネルギー 667 kcal たんぱく質 28.0 g 脂 質 23.4 g カルシウム 242 mg
21 (木)	御飯 じゃが芋のバター煮 豚しゃぶごまサラダ わかめときのこのスープ	米、じゃがいも、砂糖、無塩バター	牛乳、鶏もも肉(こま)、豚肉(もも)こま、ベーコン千切り(卵・乳使用)、かつお節	たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、えのきたけ、にんじん、カットわかめ	オレンジジュース 焼きおにぎり 牛乳	エネルギー 557 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 14.5 g カルシウム 215 mg
22 (金)	カツカレーライス ヒレカツ 春雨とひじきの中華サラダ パイン缶	米、じゃがいも、国産はるさめ(5cmカット)、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉(こま)	たまねぎ、パイン缶、レタス、にんじん、きゅうり、スイートコーン、すりごま、ひじき	りんごジュース せんべい 牛乳	エネルギー 610 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 16.4 g カルシウム 206 mg
25 (月)	御飯 オレンジ(1/6) 肉野菜炒め ポテトサラダ(ハム) 豆腐とほうれん草のすまし汁	米、じゃがいも、フランスパン、マヨネーズ(卵・乳不使用)、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)こま、豆乳、木綿豆腐、全卵、魚肉ソーセージ、さつまい揚げ(卵・乳不使用)	キャベツ、オレンジ、たまねぎ、ほうれんそう、ピーマン、きゅうり、にんじん、スイートコーン	パインジュース ブレントトースト 牛乳	エネルギー 737 kcal たんぱく質 27.6 g 脂 質 22.5 g カルシウム 272 mg
26 (火)	鮭わかめ御飯 カレーコロッケ (付)キャベツ 納豆和え(ほうれん草)	米、油	ヨーグルト(無糖)、北海道さけフレーク、挽きわり納豆、白みそ、高野豆腐サイコロカット	ほうれんそう、バナナ、みかん缶、キャベツ、だいこん、黄桃缶、にんじん、えのきたけ、カットわかめ	野菜ジュース フルーツヨーグルト	エネルギー 408 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 10.0 g カルシウム 177 mg
27 (水)	御飯 チキンマリネ ごぼうのおかか炒め煮 ほうれん草とコーンのコンソメスープ	米、ホットビスケット(卵・乳使用)、小麦粉、砂糖、片栗粉、油	牛乳、鶏もも肉、かつお節	たまねぎ、ごぼう、しらたき、ほうれんそう、スイートコーン、にんじん、いんげん、ピーマン	グレープジュース ホットビスケット 牛乳	エネルギー 515 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 15.2 g カルシウム 242 mg
28 (木)	スパゲティミートソース おからサラダ バナナ	ハーフスパゲティ、米、さつまいも、エッグケアマヨネーズ(卵・乳不使用)、小麦粉、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、ツナフレーク油漬、大豆ミート、おから、粉チーズ	たまねぎ、ブロッコリー、バナナ、にんじん、スイートコーン、刻みこんぶ、にんにく	オレンジジュース さつまいおにぎり 牛乳	エネルギー 684 kcal たんぱく質 29.8 g 脂 質 20.0 g カルシウム 246 mg
29 (金)	御飯 お月見ハンバーグ (付)サラダ菜 里芋とツナの炒め煮	米、さといも、パン粉、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、ツナフレーク油漬、白みそ、油揚げ	たまねぎ、かき、にんじん、サラダ菜、カットわかめ	りんごジュース お月見クレープ 牛乳	エネルギー 573 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 20.7 g カルシウム 254 mg