

令和3年9月 献立表

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	栄養価	アレルギー
		午前おやつ	昼食	午後おやつ	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		
1	水	牛乳	ごはん 鶏肉の甘だれ焼き 切干大根煮 みそ汁(かぼちゃ・なめこ)	牛乳 菜めしにぎり	牛乳 鶏もも肉 ツナ水煮缶 みそ	米 砂糖	にんにく たま ねぎ 切干大根 かぼちゃ なめ こ	Ene.: 513kcal P: 19.3g F: 14.6g C: 72.4g Ca: 264mg 食塩相当量: 1.2g	乳 鶏肉 大豆
2	16 30 木	牛乳	ごはん かれのい煮つけ こまつなとにんじんのおかか和え みそ汁(じゃがいも・しめじ) なし	牛乳 きなこ揚げパン	牛乳 きれい みそ きな粉 かつお節	米 砂糖 じゃ がいも 揚げ油 食パン	しょうが こま つな にんじん しめじ なし	Ene.: 451kcal P: 19.8g F: 12.7g C: 63.7g Ca: 300mg 食塩相当量: 1.5g	小麦 乳 大豆
3	17 金	牛乳	豚汁うどん 焼きかぼちゃ ブロッコリーと竹輪の和え物 バナナ	牛乳 しらすごはん (3日:避難訓練の為おやつなし。尻によっては避難用おやつ)	牛乳 豚肉(もも) 油揚げ みそ 竹輪 しらす	干しうどん 油 砂糖 米	だいこん にん じん ごぼう 葉ねぎ かぼ ちゃ ブロッコ リー バナナ	Ene.: 495kcal P: 20.1g F: 12.7g C: 74.2g Ca: 320mg 食塩相当量: 2.5g	小麦 乳 バ ナナ 豚肉 大豆
4	18 土	牛乳	ごはん 市販レトルト	牛乳 市販おやつ	牛乳	米			乳
6	月	牛乳	ドライカレー ごぼうとれんこんのマヨ和え すまし汁(にんじん・わかめ)	牛乳 みるくくずもち(ココア) おこめリング	牛乳 豚ひき肉	米 油 砂糖 マヨドレ 片栗 粉 おこめリン グ	にんにく しょう が たまねぎ に んじん ビーマン トマトピューレー ごぼう れんこん コーン カットわ かめ	Ene.: 490kcal P: 16.5g F: 17.3g C: 64.9g Ca: 274mg 食塩相当量: 1g	小麦 乳 り んご 鶏肉 豚肉 大豆
7	火	牛乳	ごはん 鮭の塩焼き さつまいもとにんじんの煮物 みそ汁(はくさい・にら) りんご	牛乳 かぼちゃのケーキ	牛乳 さけ み そ 卵	米 さつまいも 砂糖 バター ホットケーキ粉	にんじん 刻み 昆布 はくさい にら りんご かぼちゃ 干し ぶどう	Ene.: 445kcal P: 18.4g F: 9.7g C: 69.9g Ca: 270mg 食塩相当量: 1.2g	乳 さけり んご 大豆 卵
8	22 水	牛乳	食パン たらのパン粉焼き キャベツとにんじんのコーンサラダ 豆乳スープ(しめじ・ベーコン)	牛乳 ひじきにぎり	牛乳 たら ベーコン 豆乳	食パン パン粉 油 砂糖 米	キャベツ にん じん コーン しめじ たまね ぎ ひじき	Ene.: 476kcal P: 21.5g F: 16g C: 60.8g Ca: 268mg 食塩相当量: 1.6g	小麦 乳 鶏 肉 豚肉 大 豆
9	木	牛乳	ごはん 肉豆腐 ほうれん草ともやしのごま和え みそ汁(玉ねぎ・なす)	牛乳 マスカットゼリー カル鉄スティック	牛乳 豚肉(もも) 木綿豆腐 みそ	米 砂糖 油 白いりごま マ スカットゼリー カル鉄スティ ック	たまねぎ にん じん えのきた け ほうれんそ う もやし な す	Ene.: 483kcal P: 20.1g F: 15.1g C: 65.8g Ca: 321mg 食塩相当量: 1.4g	小麦 乳 豚 肉 大豆 ご ま
10	金	牛乳	ごはん 鶏の照り焼き かぼちゃサラダ みそ汁(じゃがいも・にんじん)	牛乳 麩ラスク	牛乳 鶏もも肉 みそ	米 砂糖 油 じゃがいも 麩 バター	しょうが かぼ ちゃ たまねぎ きゅうり にん じん	Ene.: 497kcal P: 22.5g F: 12.9g C: 69.9g Ca: 254mg 食塩相当量: 1.5g	小麦 乳 り んご 鶏肉 大豆
11	25 土	牛乳	ごはん 市販レトルト	牛乳 市販おやつ	牛乳	米			乳
13	27 月	牛乳	ごはん さばの香味焼き チンゲン菜とにんじんのお浸し みそ汁(じゃがいも・ごぼう)	牛乳 13日:おからクッキー 27日:きなこクッキー	牛乳 さば み そ (13日:豆乳 おからパウ ダー)(27日:きな 粉)	米 白いりごま 砂糖 じゃがい も 油 (13日: ホットケーキ 粉)(27日:小麦粉 バター)	ねぎ しょうが チンゲンサイ にんじん ごぼ う	Ene.: 516kcal P: 19.1g F: 20.2g C: 62g Ca: 303mg 食塩相当量: 1.3g	小麦 乳 さ ば 大豆 ご ま
14	28 火	牛乳	ごはん 麻婆豆腐 もやしとパプリカのナムル 中華スープ(玉ねぎ・えのぎ)	牛乳 さつまスティック	牛乳 木綿豆腐 豚ひき肉 みそ きな粉	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 白いりごま さ つまいも 揚げ 油	にんじん なす もやし パプリ カ(黄) たまねぎ えのきたけ コーン	Ene.: 488kcal P: 17.7g F: 17.6g C: 63.9g Ca: 302mg 食塩相当量: 1.4g	乳 牛肉 鶏 肉 豚肉 ゼ ラチン 大豆 ごま
15	29 水	牛乳	ごはん 鶏肉の甘だれ焼き だいこんとトマトのツナ和え みそ汁(かぼちゃ・なめこ)	牛乳 オレンジゼリー コーンのおほしさま	牛乳 鶏もも肉 ツナ水煮缶 み そ	米 砂糖 油 コーンのおほし さま	にんにく たま ねぎ だいこん トマト かぼ ちゃ なめこ オレンジジュ ース 粉かんでん	Ene.: 460kcal P: 17.5g F: 15.6g C: 60.5g Ca: 258mg 食塩相当量: 1.2g	乳 オレンジ 鶏肉 大豆
21	15 夜 火	牛乳	彩りごはん 鮭の塩焼き はくさいの漬付け けんちん汁 りんご	牛乳 さつまきなこ団子	牛乳 さけ 木 綿豆腐 きな粉	米 白いりごま さといも ごま 油 さつまいも 片栗粉 砂糖	にんじん コー ン はくさい だいこん ごぼ う りんご	Ene.: 461kcal P: 19.3g F: 11.9g C: 68.1g Ca: 289mg 食塩相当量: 1.4g	乳 さけり んご 大豆 ごま
24	特別 食 金	牛乳	菜めしごはん 鶏のごまから揚げ かぼちゃのマヨサラダ みそ汁(さといも・にんじん)	牛乳 塩せんべい	牛乳 鶏もも肉 みそ	米 片栗粉 白 いりごま 揚げ 油 マヨドレ さといも 砂糖 油 塩せんべい	しょうが かぼ ちゃ たまねぎ きゅうり にん じん	Ene.: 540kcal P: 19.7g F: 18.6g C: 70g Ca: 295mg 食塩相当量: 1.3g	小麦 乳 り んご 鶏肉 大豆 ごま