

2023年9月 献立表

大山西町小規模保育園 幼児食（3歳未満）

日			曜	献立名			あか	黄	みどり	調味料	栄養価	
				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	行事食	防災の日		金	牛乳	とり丼 切干大根の和え物 みそ汁(かぼちゃ・わかめ) みかん缶	牛乳 ひじきおにぎり	牛乳 鶏もも肉 ツナ水煮缶 米 みそ(淡色辛みそ) ゆで大豆	米 砂糖 油 みかん缶	たまねぎ にん じん 切干大根 みかん缶 かぼ ちゃ カットわ かめ ひじき	しょうゆ みり ん かつお・昆 布だし汁 かつ おだし汁	Ene.: 471kcal P: 18.1g F: 14.1g C: 72.2g Ca: 268mg 食塩相当量: 1.2g
2	16	30		土	牛乳	ごはん アンパンマンカレー みそ汁 バナナ	牛乳 おにぎり	牛乳 米みそ(淡 色辛みそ)	米 アンパンマ ンカレー	バナナ	しょうゆ みり ん かつお・昆 布だし汁	Ene.: 470kcal P: 19.9g F: 12.6g C: 75.4g Ca: 263mg 食塩相当量: 1.5g
4				月	牛乳	ごはん 鶏の照り焼き かぼちゃのサラダ みそ汁(キャベツ・にんじん) ヨーグルト	牛乳 ミートスパ	牛乳 鶏もも肉 米みそ(淡色辛み そ) 鶏ひき肉 ヨーグルト	米 油 砂糖 スパゲティ 小 麦粉	しょうが かぼ ちゃ たまねぎ きゅうり キャ ベツ にんじん	しょうゆ みり ん 酢 かつ お・昆布だし汁 ケチャップ 中 濃ソース 食塩 水	Ene.: 492kcal P: 21.1g F: 16.9g C: 68.5g Ca: 253mg 食塩相当量: 1.4g
5	19			火	牛乳	ドライカレー ごぼうとれんこんのマヨサラダ すまし汁(かぼちゃ・なると) バナナ	牛乳 いちご豆乳寒天 Oisixお野菜せんべい	牛乳 豚ひき肉 なると 調整豆 乳	米 油 砂糖 マヨドレ いち ごジャム Oisix お野菜せんべい	にんにく しょ うが たまねぎ にんじん ピー マン トマト ビュレー ご ぼう れんこん コーン かぼ ちゃ 粉かんで ん バナナ	カレールウ しょうゆ かつ おだし汁 食塩 水	Ene.: 455kcal P: 16.7g F: 17.3g C: 63.8g Ca: 279mg 食塩相当量: 0.9g
6	20			水	牛乳	食パン チキンチャップ キャベツとにんじんのコーンサラダ 豆乳ポターージュ(こまつな・ベーコン) なし	牛乳 菜めしにぎり	牛乳 鶏もも肉 ベーコン 豆乳	食パン 片栗粉 油 砂糖 米	たまねぎ キャ ベツ にんじん コーン こまつ な クリーム コーン なし	食塩 ケチャッ プ 中濃ソース しょうゆ 酒 水 酢 コンソ メ 菜めし	Ene.: 463kcal P: 19.8g F: 17.7g C: 62.3g Ca: 277mg 食塩相当量: 1.6g
7	21			木	牛乳	ごはん 肉豆腐 ブロッコリーのごま和え みそ汁(玉ねぎ・なす) マスカットゼリー	牛乳 かぼちゃクッキー	牛乳 豚肉(もも) 木綿豆腐 米み そ(淡色辛みそ) 豆乳	米 砂糖 油 白いりごま マ スカットゼリー おこめリング ホットケーキ粉	たまねぎ にん じん えのきた け ブロッコ リー なす か ぼちゃ	しょうゆ みり ん かつおだし 汁 かつお・昆 布だし汁	Ene.: 454kcal P: 19g F: 14.1g C: 69.4g Ca: 303mg 食塩相当量: 1.4g
8	22			金	牛乳	ごはん 鮭のフライ こまつなのナムル みそ汁(はくさい・にら) バナナ	牛乳 レーズン蒸しパン	牛乳 さけ 米 みそ(淡色辛みそ) 豆乳	米 小麦粉 バ ン粉 あけ油 ごま油 白いり ごま ホット ケーキ粉 砂糖 油	こまつな もや し はくさい にら バナナ 干しぶどう	水 中濃ソース しょうゆ かつ お・昆布だし汁	Ene.: 491kcal P: 20.9g F: 15.2g C: 72.1g Ca: 317mg 食塩相当量: 1.3g
9				土	牛乳	ごはん 鶏の中華炒め はくさいの海苔和え みそ汁(じゃがいも・油揚げ) バナナ	牛乳 マスカットゼリー 市販菓子	牛乳 鶏もも肉 油揚げ 米みそ (淡色辛みそ) 豆 乳	米 砂糖 油 ごま油 じゃが いも マスカッ トゼリー	たまねぎ にん にく はくさい にんじん 焼き のり コーン バナナ	しょうゆ みり ん かつお・昆 布だし汁	Ene.: 464kcal P: 18.9g F: 18g C: 61g Ca: 279mg 食塩相当量: 1.4g
11	25			月	牛乳	コーンごはん かれいの香味焼き 春雨サラダ みそ汁(さつまいも・だいこん) ヨーグルト	牛乳 おから入りクッキー	牛乳 かれい 米みそ(淡色辛み そ) 豆乳 おか らパウダー ヨーグルト	米 白いりごま 砂糖 はるさめ 油 さつまいも ホットケーキ粉	コーン ねぎ しょうが きゅ うり パプリカ (黄) にんじん だいこん	しょうゆ かつ お・昆布だし汁	Ene.: 462kcal P: 18.3g F: 14.9g C: 68.5g Ca: 288mg 食塩相当量: 1.4g
12	26			火	牛乳	ごはん 麻婆豆腐(なす) ブロッコリーのナムル 中華スープ(えのき・チンゲン菜) バナナ	牛乳 お好み焼き	牛乳 木綿豆腐 豚ひき肉 米み そ(淡色辛みそ) 豚肉(もも) かつ お節	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 白いりごま 小 麦粉	にんじん なす ブロッコリー えのきたけ チ ンゲンサイ り んこ キャベツ ねぎ コーン バナナ	しょうゆ 水 酒 中華だしの 素 食塩 中濃 ソース	Ene.: 461kcal P: 19.1g F: 17.6g C: 62.8g Ca: 308mg 食塩相当量: 1.3g
13	27			水	牛乳	ごはん かれいのおろし煮 こまつなとにんじんのおかか和え みそ汁(キャベツ・ごぼう) オレンジ	牛乳 揚げパン	牛乳 かれい かつお節 米み そ(淡色辛みそ) きな粉	米 砂糖 コッ ペパン あけ油	しょうが だい こん こまつな にんじん キャ ベツ ごぼう オレンジ	しょうゆ 酒 かつお・昆布だ し汁 食塩	Ene.: 425kcal P: 19.6g F: 15.9g C: 57g Ca: 304mg 食塩相当量: 1.5g
14	28			木	牛乳	豚汁うどん ほうれん草の納豆和え マスカットゼリー	牛乳 小魚チャーハン (9/14フライドポテ ト)	牛乳 豚肉(もも) 油揚げ 米みそ (淡色辛みそ) 挽 きわり納豆 食 べる小魚	干しうどん 油 じゃがいも マ スカットゼリー 米 白いりごま 揚げ油	だいこん にん じん ごぼう 葉ねぎ あおの り ほうれんそ う	かつお・昆布だ し汁 食塩 しょうゆ	Ene.: 450kcal P: 19.8g F: 13.9g C: 66.6g Ca: 343mg 食塩相当量: 2.7g
15				金	牛乳	わかめごはん 鶏のごまみそ漬け焼き 3色サラダ(ドレッシング) すまし汁(こまつな・玉ねぎ) バナナ	牛乳 米粉ケーキ	牛乳 かつお節 鶏もも肉 米み そ(淡色辛みそ) 豆乳	米 砂糖 白い りごま 油 米 粉	しょうが かぼ ちゃ パプリカ (赤) きゅうり こまつな たま ねぎ バナナ カットわかめ	しょうゆ 酒 みりん 酢 か つおだし汁 食 塩 ベーキング パウダー	Ene.: 515kcal P: 17.6g F: 19.6g C: 70.7g Ca: 279mg 食塩相当量: 1.3g
29	行事食	十五夜		金	牛乳	きのこごはん 鶏ももの照り焼き 3色サラダ みそ汁(こまつな・玉ねぎ) なし	牛乳 きなこ蒸しパン	牛乳 鶏もも肉 米みそ(淡色辛み そ) きな粉	米 油 片栗粉 あけ油 砂糖	えのきたけ し めじ コーン しょうが かぼ ちゃ パプリカ (赤) きゅうり こまつな たま ねぎ なし	食塩 しょうゆ 酒 酢 かつ お・昆布だし汁	Ene.: 502kcal P: 21.2g F: 16.3g C: 73.1g Ca: 269mg 食塩相当量: 1.5g
仕入れの都合上、食材ははじめ献立を変更する場合がございます。 はじめご了承ください。									あら	目標値		月平均値
										Ene. (13歳以下)	475kcal	470kcal
										P (カバク)	19g	19.3g
										F (脂質)	13.2g	16g
										C (炭水化物)	70.1g	67.4g
										Ca (加カルシウム)	225mg	288mg
									食塩相当量		1.5g	1.5g