

2023年09月



## 献立表



保育園レオラ

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分	材 料 名			3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	
01 金	御飯、カレーの煮つけ、大豆とひじきの煮物、かぼちゃの味噌汁	442 20.8 13.3 1.4	米、〇じゃがいも、〇油、砂糖、油	〇牛乳、◎牛乳、かたじ、ゆで大豆、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節、いわし(煮干し)	〇かぼちゃ、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、いんげん、ひじき	牛乳、野菜チップ
02 土	カレーピラフ、ジャーマンポテト、レタススープ	485.9 17.9 15.2 1.3	米、じゃがいも、〇食パン、〇砂糖、油	〇牛乳、◎牛乳、卵、豚ひき肉、牛ひき肉、ウインナーソーセージ、〇きな粉	レタス、たまねぎ、にんじん、ピーマン、えのきたけ、パセリ	牛乳、きな粉トースト
04 月	ミートスパゲティ、玉ねぎスープ、りんごのコンポート	480.9 17.4 11.5 1.8	〇米、マカロニスパゲティ、砂糖、片栗粉、油	◎牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、〇ゆで大豆、かつお節、〇かつお節	りんご、たまねぎ、にんじん、〇にんじん、〇ひじき、こんぶ(だし用)、レモン果汁、カットわかめ、〇こんぶ(だし用)	ひじきおにぎり
05 火	御飯、ウインナーと野菜のスープ煮、さつまいもサラダ、パイナップル	577.3 14.8 21.7 1.6	米、さつまいも、〇砂糖、油	〇牛乳、◎牛乳、ウインナーソーセージ、〇バター、ツナ水煮缶	パイナップル、キャベツ、たまねぎ、にんじん、〇こまつな、きゅうり、コーン缶、いんげん	牛乳、小松菜ケーキ
06 水	親子丼、ブロッコリーのじゃこ和え、えのきの味噌汁	453.5 23.2 11.2 1.7	米、〇砂糖、砂糖	〇豆乳、〇牛乳、◎牛乳、卵、鶏むね肉、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、〇ゼラチン、しらす干し、かつお節、いわし(煮干し)	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、えのきたけ、〇いちごジャム、ねぎ、こんぶ(だし用)	牛乳、豆乳プリン
07 木	きのこ御飯、さけのパン粉焼き、キャベツのごま酢あえ、豆腐のすまし汁	503.7 25.4 16.2 1.6	米、〇白玉粉、マヨネーズ、〇砂糖、パン粉、油、すりごま、砂糖	〇牛乳、◎牛乳、さけ、木綿豆腐、〇絹ごし豆腐、かにかまぼこ、油揚げ、〇きな粉、かつお節、粉チーズ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、しいたけ、えのきたけ、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、白玉きな粉
08 金	御飯、豆腐のカレーチャンプル、カニカマサラダ、もやしの味噌汁	448.3 17.5 16.2 1.6	米、マヨネーズ、油、砂糖	〇牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	〇りんご濃縮果汁、もやし、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン缶、カットわかめ、〇粉かんでん	牛乳、りんごゼリー
09 土	御飯、豚の生姜焼き、かぼちゃサラダ、わかめスープ	542 15.2 19.3 1.3	米、〇ホットケーキ粉、〇砂糖、マヨネーズ、〇油、油、砂糖	〇牛乳、◎牛乳、豚肉(ばら)、絹ごし豆腐	たまねぎ、かぼちゃ、〇オレンジ濃縮果汁、きゅうり、いんげん(ゆで)、コーン缶、カットわかめ	牛乳、オレンジ蒸しパン
11 月	御飯、マーボー豆腐、きゅうりナムル、玉ねぎすまし汁	490 18.1 15.3 1.8	米、〇ホットケーキ粉、片栗粉、ごま油、砂糖、〇油、ごま	〇牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	たまねぎ、きゅうり、〇バナナ、ねぎ、えのきたけ、にんじん、コーン缶、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが	牛乳、バナナホットケーキ
12 火	あんかけうどん、レタスの昆布サラダ、みかん	399.5 13.8 12.5 1.6	ゆでうどん、〇米、油、片栗粉、ごま油	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、〇ウインナーソーセージ、かまぼこ	みかん缶、レタス、キャベツ、にんじん、もやし、ピーマン、塩こんぶ	ウインナーおにぎり
13 水	そぼろ甘みそ丼、ひじきのサラダ、もやしスープ	479.8 15.9 16.6 1.3	米、〇砂糖、マヨネーズ、油、片栗粉	〇牛乳、◎牛乳、絹ごし豆腐、牛ひき肉、ゆで大豆、米みそ(淡色辛みそ)	〇オレンジ濃縮果汁、たまねぎ、〇にんじん、緑豆もやし、こまつな、にんじん、きゅうり、〇レモン果汁、ひじき、カットわかめ、〇粉かんでん	牛乳、キャロットゼリー
14 木	カレーライス、もやしのごま酢あえ、梨のコンポート	523.9 16.1 15.5 1.8	米、〇食パン、じゃがいも、砂糖、油、ごま	〇牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)	なし、たまねぎ、もやし、にんじん、〇いちごジャム、レモン果汁	牛乳、ジャムトースト
15 金	御飯、さばのみそ煮、オクラのツナ和え、さつまいもの味噌汁	471.7 19.9 14.5 1.5	〇じゃがいも、米、さつまいも、〇片栗粉、〇油、〇砂糖、砂糖	〇牛乳、◎牛乳、さば、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、いわし(煮干し)	オクラ、たまねぎ、えのきたけ、カットわかめ、しょうが	牛乳、芋もち
16 土	カルシウムたっぷり混ぜご飯、かぼちゃのそぼろあんかけ、ほうれん草のすまし汁	438.1 18 11.5 1	米、〇マカロニ、〇砂糖、ごま、油、片栗粉	〇牛乳、◎牛乳、鶏ひき肉、〇きな粉、かつお節、しらす干し	かぼちゃ、ほうれん草、こまつな、たまねぎ、にんじん、いんげん、こんぶ(だし用)	牛乳、マカロニきな粉
19 火	御飯、ハンバーグ、ポテトサラダ、コーンスープ	511.1 19.3 18.5 1.1	米、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、パン粉、マヨネーズ	〇牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、〇卵	たまねぎ、にんじん、コーン缶、きゅうり	牛乳、ココアホットケーキ
20 水	五目ビーフン、きゅうりとツナのサラダ、トマトと卵のスープ	395.1 16.3 8.9 1.7	〇米、ビーフン、油、〇ごま、砂糖	◎牛乳、卵、豚肉(もも)、〇しらす干し、ツナ水煮缶、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、トマト、万能ねぎ、〇味付けのり、干しいたけ	じゃこおにぎり
21 木	御飯、炒り豆腐、おくらのおかか和え、青菜のすまし汁	439.3 22.4 13.3 1.5	米、〇砂糖、油、砂糖	〇牛乳、◎牛乳、〇ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、卵、さけ、かにかまぼこ、かつお節	にんじん、オクラ、こまつな、〇みかん缶、〇パイナップル、いんげん、こんぶ(だし用)、ひじき、カットわかめ	牛乳、フルーツヨーグルト
22 金	三色丼、きゅうりの酢の物、オクラのすまし汁	461.8 18.1 13.8 1.3	米、〇小麦粉、砂糖、〇油、〇砂糖、油	〇牛乳、◎牛乳、卵、鶏ひき肉、かつお節	〇バナナ、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、きゅうり、オクラ、えのきたけ、こんぶ(だし用)	牛乳、バナナケーキ
25 月	みそラーメン、さつまいもの煮物、みかん	442.9 15.2 11.7 1.8	ゆで中華めん、〇米、さつまいも、〇砂糖、油、〇ごま、砂糖	◎牛乳、豚ひき肉、〇油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	みかん缶、もやし、こまつな、にんじん、〇にんじん、万能ねぎ、いんげん、こんぶ(だし用)	いなりおにぎり
26 火	鮭わかめご飯、ツナ入りオムレツ、キャベツスープ	530 20.4 19.4 1.5	米、じゃがいも、〇片栗粉、〇白玉粉、〇油、〇砂糖、油、ごま油	〇牛乳、◎牛乳、卵、さけ、〇木綿豆腐、ツナ水煮缶、ウインナーソーセージ、牛乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、〇にんじん、いんげん、カットわかめ	牛乳、人参ドーナツ
27 水	御飯、肉じゃが、ブロッコリーのごまあえ、小松菜の味噌汁	513 18.1 17.1 1.6	米、じゃがいも、〇小麦粉、〇砂糖、油、砂糖、すりごま	〇牛乳、◎牛乳、絹ごし豆腐、豚肉(肩ロース)、〇卵、〇無塩バター、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	たまねぎ、ブロッコリー、〇かぼちゃ、にんじん、こまつな、いんげん	牛乳、かぼちゃケーキ
28 木	ふわふわ丼、はるさめサラダ、えのきのすまし汁	423.1 16.6 10.6 1.2	米、はるさめ、焼ふ、砂糖、ごま油	〇牛乳、◎牛乳、卵、鶏ひき肉、かつお節	〇ぶどう果汁70%飲料、たまねぎ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ、〇粉かんでん	牛乳、ぶどうゼリー
29 金	御飯、白身魚のマヨネーズ焼、白菜の昆布和え、じゃがいもの味噌汁	470.9 20.1 14.3 2	米、〇食パン、じゃがいも、マヨネーズ、〇マヨネーズ	〇牛乳、◎牛乳、たら、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	はくさい、にんじん、たまねぎ、〇コーン缶、〇たまねぎ、塩こんぶ、カットわかめ、あおのり	牛乳、コーンマヨトースト
30 土	御飯、厚揚げのそぼろ煮、わかめの味噌汁、桃	513.5 17 17.4 1.4	米、〇小麦粉、〇油、〇砂糖、片栗粉、砂糖、油	〇牛乳、◎牛乳、生揚げ、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	もも缶(黄桃)、たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、カットわかめ	牛乳、クッキー

※アレルギー除去食、体調不良のお子様には別メニューで対応致します。

※食材の購入や行事等によって、献立の一部を変更することがあります。

※午前のおやつは牛乳と簡単なビスケット・おせんべい等になります。