

献立表

2021/9月

日付	献立	エネルギー【kcal】 たんぱく質【g】 脂質【g】・塩分【g】 ()は未満児	材料名			午前おやつ
			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	
1 (水)	かぼちゃカレー 糸ウリの酢の物 牛乳	412(373) 12.8(10.9) 8.7(8.1) 1.1(1.0)	米・油・三温糖	豚ひき肉・スキムミルク 牛乳	たまねぎ・かぼちゃ にんじん・糸ウリ きゅうり	●お茶 ●せんべい
2 (木)	ごはん 魚の香味煮 大根金平 みそ汁	375(370) 15.3(17.0) 10.0(9.1) 1.1(1.0)	米・三温糖・油	●ヨーグルト 鯖(未満児→タラ) 油揚げ・煮干し(いわし) すりごま	しょうが・大根・にんじん ピーマン・えのきたけ ほうれん草	●ヨーグルト
3 (金)	ごはん マーボーナス チンゲン菜の中華和え 牛乳	380(354) 12.8(10.9) 10.2(8.3) 1.0(0.8)	米・油・三温糖 ごま油	豚ひき肉・牛乳	●バナナ なす・にんじん・長ネギ しょうが・にんにく・しいたけ チンゲン菜・もやし	●バナナ
6 (月)	ごはん 高野豆腐のうま煮 ひじきのゴマネーズ 牛乳	442(387) 15.0(12.4) 14.0(10.9) 1.1(0.9)	米・油・三温糖 片栗粉・じゃが芋 マヨネーズ	高野豆腐・豚ひき肉 すりごま・牛乳	●ぶどう にんじん・たまねぎ グリーンピース・ひじき キャベツ・きゅうり	●ぶどう
7 (火)	ごはん 鶏肉のから揚げ きのこのマリネ みそ汁	403(391) 14.2(13.1) 13.3(12.7) 0.9(0.8)	●三温糖 米・油・片栗粉	●粉ゼラチン 鶏肉・豆腐 煮干し(いわし)	しょうが・にんにく・しめじ えのきたけ・水菜・パプリカ わかめ・大根	●手作りゼリー
8 (水)	食パン 切干大根サラダ クラムチャウダー 牛乳	396(343) 17.4(14.1) 13.2(10.6) 1.8(1.4)	食パン・ごま油 油・じゃが芋	ハム・ごま・えび いか・あさり水煮 牛乳・スキムミルク	●梨 切干大根・きゅうり・にんじん たまねぎ・ブロッコリー	●梨
9 (木)	ごはん 魚の塩焼き ビーフン炒め みそ汁	399(373) 14.4(14.6) 12.6(10.3) 0.9(0.9)	米・ごま油 ビーフン	●ヨーグルト さんま(未満児→タラ) 豚肉・煮干し(いわし)	キャベツ・チンゲン菜 にんじん・しめじ・なす 大根	●ヨーグルト
10 (金)	ごはん 肉じゃが ほうれん草の磯香和え 牛乳	402(352) 13.6(11.5) 7.3(6.0) 1.1(0.9)	米・じゃがいも 油・三温糖 片栗粉	豚肉・牛乳	●グレープフルーツ にんじん・たまねぎ グリーンピース・ほうれん草 もやし・コーン・刻みのり	●グレープ フルーツ
13 (月)	ごはん すき焼き煮 ツナとコーンのサラダ 牛乳	422(388) 17.5(14.7) 12.5(10.1) 0.9(0.7)	米・三温糖・油	豚肉・焼き豆腐・ツナ 牛乳	●バナナ にんじん・白菜・長ネギ えのきたけ・ほうれん草 きゅうり・キャベツ・コーン	●バナナ
14 (火)	ごはん 魚のきのこ焼き ごま和え みそ汁	375(365) 18.4(19.7) 9.3(7.9) 1.1(1.1)	米・バター 三温糖	●ヨーグルト 鮭・すりごま・豆腐 油揚げ・煮干し(いわし)	しめじ・えのきたけ・もやし ほうれん草・にんじん キャベツ・わかめ	●ヨーグルト
15 (水)	ごはん がんもどきのトマト煮込み にんじんしりしり 牛乳	468(430) 17.6(15.4) 15.4(13.5) 1.0(0.9)	米・三温糖 じゃがいも・油	がんもどき・ウインナー ツナ・鶏卵・ごま 牛乳	●ぶどう えのきたけ・ホールトマト缶 たまねぎ・にんにく・人参	●ぶどう
16 (木)	ごはん しらす納豆 根菜と鶏肉の甘辛煮 みそ汁	420(378) 15.1(12.8) 9.1(8.1) 1.2(1.0)	米・油・三温糖 さつまいも	納豆・しらす干し・ごま 鶏肉・煮干し(いわし)	れんこん・にんじん だいこん・小松菜	●お茶 ●ビスケット

十日町カトリック天使幼稚園・てんし保育園

日付	献立	エネルギー【kcal】 たんぱく質【g】 脂質【g】・塩分【g】 ()は未満児	材料名			午前おやつ
			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	
17 (金)	焼きそばイタリアン チーズオムレツ りんごのコンポート 牛乳	484(478) 20.0(18.1) 17.2(17.0) 1.9(1.7)	焼きそば麺・油 三温糖・片栗粉	●豆乳飲料 豚ひき肉・鶏卵・粉チーズ 生クリーム・牛乳	キャベツ・もやし・しょうが たまねぎ・ピーマン・コーン パセリ・グリーンピース にんじん・りんご・レモン汁	●豆乳飲料 ●せんべい
21 (火)	くりごはん にんじんうさぎハンバーグ ゆでブロッコリー お月見汁	390(359) 12.4(12.9) 6.9(5.7) 1.3(1.2)	米・栗・三温糖 油・パン粉・片栗粉 白玉粉	●ヨーグルト 油揚げ・豚ひき肉・豆腐 かまぼこ	にんじん・長ネギ・しょうが ブロッコリー・わかめ	●ヨーグルト
22 (水)	食パン 魚のごまフライ かぼちゃのいとこ煮 卵スープ・牛乳	412(389) 22.7(20.7) 13.9(13.7) 1.6(1.4)	食パン・薄力粉 パン粉・三温糖 油	鮭・卵・ごま・あずき 牛乳	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん 小松菜	●お茶 ●せんべい
24 (金)	ごはん 卵焼き 五目豆 みそ汁	386(342) 15.3(12.5) 10.7(8.7) 1.0(0.8)	米・油・三温糖 こんしゃく	鶏卵・大豆・豆腐 煮干し(いわし)	●梨 れんこん・にんじん・ごぼう しいたけ・だいこん 小松菜	●梨
27 (月)	ごはん 生揚げのカレー炒め ブロッコリーおほかた和え 牛乳	431(384) 17.1(13.9) 12.0(9.7) 0.8(0.6)	米・油 じゃがいも	豚ひき肉・生揚げ かつお節・牛乳	●りんご たまねぎ・にんじん グリーンピース・ブロッコリー コーン	●りんご
28 (火)	ごはん 魚の蒲焼 かぶの即席漬け みそ汁	422(426) 13.6(14.4) 14.2(15.4) 1.2(1.0)	●三温糖 米・油・三温糖 片栗粉	●粉ゼラチン さんま(未満児→タラ) ごま・豆腐・油揚げ 煮干し(いわし)	しょうが・かぶ・きゅうり にんじん・なす	●手作りゼリー
29 (水)	きのこうどん 大学芋 牛乳	435(391) 16.0(13.3) 13.3(10.7) 1.8(1.5)	うどん・油・三温糖 さつまいも	●牛乳 卵・豚肉・油揚げ 黒ゴマ・牛乳 チーズ(未満児)	●バナナ にんじん・たまねぎ・しいたけ ほうれん草	●牛乳 ●バナナ
30 (木)	ごはん 豆腐のチーズ焼き ごぼうサラダ みそ汁	385(413) 13.7(14.5) 11.3(13.9) 0.7(0.8)	米・油 マヨネーズ	豆腐・チーズ 煮干し(いわし)	ごぼう・にんじん・コーン 小松菜・えのきたけ・だいこん	●お茶 ●せんべい

1～2歳児(未満児)は午前のおやつ、昼食の提供の為1日の40%の量で計算しています。

3～5歳児(以上児)は昼食のみの提供の為1日の30%の量で計算しています。

1～2歳児(未満児)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分g
1日当たりの摂取基準 男	1000	20～50	22～33	3.0未満
女	900	23～45	20～30	3.0未満
当園での目標量	392	16.2	10.9	1.2
月平均	384	14.4	10.5	1
3～5歳児(以上児)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分g
1日当たりの摂取基準 男	1300	32～65	28～43	3.5未満
女	1250	31～62	27～41	3.5未満
当園での目標量	393	16.3	11	1.1
月平均	402	15.5	11.7	1.1