



令和3年9月 献立表



3歳以上児

日 曜	食 食		あか	黄	みどり	栄養価	行事
	昼食	昼間	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	焼き魚 マカロニサラダ えのき汁 オレンジ	ぶどうジュース せんべい	べにざげ(生) 米みそ(淡色辛みそ)	マカロニ・スパゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型)	きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) えのきたけ(生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：219kcal たんぱく：15.3g 脂質：9.4g	食塩相当量：1g
2 木	五目納豆 さつま芋の甘煮 キャベツ汁 梨	牛乳 揚げパン	焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) 糸引き納豆 油揚げ 米みそ(甘みそ) 普通牛乳 きな粉(全粒大豆、黄大豆)	オリーブ油 さつまいも(塊根、皮むき、生) コッパン 調合油	根深ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) 日本なし(生)	エネルギー：517kcal たんぱく：21g 脂質：23.1g	食塩相当量：2.1g
3 金	タンドリーチキン コールスローサラダ 温そうめん汁 キウイ	野菜生活 サブレ	若鶏、もも(皮つき、生) ヨーグルト(全脂無糖) 若鶏、もも(皮つき、焼き)	マヨネーズ(全卵型) そうめん、ひやむぎ(乾) サブレ	にんにく(りん茎、生) たまねぎ(りん茎、生) キャベツ(結球葉、生) にんじん きゅうり(果実、生) 根深ねぎ 乾燥わかめ(素干し) みついしこんぶ キウイフルーツ	エネルギー：316kcal たんぱく：13.4g 脂質：13.8g	食塩相当量：1g
4 土	ソフトフランス甘バター ミートグラタン 牛乳 オレンジ	プリン せんべい	ミートソース 普通牛乳	クリームパン マカロニ・スパゲッティ(乾) オリーブ油 米菓(塩せんべい)	ふなしめじ(生) エリンギ(生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：575kcal たんぱく：19g 脂質：22.1g	食塩相当量：1.9g
5 日							
6 月	きのこカレー 小女子甘煮 牛乳 キウイ	白いお星さまヨーグルト いも花子	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) いんげんまめ(全粒、乾) いかなご(生) 普通牛乳	オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 芋かりんとう	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) エリンギ(生) えのきたけ(生) ふなしめじ(生) キウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー：469kcal たんぱく：14.4g 脂質：18.9g	食塩相当量：1.6g
7 火	焼肉 ビーフンソテー とろりんスープ 梨	ヤクルト せんべい	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) 鶏肉、ひき肉(生) かに風味かまぼこ 鶏卵、全卵(生)	ビーフン 有塩バター でん粉(じゃがいもでん粉) ごま油 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) 緑豆もやし(生) きくらげ(乾) たまねぎ(りん茎、生) わかめ(原藻、生) えのきたけ(生) 日本なし(生)	エネルギー：419kcal たんぱく：16.6g 脂質：13.2g	本郷焼見学
8 水	カツオブライ 土佐和え 豆麩汁 オレンジ	牛乳 ツナコーンサンド	鶏卵、全卵(生) かつお(香獲り、生) 削り節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳 まぐろ類缶詰(油漬、フレク、ライト)	薄力粉(1等) パン粉(乾燥) 調合油 ごま油 焼きふ(親世ふ) ロールパン マヨネーズ(全卵型)	乾燥わかめ(素干し) ほうれんそう(葉、通年平均、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：466kcal たんぱく：24.8g 脂質：19.3g	食塩相当量：2.4g
9 木	マーボーナス 花型卵 すまし汁 キウイ	牛乳 スイートポテト	ぶた、ひき肉(生) 木綿豆腐 米みそ(甘みそ) 鶏卵、全卵(生) 絹ごし豆腐 普通牛乳 クリーム(植物性脂肪)	ごま油 でん粉(じゃがいもでん粉) さつまいも(塊根、皮むき、生) 有塩バター	にんにく(りん茎、生) しょうが(根茎、生) にんじん たまねぎ 根深ねぎ 乾しいたけ(乾) なす にら まいたけ(生) 乾燥わかめ キウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー：412kcal たんぱく：18.9g 脂質：17.2g	食塩相当量：1.5g
10 金	ブリの照り焼き ひじきサラダ けんちん汁 梨 さつまいもご飯	麦茶 誕生ケーキ アイス	ぶり(成魚、生) ぶた大型種、かたロース(脂身つき、生) 木綿豆腐	オリーブ油 マヨネーズ さといも 水稲穀粒(精白米) さつまいも ごま(いり) アイスクリューム(普通脂肪) ショートケーキ	ひじき(ほしひじき) にんじん きゅうり さやいんげん まこんぶ(素干し、乾) だいこん(根、皮つき、生) ごぼう(根、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) 日本なし(生)	エネルギー：555kcal たんぱく：19.8g 脂質：25.6g	誕生会
11 土	ピーナツサンド ポトフ 牛乳 オレンジ	野菜ジュース せんべい	ソーセージ(ウインナー) 普通牛乳	食パン らっかせい(ピーナツバター) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 米菓(塩せんべい)	キャベツ(結球葉、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰 ブロッコリー(花序、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：680kcal たんぱく：23.4g 脂質：21.9g	食塩相当量：3.1g
12 日							
13 月	さつまいもシチュー 竹輪と厚揚げの煮物 牛乳 キウイ	なかよしヨーグルト 小魚	成鶏、むね(皮つき、生) 普通牛乳 焼き竹輪 生揚げ	オリーブ油 マカロニ・スパゲッティ(乾) さつまいも(塊根、皮むき、生) じゃがいも(塊茎、皮なし、生)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) ふなしめじ(生) さやいんげん(若ざや、生) キウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー：375kcal たんぱく：17g 脂質：14.5g	食塩相当量：0.7g
14 火	ポークチャップ シーザーサラダ えのき汁 梨	スポロン せんべい	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) ソーセージ(ウインナー) 米みそ(淡色辛みそ)	オリーブ油 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(生) にんにく(りん茎、生) キャベツ(結球葉、生) レタス にんじん きゅうり(果実、生) ミノマト(果実、生) えのきたけ(生) 乾燥わかめ(素干し) 日本なし(生)	エネルギー：401kcal たんぱく：15g 脂質：13.5g	食塩相当量：2.2g
15 水	鮭のマヨネーズ焼き 和風ポテトサラダ ニラ玉汁 オレンジ	牛乳 ラスク	べにざげ(生) 焼き竹輪 絹ごし豆腐 鶏卵、全卵(生) 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	有塩バター じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マヨネーズ(全卵型) 食パン ざらめ糖(グラニュー糖) オリーブ油	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) きゅうり(果実、生) にら(葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) バレンシアオレンジ	エネルギー：487kcal たんぱく：22.2g 脂質：22.1g	食塩相当量：1.8g



令和3年9月 献立表



3歳以上児

日曜	献立		あか	黄	みどり	栄養価	行事
	昼食	昼間	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		
16 木	きんぴらごぼう 厚焼き卵 青菜汁 キウイ	牛乳 チーズ蒸しパン	ぶた大型種 ロース(脂身つき、生) さつま揚げ 鶏卵 全卵(生) 米みそ(淡色辛みそ) 普通牛乳	ごま油 板こんにやく(精粉こんにやく) ごま(いり) オリーブ油 焼きふ(車ふ) プレミック粉(ホットケーキ用)	ごぼう(根、生) れんこん(根茎、生) にんじん(根、皮つき、生) さやいんげん(若ざや、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) たまねぎ(りん茎、生) キウイフルーツ	エネルギー: 391kcal たんぱく: 16.7g 脂質: 17.5g	食塩相当量: 1.7g 消防署見学
17 金	鶏のから揚げ 青菜和え まいたけ汁 梨	牛乳 おはぎ	若鶏、もも(皮つき、生) 油揚げ 米みそ(甘みそ) 普通牛乳 あずき(全粒、乾) きな粉(全粒大豆、黄大豆)	でん粉(じゃがいもでん粉) 薄力粉(1等) 調合油 水稲穀粒(精白米)	しょうが(根、生) にんにく(生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) 緑豆もやし(生) まいたけ(生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) 乾燥わかめ(素干し) 日本なし(生)	エネルギー: 507kcal たんぱく: 23.7g 脂質: 21.1g	食塩相当量: 1.4g
18 土	ミルクリッチ 豚肉と茄子の味噌炒め 牛乳 オレンジ	ゼリー せんべい	クリーム(乳脂肪・植物性脂肪) ぶた大型種、もも(脂身つき、生) 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	コッペパン オリーブ油 でん粉(じゃがいもでん粉) 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) なす(果実、生) たまねぎ(りん茎、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 650kcal たんぱく: 21.5g 脂質: 23.6g	食塩相当量: 2.1g
19 日							
20 月							
21 火	ヒレカツ キャベツ和え 豆腐汁 オレンジ	ヨーグルトドリンク 小魚	ぶた大型種、ヒレ(赤肉、生) 鶏卵、全卵(生) 削り節 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) ヨーグルト(全脂無糖) 普通牛乳	薄力粉(1等) パン粉(乾燥) 調合油	キャベツ(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 316kcal たんぱく: 20.8g 脂質: 9.8g	食塩相当量: 0.9g 十五夜
22 水	赤魚の煮魚 マセドアンサラダ 白菜汁 梨	牛乳 カレーパン	しらうお(生) 油揚げ 米みそ(甘みそ) 普通牛乳 ぶた ひき肉(生)	さつまいも(塊根、皮むき、生) マヨネーズ(全卵型) ロールパン オリーブ油	にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) はくさい(結球葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) 日本なし(生) たまねぎ(りん茎、生)	エネルギー: 474kcal たんぱく: 21g 脂質: 22.2g	食塩相当量: 1.6g
23 木							
24 金	鶏肉のさっぱり煮 スパゲティサラダ ちゃんぽんそうめん汁 りんご	ヤクルト せんべい	若鶏、もも(皮つき、生) 若鶏、ささ身(生) ぶた大型種、かたロース(脂身つき、生)	マカロニ・スパゲティ(乾) マヨネーズ(全卵型) そうめん、ひやむぎ(乾) ごま油 米菓(塩せんべい)	きゅうり にんじん たけのこ(ゆで) キャベツ(結球葉、生) 大豆もやし(生) いら(葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) みつしこんぶ(素干し) りんご(皮むき、生)	エネルギー: 462kcal たんぱく: 19.1g 脂質: 15.5g	食塩相当量: 2.7g
25 土	菓子袋						
26 日							
27 月	ささ身揚げ 三色和え のっぺい汁 オレンジ	フルーツヨーグルト いも花子	若鶏、ささ身(生) 削り節 成鶏、もも(皮つき、生) ヨーグルト(全脂無糖)	プレミック粉 調合油 さつまいも 板こんにやくでん粉 ざらめ糖(グラニュー糖) 幸かきんとう	しょうが(根茎、生) にんにく キャベツ にんじん みつしこんぶ(生) だいこん(葉、生) ごぼう 根深ねぎ バレンシアオレンジ パナナ(生) なつみかん もも	エネルギー: 366kcal たんぱく: 16.7g 脂質: 11.8g	食塩相当量: 1.6g
28 火	花焼売 温野菜 大根汁 梨	牛乳 ビスコ	ぶた、ひき肉(生) 油揚げ 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	しゅうまいの皮、ごま油 でん粉(じゃがいもでん粉) オリーブ油	乾しいたけ(乾) しょうが(根茎、生) たまねぎ(りん茎、生) キャベツ プロッコリー(生) にんじん(根、皮つき、生) だいこん(根、皮つき、生) 根深ねぎ 日本なし(生)	エネルギー: 368kcal たんぱく: 13.6g 脂質: 17.5g	食塩相当量: 1.3g
29 水	さんまのかば焼き 切り干し大根の中華和え わかめ汁 オレンジ	牛乳 クリームボックス	さんま(皮つき、生) かに風味かまぼこ 絹ごし豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 普通牛乳 加糖練乳	でん粉(じゃがいもでん粉) 調合油 食パン 有塩バター ざらめ糖(グラニュー糖)	切り干しだいこん(乾) きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) 緑豆もやし(生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 549kcal たんぱく: 19.5g 脂質: 25.4g	食塩相当量: 1.9g
30 木	五目昆布煮 スクランブルエッグ なめこ汁 りんご	ヤクルト せんべい	ぶた大型種、ロース 油揚げ さつま揚げ 鶏卵、全卵(生) プロセスチーズ 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ)	オリーブ油 有塩バター 米菓(塩せんべい)	みつしこんぶ(素干し) ごぼう(根、生) にんじん(根、皮つき、生) なめこ(生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) りんご(皮むき、生)	エネルギー: 406kcal たんぱく: 15.7g 脂質: 13.1g	食塩相当量: 2.4g

※材料の都合により献立を変更する場合があります。

面川報徳保育園



令和3年9月 献立表



3歳未満児

日曜	献立名		あか		黄		みどり		栄養価	行事
	期間	昼食	昼間	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	栄養価			
1	水	ゼリー 焼き魚 マカロニサラダ えのき汁 オレンジ ご飯	ぶどうジュース せんべい	べにざけ(生) 米みそ(淡色辛みそ)	マカロニ・スパゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米)	きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) えのきたけ(生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	E444* : 337kcal タンパク : 14.1g 脂質 : 7.8g	食塩相当量 : 0.9g		
2	木	バナナ 五目納豆 さつま芋の甘煮 キャベツ汁 梨 ご飯	牛乳 揚げパン	焼き竹輪 鶏卵 全卵(生) 糸引き納豆 油揚げ 米みそ(甘みそ) 普通牛乳 きな粉(全粒大豆、黄大豆)	オリーブ油 さつま芋(塊根、皮むき、生) 水稲穀粒(精白米) コッパン 調合油	バナナ(生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) 日本なし(生)	E444* : 594kcal タンパク : 18.7g 脂質 : 19.3g	食塩相当量 : 1.8g		
3	金	麦茶 ビスコ	タンドリーチキン コールスローサラダ 温そうめん汁 キウイ ご飯	野菜生活 サブレ	若鶏、もも(皮つき、生) ヨーグルト(全脂無糖) 若鶏、もも(皮つき、焼き)	マヨネーズ(全卵型) そうめん ひやむぎ(乾) 水稲穀粒(精白米) サブレ	にんにく(りん茎、生) たまねぎ(根、皮つき、生) 根菜類(乾燥わかめ(素干し) みつしこんぶ(素干し) キウイフルーツ(緑肉種、生)	E444* : 445kcal タンパク : 13.3g 脂質 : 13.7g	食塩相当量 : 1.1g	
4	土	麦茶 せんべい	ソフトフランス甘バター ミートグラタン 牛乳 オレンジ	プリン せんべい	ミートソース 普通牛乳	米菓(塩せんべい) クリームパン マカロニ・スパゲッティ(乾) オリーブ油	ふなしめじ(生) エリンギ(生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	E444* : 469kcal タンパク : 13.8g 脂質 : 16.3g	食塩相当量 : 1.8g	
5	日									
6	月	リンゴジュース せんべい	きのこカレー 小女子甘煮 牛乳 キウイ ご飯	白いお星さまヨーグルト いも花子	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) いんげんまめ(全粒、乾) いかなこ(生) 普通牛乳	米菓(塩せんべい) オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 水稲穀粒(精白米) 羊かりんとう	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) エリンギ(生) えのきたけ(生) ふなしめじ(生) キウイフルーツ(緑肉種、生)	E444* : 613kcal タンパク : 15.7g 脂質 : 17.3g	食塩相当量 : 1.6g	
7	火	ゼリー	焼肉 ビーフンソテー とろりんスープ 梨 ご飯	ヤクルト せんべい	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) 鶏肉、ひき肉(生) かに風味かまぼこ 鶏卵、全卵(生)	ビーフン 有塩バター でん粉(じゃがいもでん粉) ごま油 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) 緑豆もやし(生) きくらげ(乾) たまねぎ(りん茎、生) わかめ(原葉、塩せんべい) 日本なし(生)	E444* : 504kcal タンパク : 14.8g 脂質 : 10.7g	食塩相当量 : 2.3g	本郷焼見学
8	水	バナナ	カツオフライ 土佐和え 豆麩汁 オレンジ ご飯	牛乳 ツナコーンサンド	鶏卵、全卵(生) かつお(春獲り、生) 削り節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳 まぐろ類 缶詰(油漬、フレーク、ライト)	薄力粉(1等) パン粉(乾燥) 調合油 ごま油 焼きふ(観世ふ) 水稲穀粒(精白米) ロールパン マヨネーズ(全卵型)	バナナ(生) 乾燥わかめ(素干し) ほうれんそう(葉、通年平均、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	E444* : 558kcal タンパク : 22.9g 脂質 : 16.4g	食塩相当量 : 1.9g	
9	木	なかよしヨーグルト	マーポーナス 花型卵 すまし汁 キウイ ご飯	牛乳 スイートポテト	ぶた、ひき肉(生) 木綿豆腐 米みそ(甘みそ) 鶏卵、全卵(生) 絹ごし豆腐 普通牛乳 クリーム(植物性脂肪)	ごま油 でん粉(じゃがいもでん粉) 水稲穀粒(精白米) さつま芋(塊根、皮むき、生) 有塩バター	にんにく(りん茎、生) しょうが(根茎、生) にんじん たまねぎ(りん茎、生) 根深ねぎ(乾燥したけ なす にら まいたけ(生) 乾燥わかめ(素干し) キウイフルーツ	E444* : 544kcal タンパク : 19.4g 脂質 : 17.1g	食塩相当量 : 1.6g	
10	金	麦茶 誕生ケーキ	ブリの照り焼き ひじきサラダ けんちん汁 梨 さつま芋もご飯	アイス	ぶり(成魚、生) ぶた大型種、かたロース(脂身つき、生) 木綿豆腐	ショートケーキ オリーブ油 マヨネーズ さといも 水稲穀粒(精白米) さつま芋も ごま(いり) アイスクリーム(普通脂肪)	ひじき(ほしひじき) にんじん きゅうり さやいんげん まこんぶ(素干し、乾) だいこん(根、皮つき、生) ごぼう(根、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) 日本なし(生)	E444* : 462kcal タンパク : 15.8g 脂質 : 21.5g	食塩相当量 : 1.8g	誕生会
11	土	麦茶 ビスケット	ピーナツサンド ポトフ 牛乳 オレンジ	野菜ジュース せんべい	ソーセージ(ウインナー) 普通牛乳	ビスケット(ハード) 食パン らっかせい(ピーナツバター) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 米菓(塩せんべい)	キャベツ(結球葉、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰 ブロッコリー(花序、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	E444* : 605kcal タンパク : 20g 脂質 : 18.7g	食塩相当量 : 2.7g	陶芸教室
12	日									
13	月	ぶどうジュース せんべい	さつま芋もシチュー 竹輪と厚揚げの煮物 牛乳 キウイ ご飯	なかよしヨーグルト 小魚	成鶏、むね(皮つき、生) 普通牛乳 焼き竹輪 生揚げ	米菓(塩せんべい) オリーブ油 マカロニ・スパゲッティ(乾) さつま芋も じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) ふなしめじ(生) さやいんげん(若ざや、生) キウイフルーツ(緑肉種、生)	E444* : 538kcal タンパク : 18.1g 脂質 : 13.1g	食塩相当量 : 0.9g	
14	火	ゼリー	ポークチャップ シーザーサラダ えのき汁 梨 ご飯	スポロン せんべい	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) ソーセージ(ウインナー) 米みそ(淡色辛みそ)	オリーブ油 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) にんにく(りん茎、生) キャベツ レタス にんじん きゅうり ミニトマト(果実、生) えのきたけ(生) 乾燥わかめ(素干し) 日本なし(生)	E444* : 495kcal タンパク : 13.8g 脂質 : 10.8g	食塩相当量 : 1.8g	
15	水	バナナ	鮭のマヨネーズ焼き 和風ポテトサラダ ニラ玉汁 オレンジ ご飯	牛乳 ラスク	べにざけ(生) 焼き竹輪 絹ごし豆腐 鶏卵、全卵(生) 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	有塩バター じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) 食パン ざらめ糖 オリーブ油	バナナ(生) にんじん たまねぎ きゅうり(果実、生) にら(葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) バレンシアオレンジ	E444* : 581kcal タンパク : 20.6g 脂質 : 18.7g	食塩相当量 : 1.5g	
16	木	なかよしヨーグルト	きんぴらごぼう 厚焼き卵 青菜汁 キウイ ご飯	牛乳 チーズ蒸しパン	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) さつま揚げ 鶏卵、全卵(生) 米みそ(淡色辛みそ) 普通牛乳	ごま油 板こんにやく(精粉こんにやく) ごま(いり) オリーブ油 焼きふ(車ふ) 水稲穀粒(精白米) プレミックス粉	ごぼう(根、生) れんこん(根茎、生) にんじん(根、皮つき、生) さやいんげん(若ざや、生) ほうれんそう たまねぎ(りん茎、生) キウイフルーツ(緑肉種、生)	E444* : 530kcal タンパク : 18.1g 脂質 : 18.1g	食塩相当量 : 1.5g	消防署見学



令和3年9月 献立表



3歳未満児

日 曜	献立名			あか	黄	みどり	栄養価	行事	
	期間	昼食	昼間	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			
17 金	麦茶 麩菓子	鶏のから揚げ 青菜和え まいたけ汁 梨 ご飯	牛乳 おはぎ	若鶏、もも(皮つき、生) 油揚げ 米みそ (甘みそ) 普通牛乳 あずき(全粒、乾) きな粉(全粒大豆、黄大豆)	かりんとう(黒) でん粉(じゃがいもでん粉) 薄力粉(1等) 調合油 水稲穀粒(精白米)	しょうが(根茎、生) にんにく(りん茎、生) ほうれんそう にんじん 緑豆もやし(生) まいたけ(生) 根深ねぎ(葉、軟 白、生) 乾燥わかめ(葉干し) 日本なし(生)	エネルギー: 546kcal タンパク: 20.3g 脂質: 16.9g	食塩相当量: 1.2g	
18 土	麦茶 たまごポロロ	ミルクリッチ 豚肉と茄子の味噌炒め 牛乳 オレンジ	ゼリー せんべい	クリーム(乳脂肪・植物性脂肪) ぶた大型 種、もも(脂身つき、生) 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	ポロロ(衛生ポロロ) コッペパン オリブ 油 でん粉(じゃがいもでん粉) 米菓(塩せ んべい)	にんじん(根、皮つき、生) なす(果実、生) たまねぎ(りん 茎、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 567kcal タンパク: 15.1g 脂質: 16.7g	食塩相当量: 1.7g	
19 日									
20 月									
21 火	ゼリー	ヒレカツ キャベツ和え 豆腐汁 オレンジ ご飯	ヨーグルトドリンク 小魚	ぶた大型種、ヒレ(赤肉、生) 鶏卵、全卵 (生) 削り節 絹ごし豆腐 米みそ(甘み そ) ヨーグルト(全脂無糖) 普通牛乳	薄力粉(1等) ハン粉(乾燥) 調合油 水 稲穀粒(精白米)	キャベツ(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ (りん茎、生) 乾燥わかめ(葉干し) バレンシアオレンジ(砂 じょう、生)	エネルギー: 411kcal タンパク: 18.8g 脂質: 7.8g	食塩相当量: 0.7g	十五夜
22 水	バナナ	赤魚の煮魚 マセドアンサラダ 白菜汁 梨 ご飯	牛乳 カレーパン	しらうお(生) 油揚げ 米みそ(甘みそ) 普 通牛乳、ぶた、ひき肉(生)	さつまいも(塊根、皮むき、生) マヨネーズ (全卵型) 水稲穀粒(精白米) ロールパン オリブ油	バナナ(生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) はくさい(結球葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) 日本なし (生) たまねぎ(りん茎、生)	エネルギー: 526kcal タンパク: 18.6g 脂質: 16.8g	食塩相当量: 1g	
23 木									秋分の日
24 金	なかよしヨーグルト	鶏肉のさっぱり煮 スパゲティサラダ ちゃんぽんそうめん汁 りんご ご飯	ヤクルト せんべい	若鶏、もも(皮つき、生) 若鶏、ささ身(生) ぶた大型種、かたろース(脂身つき、生)	マカロニス・パゲッティ(乾) マヨネーズ(全 卵型) そうめん、ひやむぎ(乾) ごま油 水稲穀粒(精白米) 米菓	きゅうり(果実、生) にんじん たけのこ(ゆで) キャベツ 大豆もやし(生) いら(葉、生) 根深ねぎ みつしこんぶ (葉干し) りんご(皮むき、生)	エネルギー: 579kcal タンパク: 19.1g 脂質: 14.7g	食塩相当量: 2.5g	
25 土									運動会
26 日									
27 月	ぶどうジュース せんべい	ささ身揚げ 三色和え のっぺい汁 オレンジ ご飯	フルーツヨーグルト いも花子	若鶏、ささ身(生) 削り節 成鶏、もも(皮つ き、生) ヨーグルト(全脂無糖)	米菓(塩せんべい) プレミックス粉 調合油 さといも 板こんにゃく でん粉 水稲穀粒 (精白米) ざらめ糖 芋かりんとう	しょうが(根茎、生) にんにく キャベツ にんじん みつし こんぶ だいこん ごぼう 根深ねぎ バレンシアオレンジ バナナ(生) なつみかん もも	エネルギー: 501kcal タンパク: 15.6g 脂質: 9.5g	食塩相当量: 1.7g	
28 火	ゼリー	花焼売 温野菜 大根汁 梨 ご飯	牛乳 ビスコ	ぶた、ひき肉(生) 油揚げ 米みそ(甘み そ) 普通牛乳	しゅうまいの皮 ごま油 でん粉(じゃがいも でん粉) オリブ油 水稲穀粒(精白米)	乾いたけ(乾) しょうが(根茎、生) たまねぎ(りん茎、生) キャベツ ブロッコリー(花序、生) にんじん だいこん 根深 ねぎ 日本なし(生)	エネルギー: 468kcal タンパク: 13.5g 脂質: 15g	食塩相当量: 1.2g	
29 水	バナナ	さんまのかば焼き 切り干し大根の中華和え わかめ汁 オレンジ ご飯	牛乳 クリームボックス	さんま(皮つき、生) かじに風味かまぼこ 絹 ごし豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 普通牛乳 加糖練乳	でん粉(じゃがいもでん粉) 調合油 水稲 穀粒(精白米) 食パン 有塩バター ざら め糖(グラニュー糖)	バナナ(生) 切干しだいこん(乾) きゅうり(果実、生) にん じん(根、皮つき、生) 緑豆もやし(生) たまねぎ 乾燥わ かめ(葉干し) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 586kcal タンパク: 17.3g 脂質: 19.5g	食塩相当量: 1.3g	
30 木	なかよしヨーグルト	五目昆布煮 ス克蘭ブルエッグ なめこ汁 りんご ご飯	ヤクルト せんべい	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) 油揚 げ さつまいも 鶏卵、全卵(生) プロセス チーズ 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ)	オリブ油 有塩バター 水稲穀粒(精白 米) 米菓(塩せんべい)	みつしこんぶ(葉干し) ごぼう(根、生) にんじん(根、皮 つき、生) なめこ(生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) りんご(皮 むき、生)	エネルギー: 536kcal タンパク: 16.3g 脂質: 12.8g	食塩相当量: 1.9g	

※材料の都合により献立を変更する場合があります。

面川報徳保育園