令和　5年　9月分　　献立表　　厚生館保育園

日／曜	献立名	熱や力になるもの		血や肉や骨になるもの		体の調子を整えるもの		おやつ	栄養価（幼児の栄養価）
11 25 月	ひき肉カレーライス 完了：肉団子煮 コロコロサラダ すまし汁(豆腐コーン舞茸)	★ ★ ★	七分づき米　三温糖 小麦粉　じゃが芋 バター　あんずジャム 食パン　油 オリーブ油	★ ★	牛乳 鶏肉 チーズ 豆腐	玉ねぎ　まいたけ にんじん　コーン にんにく だいこん きゅうり	あんずジャムトースト 牛乳 0、1歳：スープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 588 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 2.1 g
12 26 火	ご飯 カレイの梅醤油 野菜のﾄﾏﾄﾁｰｽﾞ炒め 豆乳スープ		七分づき米 三温糖 油	★ ★	牛乳　幼：のり かれい　乳：青のり 粉チーズ　豚肉 豆乳　ツナ ベーコン	梅干し　ブロッコリー なす　白菜 人参　しめじ 玉ねぎ　コーン にんにく　小松菜	ツナゆかりおにぎり 牛乳 0、1歳：味噌汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 546 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 13.7 g 食塩相当量 1.6 g
13 27 水	ご飯 鶏肉のカレー炒め 完了：鶏肉の炒め物 キャベツの味噌マヨ和え すまし汁(油揚げかぶ)	★	七分づき米　マヨネーズ 油 三温糖 うどん ごま油	★ ★	牛乳　鶏肉 卵　わかめ ツナ　凍り豆腐 油揚げ 豚肉	ブロッコリー　かぶ にんにく もやし キャベツ きゅうり	卵わかめうどん 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 519 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 2.5 g
14 28 木	大豆わかめご飯 鮭の野菜あんかけ れんこんの金平 味噌汁(じゃが芋卵)	★ ★	七分づき米　片栗粉 ごま油　油 小麦粉　三温糖 バター　しらたき じゃが芋	★ ★ ★	牛乳　豚肉 大豆 鮭 卵 チーズ	もやし 人参 しいたけ れんこん 小松菜	チーズのケーキ 牛乳 0、1歳：スープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 538 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 15 g 食塩相当量 1.8 g
1 15 29 金	ご飯 ①⑮味噌カツ 完了：ハンバーグ ㉙チキンカツ 菊のサラダ ①⑮すまし汁（えのきなす大根） ㉙味噌汁（えのきなす大根）	★ ★ ★ ★	七分づき米　油 パン粉　三温糖 ①⑮ﾄﾞｯｸﾞﾊﾟﾝ ①⑮完：食パン オリーブ油 小麦粉 ①⑮完了：はちみつ	★	牛乳　㉙小豆 ①⑮豚肉　㉙豆乳 かつお節 ①⑮チーズ	きゅうり　①⑮ピーマン キャベツ　①⑮人参 水菜　①⑮玉ねぎ 菊 だいこん なす えのき	①⑮カレードッグパン 完了：はちみつトースト ㉙💜お月見まんじゅう 牛乳 0、1歳：スープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ①⑮ 560 kcal たんぱく質①⑮ 20.7 g 脂質①⑮ 20.5 g 食塩相当量 1.7 g ｴﾈﾙｷﾞｰ㉙ 542 kcal たんぱく質㉙ 22.7 g 脂質㉙ 12 g
2 16 30 土	五目あんかけうどん さつま芋のツナマヨサラダ	★ ★ ★	うどん　片栗粉 ごま油　さつま芋 小麦粉　マヨネーズ バター　三温糖	★ ★	牛乳 鶏肉 卵 ツナ	チンゲン菜　にんじん 大根 ねぎ	ソフトクッキー 牛乳 0、1歳：スープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 488 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 2.8 g
4 月	ご飯 親子煮 五目和え 味噌汁 (かぼちゃなめこ)	★	七分づき米　片栗粉 三温糖　オリーブ油 ごま油　油 じゃが芋 バター	★ ★ ★	牛乳　ベーコン 鶏肉　ハム 卵 チーズ 油揚げ	玉ねぎ　かぼちゃ グリンピース　なめこ もやし　コーン ほうれん草　にんにく 人参　しめじ　ピーマン	ポテトピザ 牛乳 0、1歳：スープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 530 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 1.6 g
5 19 火	金時ご飯 さばのさっぱり煮 高野豆腐の煮物 芋煮汁	★ ★	七分づき米　さといも さつま芋 三温糖 小麦粉 バター	★ ★ ★	牛乳　豚肉 さば 凍り豆腐 ヨーグルト 卵	ねぎ　ごぼう 生姜　チンゲン菜 大根　人参　みかん缶 たけのこ　干しぶどう いんげん	みかんヨーグルトケーキ 牛乳 0、1歳：スープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 616 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 1.7 g
6 20 水	納豆ご飯 豚肉のマヨ醤油炒め 春雨サラダ 味噌汁 (小松菜えのきこねぎ)		七分づき米　ごま油 片栗粉　三温糖 マヨネーズ 春雨 ⑳もち米	★ ★	牛乳　しらす 納豆　ハム　⑥ベーコン かつお節　乳：青のり 青のり　幼：のり 豚肉　⑳小豆 ヨーグルト　⑳きなこ	玉ねぎ　小松菜 レモン　こねぎ にんにく　⑥切干大根 きゅうり 人参 えのき	⑥切干大根おにぎり ⑳おはぎ 牛乳 0、1歳：味噌汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 608 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質⑥ 18.5 g 脂質⑳ 17.5 g 食塩相当量⑥ 2 g 食塩相当量⑳ 1.6 g
7 21 木	ご飯 かじきの照り焼き さつま芋とれんこんの甘酢揚げ 完了：さつまいものみ 味噌汁(キャベツ切干大根人参)	★	七分づき米　ごま油 三温糖　油 さつま芋 片栗粉 中華麺	★	牛乳 かじき 豚肉	切干大根　もやし 玉ねぎ　にら れんこん　さやえんどう キャベツ 人参	ちゃんぽん 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 603 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 2 g
8 22 金	ご飯 鶏肉と厚揚げの炒め ひじきの和え物 味噌汁(素麺ねぎわかめ)	★	七分づき米　ごま油 油　三温糖 そうめん	★ ★	牛乳　わかめ 鶏肉 厚揚げ ひじき ヨーグルト	しょうが　もも缶 きゅうり　パイン缶 人参　みかん缶 キャベツ ねぎ	フルーツヨーｸﾞﾙﾄ 乳児：トースト幼児：クラッカー 牛乳 0、1歳：スープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 518 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 1.6 g
9 土	親子丼 スープ	★ ★	七分づき米　じゃが芋 三温糖 小麦粉 バター	★ ★ ★	牛乳　ベーコン 鶏肉 卵 チーズ	玉ねぎ キャベツ にんじん	にんじんプリッツ 牛乳 0、1歳：スープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 500 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 1.8 g

★印はアレルギー除去対象食品です。
・幼児はお昼に麦茶、乳児は午前おやつに牛乳が付きます。
・お昼は旬の果物が付きます。

・0．1歳は午後のおやつに2種類の野菜が入ったスープが付きます。
※都合により献立を変更することがあります。ご了承下さい。
・💜マークはおたのしみおやつです。