





予定献立表(通園) 令和5年9月分

実施日	献立名		材 料 名			栄 養 価 (区分3・おやつ除く)	お や つ
	主 食	副 食	熱やカになる	体を作る	体の調子を整える		
1 金	ごはん (ふりかけ)	鶏の照焼き いんげん キャベツと人参のごま和え 里芋と万能ねぎの味噌汁 くだもの(みかん) 牛乳	里芋、米、砂糖、ごま、片栗粉	牛乳、鶏肉、米みそ	キャベツ、いんげん、みかん缶、ねぎ、にんじん	エネルギー 354 たんぱく質 19.0 カルシウム 173 食物繊維 5.3 食塩 1.3	フルーツヨーグルト
4 月	ごはん 	ぶりのみぞれあんかけ(かぶ) グリーンポテト(ほうれん草) なすと玉ねぎの味噌汁 くだもの(黄桃缶) 牛乳	米、じゃがいも、片栗粉	牛乳、ぶり、米みそ、バター	なす、黄桃缶、かぶ、ほうれん草、たまねぎ	エネルギー 351 たんぱく質 15.8 カルシウム 109 食物繊維 4.7 食塩 1.3	ココア蒸しパン
5 火	ごはん (非常食) 	チキンクリームグラタン(非常食) ラタトゥイユ かぶとかぶの葉の味噌汁 くだもの(白桃缶) 牛乳	米、油	牛乳、米みそ	かぶ、白桃缶、トマト、なす、ズッキーニ、かぶの葉、たまねぎ、にんにく	エネルギー 303 たんぱく質 9.0 カルシウム 112 食物繊維 2.3 食塩 1.8	パパロア
6 水	グリーン チーズライス	鶏肉ピカタ風(銀あん)、ブロッコリー キャベツ、きゅうり、トマトのサラダ(23.7) 大根とほうれん草のスープ くだもの(りんご) ヨーグルト	米、砂糖、油、小麦粉、片栗粉	鶏肉、卵、チーズ、チーズ、バター、ヨーグルト	だいこん、りんご、キャベツ、ブロッコリー、ほうれん草、トマト、きゅうり	エネルギー 337 たんぱく質 17.8 カルシウム 160 食物繊維 1.9 食塩 1.2	ホットケーキ
7 木	ごはん	揚げ豆腐のそぼろあんかけ キャベツとほうれん草の甘酢和え かぼちゃと玉ねぎの味噌汁 くだもの(バナナ) 牛乳	米、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豆腐、鶏ひき肉、米みそ	キャベツ、かぼちゃ、バナナ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、ほうれん草、いんげん	エネルギー 358 たんぱく質 14.0 カルシウム 151 食物繊維 4.1 食塩 1.2	フレンチトースト
8 金	食パン いちごジャム 	スパニッシュオムレツ キャベツいんげん人参のソテー なすと青梗菜のスープ くだもの(梨) ダノン	食パン、じゃがいも、油、片栗粉	ダノン、卵、豚ひき肉、牛乳、バター、チーズ	なす、にんじん、なし、キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、いんげん、いちごジャム	エネルギー 291 たんぱく質 13.6 カルシウム 176 食物繊維 5.3 食塩 1.8	ミルクゼリー(ジャム)
11 月	ごはん	マーボー豆腐 人参と白菜とほうれん草のナムル じゃがいもと小松菜のスープ くだもの(みかん) 牛乳	米、砂糖、ごま油、片栗粉、ごま、じゃがいも	牛乳、豆腐、豚ひき肉、米みそ	みかん缶、はくさい、にんじん、ほうれん草、こまつな、ねぎ、にんにく	エネルギー 309 たんぱく質 12.8 カルシウム 173 食物繊維 2.6 食塩 1.5	チーズマフィン 
12 火	ごはん	鶏唐揚げやさしいあんかけ 小松菜人参海苔かつお和え 麩とほうれん草の味噌汁 くだもの(キウイ) ヨーグルト	米、片栗粉、油、麩	鶏肉、米みそ、かつお節、ヨーグルト	こまつな、にんじん、ゴールデンキウイ、ほうれん草、ねぎ、いんげん、のり	エネルギー 365 たんぱく質 17.8 カルシウム 167 食物繊維 3.2 食塩 1.3	プリン
13 水	ごはん 	たらのみそ煮 ツナマヨひじきサラダ 里芋と小松菜のすまし汁 くだもの(バナナ) 牛乳	米、里芋、マヨネーズ、砂糖、ごま、片栗粉	牛乳、たら、ツナ缶、米みそ	バナナ、いんげん、こまつな、にんじん、ひじき	エネルギー 339 たんぱく質 16.8 カルシウム 175 食物繊維 4.5 食塩 1.6	りんご蒸しパン
14 木	ごはん	肉団子豚豚風 キャベツといんげんのごま和え なすとほうれん草のスープ くだもの(柿) ダノン	米、片栗粉、砂糖、ごま、パン粉	ダノン、豚ひき肉、卵	ブロッコリー、なす、キャベツ、かき、たまねぎ、ほうれん草、ねぎ、にんじん、しょうが、いんげん	エネルギー 330 たんぱく質 14.2 カルシウム 153 食物繊維 2.7 食塩 1.1	ミルク餅(きな粉)

実施日	献立名		材 料 名			栄 養 価 (区分3・おやつ除く)	お や つ
	主 食	副 食	熱やカになる	体を作る	体の調子を整える		
15 金	カレー ライス	キャベツとみかんのサラダ かぶとかぶ葉のスープ くだもの(白桃缶) 牛乳	米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、油	牛乳、豚ひき肉、生クリーム、チーズ、バター	キャベツ、かぶ、白桃缶、たまねぎ、にんじん、みかん缶、かぶの葉、きゅうり、にんにく	エネルギー 321 たんぱく質 10.7 カルシウム 134 食物繊維 4.8 食塩 1.1	とろける杏仁豆腐
19 火	卵とじ うどん	松風焼き いんげんとブロッコリーのごま和え くだもの(りんご) 牛乳	うどん、砂糖、ごま、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、卵、米みそ	ブロッコリー、いんげん、りんご、たまねぎ、りんご、ほうれん草	エネルギー 340 たんぱく質 18.3 カルシウム 130 食物繊維 4.6 食塩 1.4	かぼちゃ蒸しパン 
20 水	ごはん 	チキントマト煮 大根とハムのサラダ じゃがいもと青梗菜とスープ くだもの(キウイ) ヨーグルト	米、じゃがいも、ごま油、砂糖、片栗粉	鶏肉、ハム、ヨーグルト	だいこん、ゴールデンキウイ、トマト、きゅうり、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、にんにく	エネルギー 347 たんぱく質 15.7 カルシウム 115 食物繊維 4.7 食塩 1.4	パパロア
21 木	ごはん 秋分の日献立	かじぎのあずま煮 白菜とほうれん草のゆかり和え 大根とあ万能ねぎの味噌汁 くだもの(黄桃缶) 牛乳、おはぎ	米、砂糖、片栗粉、油	牛乳、かじぎ、小豆、米みそ	はくさい、だいこん、黄桃缶、ほうれん草、ねぎ、しょうが	エネルギー 372 たんぱく質 16.3 カルシウム 119 食物繊維 4.4 食塩 1.1	(昼食につくためなし)
22 金	ごはん	煮込みハンバーグ、にんじん キャベツときゅうりのサラダ かぶとかぶ葉のスープ くだもの(バナナ) 牛乳	米、パン粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、卵	キャベツ、かぶ、バナナ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、かぶの葉、トマト	エネルギー 338 たんぱく質 12.6 カルシウム 134 食物繊維 2.6 食塩 1.2	ゼリー
25 月	ごはん	鶏のつくね煮 かぼちゃブロッコリーのごまマヨネーズ 冬瓜と万能ねぎのすまし汁 くだもの(りんご) 牛乳	米、片栗粉、砂糖、マヨネーズ、ごま	牛乳、鶏ひき肉、米みそ	とうがん、かぼちゃ、りんご、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、ねぎ、しょうが	エネルギー 324 たんぱく質 13.1 カルシウム 115 食物繊維 2.5 食塩 1.2	ミルク餅(きな粉) 
26 火	混ぜご飯 	にんじん豆腐 キャベツいんげん人参のソテー 麩と長ねぎの味噌汁 くだもの(バナナ) ダノン	米、麩、油、砂糖、片栗粉	ダノン、卵、鶏ひき肉、米みそ、バター	にんじん、バナナ、キャベツ、ねぎ、いんげん、しいたけ、かんぴょう	エネルギー 320 たんぱく質 13.6 カルシウム 155 食物繊維 3.0 食塩 1.6	ホットケーキ
27 水	中華丼	春雨サラダ 里芋とほうれん草の中華スープ くだもの(みかん) 牛乳	米、里芋、砂糖、はるさめ、ごま油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉	みかん缶、はくさい、にんじん、チンゲンサイ、ほうれん草、たまねぎ、きゅうり、しいたけ	エネルギー 313 たんぱく質 10.6 カルシウム 134 食物繊維 2.2 食塩 1.4	チーズ蒸しパン
28 木	ごはん	ミートボールのクリームシチュー キャベツときゅうりとブロッコリーのサラダ かぶとかぶ葉のスープ くだもの(梨) ヨーグルト	米、小麦粉、じゃがいも、油、パン粉	牛乳、卵、豚ひき肉、牛ひき肉、豆腐、バター	かぶ、なし、キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、かぶの葉、にんじん、たまねぎ、グリーンピース	エネルギー 366 たんぱく質 13.3 カルシウム 163 食物繊維 2.9 食塩 1.1	バナナマフィン
29 金	ごはん 十五夜	魚のちゃんちゃん焼き ほうれん草白菜海苔和え そうめんと花麩のすまし汁 くだもの(柿) ココア牛乳、おつきみだんご	米、そうめん、砂糖、麩、片栗粉	牛乳、さけ、米みそ、かつお節	はくさい、かき、ほうれん草、キャベツ、たまねぎ、にんじん、のり	エネルギー 321 たんぱく質 17.1 カルシウム 115 食物繊維 2.6 食塩 1.7	(昼食につくためなし)

※献立表は、3量で記載しています。1量は-60kcal、2量は-30kcalが提供量の目安量です。
※都合により、献立を変更することがあります。どうぞご了承ください。