

9月 献立表 幼児食

2022年 9月

認定こども園 きりん愛育園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1 木	ごはん 蒸し鶏 茄子の揚げ浸し かき玉汁	○小魚 ○牛乳 ◎黒糖ゼリー ◎牛乳 ◎スキムミルク	鶏もも肉、卵、蒸しかまぼこ、かたくちいわし、牛乳、ゼラチン、生クリーム、スキムミルク	きゅうり、トマト、海藻ミックス、しょうが、葉ねぎ、なす、おおさかしらな	うるち米、三温糖、ごま油、ごま、なたね油、黒砂糖	こいくちしょうゆ、食塩、料理酒、米酢、本みりん、うすくちしょうゆ	エネルギー 566kcal たんぱく質 24.1g 脂質 23.1g 炭水化物 70.2g 塩分 1.3g
2 金	ゆかりごはん 魚の竜田揚げ きんぴらごぼう みそ汁	○小魚 ○牛乳 ◎ジャムサンド ◎牛乳 ◎スキムミルク	めばる、豚ばら肉、かたくちいわし、牛乳、スキムミルク	しょうが、ごぼう、にんじん、青ピーマン、かぼちゃ、たまねぎ、葉ねぎ、いちごジャム	うるち米、なたね油、かたくち粉、ごま、三温糖、食パン	ゆかり粉、こいくちしょうゆ、本みりん、料理酒、うすくちしょうゆ、米みそ	エネルギー 571kcal たんぱく質 21.8g 脂質 17.4g 炭水化物 87.0g 塩分 2.0g
3 土	角デニッシュパン 豆乳クリームシチュー	○クラッカー ○ヨーグルト ◎おかし ◎マリービスケット ◎牛乳	豆乳、鶏もも肉、スキムミルク、牛乳	たまねぎ、にんじん、プロッコリー、コーン缶	なたね油、じゃがいも	デニッシュ、クリームシチュー素、クラッカー、メロンシロップ、おかし、マリービスケット	エネルギー 584kcal たんぱく質 19.5g 脂質 31.7g 炭水化物 59.9g 塩分 1.5g
5 月	ごはん ポークチャップ サラダ みそ汁	○小魚 ○牛乳 ◎わらびもち ◎牛乳 ◎スキムミルク	豚かたロース、卵、ツナ缶、かたくちいわし、牛乳、きな粉、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、しいたけ、青ピーマン、キャベツ、きゅうり、コーン缶、かぼちゃ、葉ねぎ	うるち米、なたね油、上白糖	トマトケチャップ、中濃ソース、香味和風、米みそ、わらび餅粉、食塩	エネルギー 536kcal たんぱく質 22.6g 脂質 20.5g 炭水化物 70.9g 塩分 1.3g
6 火	どうもろこしごはん 鯖の塩焼き ひじき炒り煮 納豆汁	○小魚 ○牛乳 ◎玉子サンド ◎ヨーグルト	さば、油揚げ、焼き竹輪、納豆、かたくちいわし、牛乳、卵、スキムミルク	干しひじき、にんじん、はくさい、だいこん、たまねぎ、葉ねぎ、きゅうり	うるち米、どうもろこし玄穀、なたね油、三温糖、NEG ロールパン	食塩、料理酒、昆布だし、カットインゲン、こいくちしょうゆ、本みりん、米みそ、マヨネーズ、メロンシロップ	エネルギー 676kcal たんぱく質 28.4g 脂質 22.6g 炭水化物 96.5g 塩分 2.4g
7 水	冷麺 どうもろこし チーズ	○小魚 ○カンパン ○牛乳 ◎お好み焼き ◎牛乳 ◎スキムミルク	ロースハム、卵、プロセスチーズ、かたくちいわし、牛乳、焼き竹輪、豚ばら肉、かつお節、スキムミルク	きゅうり、トマト、キャベツ、葉ねぎ、あおのり	中華めん、なたね油、上白糖、ごま油、どうもろこし玄穀、お好み焼き粉	鶏がらだし、こいくちしょうゆ、米酢、かんぱん、天かす、濃厚ソース	エネルギー 600kcal たんぱく質 24.8g 脂質 18.5g 炭水化物 92.4g 塩分 2.8g
8 木	ごはん 肉じゃが ごま和え みそ汁	○小魚 ○牛乳 ◎きなこパン ◎牛乳 ◎スキムミルク	牛もも肉、絹ごし豆腐、かたくちいわし、牛乳、きな粉、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、えのきたけ、葉ねぎ	うるち米、なたね油、三温糖、じゃがいも、しらたき、ごま、ドッグパン、上白糖	こいくちしょうゆ、本みりん、カットインゲン、米みそ、食塩	エネルギー 555kcal たんぱく質 19.9g 脂質 18.6g 炭水化物 83.7g 塩分 1.4g
9 金	ごはん ツナポテオムレツ サラダ スープ	○小魚 ○牛乳 ◎杏仁豆腐 ◎牛乳 ◎スキムミルク	卵、ツナ缶、ビザ用チーズ、かにかま、ベーコン、かたくちいわし、牛乳、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、プロッコリー、きゅうり、トマト、コーン缶、えのきたけ、ふなしめじ、棒寒天、みかん缶、パイナップル缶、黄桃缶	うるち米、じゃがいも、なたね油、上白糖、グラニュー糖	食塩、トマトケチャップ、おろししょうゆドレッシング、コンソメ	エネルギー 491kcal たんぱく質 19.7g 脂質 16.0g 炭水化物 73.3g 塩分 1.8g
10 土	バタークロワッサン カレー風味スープ	○きなこもち ○ヨーグルト ◎ムーンライト ◎味しらべ ◎牛乳	鶏もも肉、スキムミルク、牛乳	たまねぎ、にんじん、プロッコリー	じゃがいも、なたね油	バター香るクロワッサンS、コンソメ、食塩、カレー粉、きなこもち、メロンシロップ、ムーンライト、味しらべ	エネルギー 475kcal たんぱく質 16.1g 脂質 27.9g 炭水化物 44.8g 塩分 1.3g
12 月	ごはん 牛肉の甘辛炒め 焼きなす ニラ玉スープ	○小魚 ○牛乳 ◎じゃがいものチーズ焼き ◎スキムミルク ◎牛乳	牛もも肉、かつお節、絹ごし豆腐、なると、かたくちいわし、牛乳、ベーコン、ビザ用チーズ、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、しいたけ、なす、にら	うるち米、なたね油、じゃがいも	焼き肉のたれ、こいくちしょうゆ、鶏がらだし、食塩、ビザソース	エネルギー 518kcal たんぱく質 23.8g 脂質 20.6g 炭水化物 67.6g 塩分 1.3g
13 火	しらすごはん 鮭のしょうゆこうじ焼 高野豆腐の卵とじ みそ汁	○小魚 ○牛乳 ◎かぼちゃのパンケーキ ◎ヨーグルト	しらす、さけ、卵、高野豆腐、絹厚揚げ、かたくちいわし、牛乳、スキムミルク	にんじん、干しいたけ、こまつな、ぶなしめじ、かぼちゃ	うるち米、なたね油、三温糖、ホットケーキミックス、有塩バター、メープルシロップ	食塩、料理酒、しょうゆこうじ、うすくちしょうゆ、本みりん、米みそ、メロンシロップ	エネルギー 535kcal たんぱく質 29.1g 脂質 13.8g 炭水化物 76.4g 塩分 1.9g
14 水	冷やしうどん 切干大根の煮付け チーズ	○小魚 ○カンパン ○牛乳 ◎チヂミ焼き ◎スキムミルク ◎牛乳	鶏もも肉、卵、油揚げ、プロセスチーズ、かたくちいわし、牛乳、チヂミミックス、豚ばら肉、スキムミルク	きゅうり、干しいたけ、切干しだいこん、にんじん、にら、たまねぎ	うどん、なたね油、中ざら糖、三温糖、ごま油	うすくちしょうゆ、本みりん、こいくちしょうゆ、カットインゲン、かんぱん、米酢	エネルギー 711kcal たんぱく質 25.1g 脂質 19.2g 炭水化物 114.7g 塩分 6.2g
15 木	ごはん 八宝菜 のり塩ポテト 中華スープ	○小魚 ○牛乳 ◎ミニ野菜カステラ ◎小魚 ◎スキムミルク ◎牛乳	豚もも肉、絹ごし豆腐、かにかま、かたくちいわし、牛乳、スキムミルク	はくさい、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、たけのこ、りょくとうもやし、チンゲンサイ、あおのり、乾燥わかめ、葉ねぎ	うるち米、なたね油、ごま油、かたくち粉、フライドポテト	鶏がらだし、食塩、うすくちしょうゆ、ミニ野菜カステラ	エネルギー 555kcal たんぱく質 18.9g 脂質 19.6g 炭水化物 80.5g 塩分 1.1g
16 金	夏野菜カレー サラダ 果物	○小魚 ○牛乳 ◎水ようかん ◎スキムミルク ◎牛乳	牛もも肉、卵、ロースハム、かたくちいわし、牛乳、こしあん、スキムミルク	コナツツミルク、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、なす、トマト、青ピーマン、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、パイナップル、棒寒天	なたね油、うるち米	カレールウ、梅干し	エネルギー 572kcal たんぱく質 22.0g 脂質 17.2g 炭水化物 89.8g 塩分 1.7g
17 土	ミルクパン ミネストローネ	○ソフトせんべい ○ヨーグルト ◎手けんび ◎チヨイス ◎牛乳	鶏もも肉、ベーコン、スキムミルク、牛乳	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶、セロリ	なたね油、じゃがいも	北海道ミルク、コンソメ、食塩、ソフトせんべい、メロンシロップ、手けんび、チヨイス	エネルギー 594kcal たんぱく質 18.3g 脂質 30.1g 炭水化物 66.8g 塩分 1.5g
20 火	ナポリタンスバゲティ フルーツヨーグルト スープ	○小魚 ○牛乳 ◎ワッフル ◎スキムミルク ◎牛乳	ロースハム、粉チーズ、プレーンヨーグルト、鶏もも肉、かたくちいわし、牛乳、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、黄桃缶、みかん缶、パイナップル缶、ブルーベリー、こまつな、りょくとうもやし、ぶなしめじ	スパゲッティ、なたね油	トマトケチャップ、コンソメ、食塩、ワッフル	エネルギー 690kcal たんぱく質 22.6g 脂質 27.7g 炭水化物 94.5g 塩分 2.1g

21	水	かおりごはん 白身魚の照焼 青菜ソテー みそ汁	○小魚 ○カンパン ○牛乳 ◎黒糖フレンチトースト ◎ヨーグルト	かれい、ベーコン、絹ごし豆腐、かたくちいわし、牛乳、卵、スキムミルク	こまつな、たまねぎ、にんじん、コーン缶、だいこん、ほうさい、葉ねぎ	うるち米、ごま、なたね油、三温糖、食パン、有塩バター、黒砂糖	かおりふりかけ、こいくちしょうゆ、本みりん、料理酒、うすくちしょうゆ、食塩、米みそ、かんぱん、メロンシロップ	エネルギー 505kcal たんぱく質 26.4g 脂質 12.4g 炭水化物 75.6g 塩分 2.1g
22	木	ごはん 唐揚げ 胡瓜の中華和え みそ汁	○小魚 ○牛乳 ◎フルーツパフェ ◎スキムミルク ◎牛乳	鶏もも肉、焼き豚、かたくちいわし、牛乳、生クリーム、スキムミルク	しょうが、にんにく、りんご、きゅうり、海藻ミックス、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ふなしめじ、葉ねぎ、黄桃缶、みかん缶、パイナップル缶	うるち米、なたね油、かたくり粉、三温糖、ごま、ごま油、コーンフレーク、グラニュー糖	こいくちしょうゆ、本みりん、料理酒、米酢、米みそ、京あげ、スポンジケーキ	エネルギー 677kcal たんぱく質 25.0g 脂質 28.5g 炭水化物 85.2g 塩分 1.6g
24	土	クワッサン クリームシチュー	○クラッカー ○ヨーグルト ◎源氏パイ ◎きなこもち ◎牛乳	鶏もも肉、牛乳、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、コーン缶	じゃがいも、なたね油	クワッサン、クリームシチュー素、クラッカー、メロンシロップ、源氏パイ、きなこもち	エネルギー 518kcal たんぱく質 17.9g 脂質 29.5g 炭水化物 51.6g 塩分 1.5g
26	月	ごはん 鯖と大根の煮付け 春雨の酢の物 みそ汁	○小魚 ○牛乳 ◎オレンジ風味蒸しパン ◎スキムミルク ◎牛乳	さば缶、絹厚揚げ、ロースハム、焼き竹輪、かたくちいわし、牛乳、卵、スキムミルク	だいこん、にんじん、しょうが、きゅうり、こまつな、たまねぎ、オレンジジュース、オレンジマーメイド	うるち米、はるさめ、三温糖、ごま油	カットインゲン、米酢、うすくちしょうゆ、米みそ、蒸しパンの素	エネルギー 550kcal たんぱく質 22.1g 脂質 16.2g 炭水化物 82.9g 塩分 1.8g
27	火	焼きそば 豆腐チャンプル トマトスープ	○小魚 ○牛乳 ◎スティック揚げパン ◎ヨーグルト	豚ばら肉、かつお節、木綿豆腐、豚もも肉、卵、ベーコン、かたくちいわし、牛乳、スキムミルク	キャベツ、たまねぎ、にんじん、りょうとうもやし、青ピーマン、あおのり、しいたけ、チンゲンサイ、ホールトマト缶、ぶなしめじ、セロリ	中華めん、なたね油、ごま油、かたくり粉、じゃがいも、グラニュー糖、食パン	中濃ソース、濃厚ソース、鶏がらだし、オイスターソース、コンソメ、食塩、シナモン、メロンシロップ	エネルギー 665kcal たんぱく質 27.9g 脂質 19.5g 炭水化物 104.8g 塩分 3.3g
28	水	ごはん つくね焼 竹輪のサラダ みそ汁	○小魚 ○カンパン ○牛乳 ◎和風トースト ◎スキムミルク ◎牛乳	鶏ひき肉、豚ひき肉、卵、焼き竹輪、かたくちいわし、牛乳、ピザ用チーズ、スキムミルク	たまねぎ、長ねぎ、しょうが、きゅうり、にんじん、かぼちゃ、葉ねぎ	うるち米、なたね油、かたくり粉、三温糖、ごま油、食パン	焼き鳥のたれ、うすくちしょうゆ、料理酒、マヨネーズ、米みそ、かんぱん、こいくちしょうゆ、本みりん、味付けもみのり	エネルギー 603kcal たんぱく質 25.0g 脂質 25.0g 炭水化物 75.7g 塩分 2.3g
29	木	カレーライス サラダ 果物	○小魚 ○牛乳 ◎豆乳くずもち ◎スキムミルク ◎牛乳	牛もも肉、卵、かたくちいわし、牛乳、豆乳、きな粉、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、ブロッコリー、きゅうり、トマト、コーン缶、パイナップル	うるち米、じゃがいも、なたね油、かたくり粉、上白糖	カレールーウ、おろししょうゆドレッシング、食塩	エネルギー 542kcal たんぱく質 19.6g 脂質 17.5g 炭水化物 84.6g 塩分 1.5g
30	金	ごはん 酢豚 焼ししゃも かき玉スープ	○小魚 ○牛乳 ◎マカロニのクリーム煮 ◎スキムミルク ◎牛乳	豚ヒレ肉、ししゃも、卵、かにかま、かたくちいわし、牛乳、鶏ひき肉、スキムミルク	しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ、干しいたけ、青ピーマン、パイナップル缶、チンゲンサイ	うるち米、なたね油、かたくり粉、上白糖、ごま油、マカロニ	こいくちしょうゆ、料理酒、鶏がらだし、米酢、食塩、クリームシチュー素	エネルギー 547kcal たんぱく質 26.1g 脂質 18.9g 炭水化物 72.6g 塩分 1.5g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です