

2022年09月

## 予定献立表

両野こども園

日	曜	献立名	1・2歳児 10時おやつ	3時おやつ	ぎいろ 働く力になる	あか 血・肉・骨になる	みどり 体の調子を良くする
1	木	カレーうどん のり和え	ほうじ茶 ウエハース	乳酸菌飲料 ソフトサラダせんべい	うどん、じゃがいも、油、砂糖	豚小間 	ほうれんそう、もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、刻みのり
2	金	食パン ささみフライ野菜ソース ブロッコリーとマカロニのマヨサラダ レタススープ	幼児野菜フルーツ ぱりんこ	クリームチーズ和え プレミアムクラッカー	油、パン粉、小麦粉、マカロニ	ささみ、クリームチーズ、大豆、卵、ヨーグルト	ブロッコリー、レタス、バナナ、もも、みかん、パイナップル、たまねぎ、にんじん、キャベツ、パセリ、きゅうり
3	土	ツナスパゲティ パインパン レタスサラダ 幼児りんご	幼児牛乳 乾パン	オレンジゼリー ばかうけせんべい	スパゲティ、油、パインパン	ツナ缶、ベーコン	りんごジュース、レタス、たまねぎ、ピーマン、にんじん、マッシュルーム
5	月	食パン 肉しゅうまい ひじきの中華和え 小松菜としめじのスープ	ビーチゼリー	ココアミルク うぐいすぱん	しゅうまいの皮、片栗粉、ごま油、ごま、砂糖	豚ひき肉、脱脂粉乳、ハム	たまねぎ、ごまつな、きゅうり、にんじん、しめじ、コーン、ひじき、しょうが
6	火	米、利久揚げ、果汁野菜 小松菜の生姜和え 切り昆布とねぎのきんぴら	幼児ぶどう ハードビスケット	牧場いちごヨーグルト ハッピーターン	米、さつまいも、油、小麦粉、ごま、ごま油	ヨーグルト、ちくわ、卵	ごまつな、にんじん、きゅうり、ねぎ、切り昆布、しょうが
7	水	食パン ボークビーンズ ポパイサラダ 牛乳	幼児りんご ぱりんこ	ほうじ茶 じゃこかつお節おにぎり	じゃがいも、米、砂糖	牛乳、大豆、豚肉、しらす干し、バター、かつお節	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、コーン、グリーンピース
8	木	麻婆豆腐丼 中華胡瓜 かき玉汁（にら）	麦茶 乗り物ビスケット	幼児野菜フルーツ ビスコ	米、片栗粉、ごま油、砂糖	豆腐、豚ひき肉、卵、みそ	きゅうり、ねぎ、にら、しいたけ、にんにく、しょうが
9	金	米 さばの塩焼き キャベツの和え物 味噌けんちん	牛乳 カルシウムせんべい	麦茶 みたらし団子	米、白玉粉、さといも、切りごんにゃく、油、砂糖、片栗粉	豆腐、さば、みそ	キャベツ、にんじん、だいごん、ねぎ、きゅうり、ごぼう
10	土	えびコロッケパン コーンサラダ チンゲン菜のスープ	健康ヨーグルト	幼児りんご 星食べよせんべい	油、パン 	えびコロッケ	りんごジュース、レタス、チンゲンサイ、きゅうり、にんじん、コーン、しいたけ、ねぎ
12	月	食パン シーフードグラタン もやしサラダ 水菜と椎茸のスープ	グレープゼリー	牛乳 栗 ぱりんこ	くり、マカロニ、油	牛乳、ロールイカ、えび、チーズ、ツナ缶	もやし、みずな、たまねぎ、にんじん、きゅうり、しいたけ、あさつき
13	火	米 豚肉の香味焼き 枝豆サラダ ほうじ茶	幼児りんご やさしいばかうけ	植物性プリン ミレービスケット	米、ごま油	豚小間、みそ	トマト、えだまめ（むき）冷凍、きゅうり、にんにく
14	水	米 八宝菜 スティック胡瓜 みそ汁（かぼちゃ）	オレンジゼリー	ココアミルク さつま芋ケーキ	米、さつまいも、ホットケーキミックス、油、片栗粉	豚小間、脱脂粉乳、ロールイカ、牛乳、チーズ、卵、みそ、バター	はくさい、きゅうり、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、ごまつな、たけのこ、グリーンピース
15	木	カレーうどん のり和え	ほうじ茶 ウエハース	乳酸菌飲料 ソフトサラダせんべい	うどん、じゃがいも、油、砂糖	豚小間	ほうれんそう、もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、刻みのり
16	金	食パン ささみフライ野菜ソース ブロッコリーとマカロニのマヨサラダ レタススープ	幼児野菜フルーツ せんべい	クリームチーズ和え プレミアムクラッカー	油、パン粉、小麦粉、マカロニ	ささみ、クリームチーズ、大豆、卵、ヨーグルト	ブロッコリー、レタス、バナナ、もも、みかん、パイナップル、たまねぎ、にんじん、キャベツ、パセリ、きゅうり
17	土	ツナスパゲティ パインパン レタスサラダ 幼児りんご	幼児牛乳 乾パン	オレンジゼリー ばかうけせんべい	スパゲティ、油、パインパン	ツナ缶、ベーコン	りんごジュース、レタス、たまねぎ、ピーマン、にんじん、マッシュルーム
20	火	米、利久揚げ、果汁野菜 小松菜の生姜和え 切り昆布とねぎのきんぴら	幼児ぶどう ビスケット	牧場いちごヨーグルト ハッピーターン	米、さつまいも、油、小麦粉、ごま、ごま油	ヨーグルト、ちくわ、卵	ごまつな、にんじん、きゅうり、ねぎ、切り昆布、しょうが
21	水	食パン ボークビーンズ ポパイサラダ 牛乳	幼児りんご せんべい	ほうじ茶 じゃこかつお節おにぎり	じゃがいも、米、砂糖	牛乳、大豆、豚肉、しらす干し、バター、かつお節	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、コーン、グリーンピース
22	木	麻婆豆腐丼 中華胡瓜 かき玉汁（にら）	麦茶 乗り物ビスケット	幼児野菜フルーツ ビスコ	米、片栗粉、ごま油、砂糖	豆腐、豚ひき肉、卵、みそ	きゅうり、ねぎ、にら、しいたけ、にんにく、しょうが
24	土	えびコロッケパン コーンサラダ チンゲン菜のスープ	健康ヨーグルト	幼児りんご 星食べよせんべい	油、パン	えびコロッケ	りんごジュース、レタス、チンゲンサイ、きゅうり、にんじん、コーン、しいたけ、ねぎ
26	月	食パン シーフードグラタン もやしサラダ 水菜と椎茸のスープ	グレープゼリー	麦芽飲料 梨 ぱりんこ	マカロニ、油	牛乳、ロールイカ、えび、チーズ、ツナ缶	なし、もやし、みずな、たまねぎ、にんじん、きゅうり、しいたけ、あさつき
27	火	米 豚肉の香味焼き 枝豆サラダ ほうじ茶	幼児りんご やさしいばかうけ	植物性プリン ミレービスケット	米、ごま油	豚小間、みそ 	トマト、えだまめ（むき）冷凍、きゅうり、にんにく
28	水	米 八宝菜 スティック胡瓜 みそ汁（かぼちゃ）	オレンジゼリー	ココアミルク さつま芋ケーキ	米、さつまいも、ホットケーキミックス、油、片栗粉	豚小間、脱脂粉乳、ロールイカ、牛乳、チーズ、卵、みそ、バター	はくさい、きゅうり、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、ごまつな、たけのこ、グリーンピース
29	木	食パン 肉しゅうまい ひじきの中華和え 小松菜としめじのスープ	牧場ヨーグルト	幼児ぶどう 白い風船（チョコ）	しゅうまいの皮、片栗粉、ごま油、ごま、砂糖	豚ひき肉、ハム	ぶどうジュース、たまねぎ、ごまつな、きゅうり、にんじん、しめじ、コーン、ひじき、しょうが
30	金	米 さばの塩焼き キャベツの和え物 味噌けんちん	幼児野菜フルーツ カルシウムせんべい	幼児牛乳 ペコちゃんのほっぺ	米、さといも、切りごんにゃく、油	牛乳、さば、豆腐、みそ	キャベツ、にんじん、だいごん、ねぎ、きゅうり、ごぼう

\* 献立は、都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

&lt;月平均栄養価&gt;

3歳以上児

3歳未満児

エネルギー

533kcal

496kcal

たんぱく質

22.0g

18.8g

脂質

16.1g

13.2g

食塩相当量

1.7g

1.4g