

2021年09月

献立表

3歳以上児

ふたば保育園

日	曜	昼食献立名	おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			栄養価	日	曜	昼食献立名	おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			栄養価
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの						熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	水	ごはん 味噌汁 鮭の塩麹焼き ぶどう 切干大根の煮付け 納豆和え	ブルーベリー蒸しパン 豆乳	白米、米粉、発芽玄米、三温糖、油、米こうじ	豆乳、生鮭、豆腐、納豆、あさり、みそ、油揚げ、栄養だし、かつお節、生鮭	ぶどう、ブルーベリー、なめこ、こまつな、にんじん、切り干しだいこん、塩こんぶ、ごま	エネルギー 536 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 14.3 g カルシウム 189 mg	15	水	ごはん 梨 鶏肉のトマト煮 切干大根のサラダ 味噌汁	みそ焼きおにぎり 煮干し 豆乳	白米、発芽玄米、油、砂糖、片栗粉	豆乳、鶏肉、煮干し、みそ、しらす干し、油揚げ、粉豆腐、栄養だし	ホーロートマト、なし、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、えのきたけ、パプリカ、パプリカ、切り干しだいこん、ごま、にんにく	エネルギー 544 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 12.9 g カルシウム 323 mg
2	木	ごはん 梨 千草焼き コールスローサラダ 味噌汁	揚げじゃが 豆乳	じゃがいも、白米、発芽玄米、油、マヨネーズタイプ調味料、三温糖	豆乳、鶏ひき肉、豆腐、みそ、粉豆腐、栄養だし	なし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、エリンギ、コーン、ごま、あおのり	エネルギー 505 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 22.1 g カルシウム 147 mg	16	木	ごはん オレンジ カレイの磯辺焼き にんじんのじゃこ納豆和え 味噌汁	ビーフン(野菜) 豆乳	白米、ビーフン、発芽玄米、米粉、油、片栗粉	豆乳、ムキカレイ、豆腐、納豆、しらす干し、みそ、粉豆腐、栄養だし	オレンジ、にんじん、たまねぎ、こまつな、ピーマン、いんげん、ごま、しいたけ、のり、あおのり	エネルギー 491 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 13.5 g カルシウム 204 mg
3	金	ごはん オレンジ ピーマンの細切り炒め 南瓜の含め煮 味噌汁	じゃこおにぎり 豆乳	白米、発芽玄米、はるさめ、油、三温糖、ごま油、片栗粉	豆乳、豚ロース細切り、豆腐、しらす干し、みそ、栄養だし	かぼちゃ、オレンジ、ピーマン、なす、にんじん、パプリカ、こまつな、ごま、わかめ	エネルギー 602 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 18.3 g カルシウム 166 mg	17	金	ごはん ぶどう 炒り豆腐(ツナひじき) ピーマンとコーンのソテー 味噌汁	おはぎ(きな粉・黒ごま) 豆乳	白米、もち米、発芽玄米、三温糖、油、砂糖、片栗粉	豆乳、豆腐、油揚げ、ツナ缶、みそ、きな粉、栄養だし	ぶどう、ピーマン、切り干しだいこん、にんじん、たまねぎ、こまつな、コーン、ごま、ひじき、しいたけ	エネルギー 572 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 15.1 g カルシウム 297 mg
6	月	ごはん オレンジ 炒めビーフン レバーの風味焼き 味噌汁	黒糖蒸しパン 豆乳	白米、米粉、発芽玄米、ビーフン、油、黒砂糖、三温糖、ごま油	豆乳、鶏レバー、豚ひき肉、豆腐、みそ、凍り豆腐、煮干し、かつお節、栄養だし	オレンジ、こまつな、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ごま、しいたけ、にんにく、しょうが、あおのり、わかめ	エネルギー 540 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 17.3 g カルシウム 254 mg	21	火	カレーライス 酢味噌和え 梨	コーンフレークおこし 豆乳	じゃがいも、白米、発芽玄米、コーンフレーク、三温糖、ごま油、オリーブ油、油	豆乳、豚ロース小間切れ、ささ身、みそ	なし、たまねぎ、トマト、にんじん、きゅうり、りんご、ごま、ごま、にんにく、しょうが、わかめ	エネルギー 558 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 20.3 g カルシウム 153 mg
7	火	ごはん 梨 肉豆腐 トマトと小松菜のみそマヨサラダ 味噌汁	クラッシュゼリー せんべい 豆乳	白米、じゃがいも、発芽玄米、三温糖、マヨネーズタイプ調味料	豆腐、豚肉、みそ、ちりめんじゃこ、栄養だし	りんごジュース、トマト、なし、みかん、たまねぎ、こまつな、パイナップル、ねぎ、にら、えのきたけ、かんでん	エネルギー 414 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 9.7 g カルシウム 153 mg	22	水	ごはん ぶどう 魚のかば焼き ごま和え 味噌汁	ケチャップおにぎり 煮干し 豆乳	白米、発芽玄米、油、三温糖、片栗粉	豆乳、さんまの三枚おろし、鶏ひき肉、煮干し、みそ、栄養だし、ムキカレイ	ぶどう、キャベツ、なす、こまつな、たまねぎ、にんじん、しめじ、グリーンピース、ごま	エネルギー 688 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 26.8 g カルシウム 347 mg
8	水	ごはん オレンジ かじきのカレーあんかけ 粉吹芋(青のり) 味噌汁	ひじきおにぎり 豆乳	白米、じゃがいも、発芽玄米、片栗粉、油、砂糖	豆乳、かじき、生揚げ、鶏ひき肉、みそ、油揚げ、栄養だし	オレンジ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、しめじ、こまつな、コーン、ひじき、あおのり	エネルギー 571 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 15.8 g カルシウム 173 mg	24	金	ビビンバ丼 甘煮豆(金時豆) 豚汁 梨	野菜せんべい 甘酒入り豆乳	白米、発芽玄米、砂糖、油、ごま油	豆乳、豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、豚肉、みそ、いんげんまめ、栄養だし	なし、もやし、こまつな、にんじん、ねぎ、こんにゃく、ごぼう、ごま、しょうが、にんにく	エネルギー 435 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 14 g カルシウム 140 mg
9	木	ごはん ぶどう 飛竜頭 しらす納豆 味噌汁	大豆粉のかぼちゃパン 豆乳	白米、発芽玄米、油、片栗粉、白玉粉、ながいも、米粉、砂糖	豆乳、豆腐、納豆、さけ、大豆、しらす干し、みそ、栄養だし、かつお節、煮干し	ぶどう、キャベツ、こまつな、かぼちゃ、にんじん、しめじ、ねぎ、しょうが、ごま、ひじき	エネルギー 520 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 20.0 g カルシウム 222 mg	27	月	ごはん 味噌汁 鮭の西京焼き オレンジ ひじきのサラダ 納豆和え	ピラフ 豆乳	白米、発芽玄米、三温糖、油、ごま油	豆乳、生鮭、納豆、みそ、みそ、栄養だし、油揚げ、かつお節、凍り豆腐	オレンジ、こまつな、なす、にんじん、もやし、きゅうり、たまねぎ、コーン、ピーマン、ごま、ひじき、あおのり	エネルギー 564 kcal たんぱく質 30 g 脂質 14.2 g カルシウム 256 mg
10	金	ごはん 梨 茄子のミートグラタン お浸し 味噌汁	ごま塩おにぎり 煮干し 豆乳	白米、発芽玄米、じゃがいも、グルテンフリー マカロニ、油	豆乳、豚ひき肉、煮干し、凍り豆腐、みそ、かつお節、栄養だし	なす、なし、たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、トマトピューレ、ねぎ、マッシュルーム、ごま	エネルギー 548 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 13.7 g カルシウム 360 mg	28	火	ごはん 梨 ポークビーンズ しらす和え 味噌汁	シリアル豆乳がけ 麦茶	麦こがし、じゃがいも、白米、発芽玄米、油、三温糖	豆乳、豚肉、いんげんまめ、しらす干し、ベーコン、みそ、栄養だし	なし、たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、グリーンピース、トマトピューレ、わかめ、にんにく	エネルギー 502 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 11.5 g カルシウム 202 mg
13	月	ごはん ぶどう 鶏肉のコーンフレーク焼き ひじきの煮物 味噌汁	豆腐入りブラウニー 豆乳	白米、発芽玄米、コーンフレーク、米粉、片栗粉、油、砂糖、三温糖、粉糖	豆乳、鶏肉、豆腐、豆乳、みそ、油揚げ、凍り豆腐、煮干し、かつお節、栄養だし	ぶどう、こまつな、にんじん、いんげん、ひじき、ごま、にんにく、しょうが、あおのり	エネルギー 505 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 16.0 g カルシウム 223 mg	29	水	ごはん ぶどう タンドリーチキン じゃこサラダ 清し汁	マカロニきな粉 豆乳	白米、グルテンフリーマカロニ、発芽玄米、三温糖、塩麹	豆乳、鶏肉、豆腐、ちりめんじゃこ、きな粉	ぶどう、キャベツ、しめじ、きゅうり、にんじん、こまつな、にんにく、しょうが	エネルギー 427 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 9.5 g カルシウム 121 mg
14	火	ごはん ぶどう 厚揚げのみそ炒め 焼きししゃも はるさめスープ	黒糖くずもち 豆乳	白米、発芽玄米、黒砂糖、くず粉、はるさめ、ごま油、片栗粉、砂糖	豆乳、ししゃも、生揚げ、豚肉、みそ、きな粉	ぶどう、たまねぎ、にんじん、ねぎ、にら、えのきたけ、ピーマン、コーン、ごま、わかめ、にんにく、しょうが	エネルギー 534 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 18.7 g カルシウム 314 mg	30	木	ごはん オレンジ マーボー豆腐 さつま芋の重ね煮 スープ	のりおにぎり 煮干し 豆乳	白米、さつまいも、発芽玄米、片栗粉、三温糖、ごま油	豆乳、豆腐、豚ひき肉、煮干し、みそ	オレンジ、たまねぎ、しめじ、りんご、にら、ねぎ、にんじん、レーズン、ごま、しょうが、わかめ、のり、あおのり	エネルギー 633 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 15.2 g カルシウム 363 mg

★旬の食材★ インゲン・おくら・南瓜・さつま芋・里芋・しいたけ・しめじ・チンゲン菜・茄子・いわし・さけ・さんま・しらす・なし・ぶどうなど	都合により、献立、食材が変更になる場合があります。 ・手作りふりかけを給食でだしています。 ・ごはんは、発芽玄米を3割程混ぜて炊いています。		エネルギー	534 kcal	鉄	4.8 mg
			たんぱく質	25.1 g	カルシウム	230 mg
			脂質	15.9 g	ビタミンC	31 mg
			塩分	1.8 g	食物繊維	6.6 mg

1か月の平均栄養量
(昼食・おやつ含む)