



2020年9月 幼児食予定献立表



日	曜日	献食	材料	おやつ	材料	栄養価
1	火	ごはん コンソメスープ ハンバーグ スパゲティサラダ フルーツポンチ	米 キャベツ・コーン 豚挽肉・豆腐・玉葱・片栗粉・ケチャップ・ソース スパゲティ・トマト・胡瓜 舞鶴缶・みかん缶・バナナ・レモン果汁	レーズンクッキー	小麦粉・レーズン ベーキングパウダー バター・牛乳	144kcal - 656 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 21.5 g
2	水	おやし中華【胡麻味噌味】 中華スープ フロッコリーピザの炒め物 フルーツ	中華麺・ささみ・卵・トマト・胡瓜・もやし・胡麻・ごま油 青梗菜・長葱 フロッコリー・人参・ツナ フルーツ	いなり寿司	米・油揚げ	144kcal - 630 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 12.2 g
3	木	ごはん 味噌汁 たらフライ 青梗菜の醤油和え フルーツ	米 鮭・長葱 たら・小麦粉・パン粉・ソース 青梗菜・人参・海苔 フルーツ	ミニアメリカンドッグ	ホットケーキミックス ワインナー・ケチャップ	144kcal - 531 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 16.2 g
4	金	ボーカカレー コンソメスープ キャベツとチーズのサラダ フルーツ	米・豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・生姜・にんにく・カレールウ・トマトピューレ 小松菜・玉葱 チーズ・キャベツ・人参 フルーツ	りんごゼリー	りんごジュース 寒天・りんご缶 ゼンべい	144kcal - 575 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 15.3 g
5	土	けんちんうどん ちくわの磯辺揚げ ヨーグルト	うどん・豆腐・大根・人参・しめじ・小松菜 ちくわ・青のり・天ぷら粉 ヨーグルト	焼きおにぎり	米・かつお節	144kcal - 572 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 11.4 g
6	日	そぼろ寿司 味噌汁 がんもの煮物 フルーツ	米・鶏挽肉・卵・人参・干し椎茸・海苔 大根・三つ葉 がんも・人参・南瓜・いんげん フルーツ	マカロニきな粉	マカロニ・きな粉	144kcal - 612 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 17.8 g
7	月	ごはん すまし汁 さけのちゅんちゅん焼き 野菜豆 フルーツ	米 わかめ・万能薬 さけ・キャベツ・玉葱・人参・ピーマン・バター 大豆・いんげん・人参・大根・きざみ昆布 フルーツ	ジャムサンド	食パン・ジャム	144kcal - 534 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 11.4 g
8	火	バターロール コンソメスープ チキンカツ 白菜のツナ和え ヨーグルト	バターロール ほうれん草・人参 鶏肉・小麦粉・パン粉・ソース ツナ・白菜・人参 ヨーグルト	セザミクッキー	小麦粉・バター 牛乳・胡麻	144kcal - 567 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 19.7 g
9	水	ポロリタン コンソメスープ フロッコリーサラダ フルーツ	スパゲティ・ワインナー・玉葱・ピーマン・マッシュルーム・ケチャップ もやし・しめじ フロッコリー・人参 フルーツ	ひじきおにぎり	米・ひじき・油揚げ 人参	144kcal - 537 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 12.7 g
10	木	ごはん 味噌汁 かれないの蒲焼き 春雨の酢の物 フルーツ	米 さつまいも・えのき かれない・小麦粉・片栗粉 春雨・胡瓜・ハム・胡麻 フルーツ	ショア ココロ豆乳ドーナツ	ショア ホットケーキミックス 豆乳	144kcal - 568 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 17.0 g
11	金	野菜たっぷりタンメン 鶏肉の唐揚げ フルーツポンチ	中華麺・豚肉・キャベツ・玉葱・人参・干し椎茸・にら・長葱・ごま油 鶏肉・にんにく・生姜・小麦粉・片栗粉 舞鶴缶・みかん缶・バナナ・レモン果汁	五平餅	米・胡麻	144kcal - 634 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 23.9 g
12	土	豚丼 味噌汁 スパゲティサラダ フルーツ	米・豚肉・玉葱・生姜 わかめ・玉葱 スパゲティ・胡瓜・人参・マヨドレ フルーツ	スイートポテト	さつまいも・バター ホイップ・卵	144kcal - 603 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 20.3 g
13	日	ごはん 豚汁 かれないの磯焼き ひじきのサラダ フルーツ	米 豚肉・豆腐・人参・大根・里芋・長葱 かれない・青のり ひじき・胡瓜・玉葱・コーン・マヨドレ フルーツ	お麩ラスク	お麩・バター	144kcal - 535 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 20.2 g
14	月	五目炒飯 わかめスープ 焼売 フルーツ	米・卵・豚肉・玉葱・人参・ピーマン にら・わかめ 豚挽肉・玉葱・片栗粉・ワンタンの皮・グリーンピース フルーツ	ホットケーキ	ホットケーキミックス 牛乳・スキムミルク バター・ジャム	144kcal - 613 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 17.3 g
15	火	さつまいもごはん 味噌汁 レバーの竜田揚げ 温野菜 フルーツ	米・さつまいも・胡麻 茄子・三つ葉 レバー・生姜・片栗粉・小麦粉 フロッコリー・じゃが芋・人参・マヨドレ フルーツ	シュガートースト	食パン・バター	144kcal - 581 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 17.3 g

日	曜日	献食	材料	おやつ	材料	栄養価
16	水	スパゲティミートソース コンソメスープ 大根とコーンのサラダ フルーツポンチ	スパゲティ・豚挽肉・玉葱・人参・ピーマン・にんにく・小麦粉・カットトマト・ケチャップ コンソメスープ 大根とコーンのサラダ フルーツポンチ	いなり寿司	米・油揚げ	144kcal - 695 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 16.1 g
17	木	ごはん 野菜スープ サーモンフライ キャベツサラダ フルーツ	米 玉葱・ほうれん草・人参 さけ・小麦粉・パン粉・ソース ツナ・キャベツ・人参 フルーツ	ショア オレンジゼリー ゼンべい	ショア オレンジジュース 寒天・みかん缶 ゼンべい	144kcal - 514 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 11.2 g
18	金	チキンカレー コンソメスープ 大根サラダ フルーツ	米・鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参・生姜・にんにく・カレールウ・トマトピューレ もやし・しめじ 大根・胡瓜・コーン・ごま油・胡麻 フルーツ	きな粉蒸しパン	小麦粉・ベーキングパウダー きな粉	144kcal - 533 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 12.6 g
19	土	焼きうどん 中華スープ フロッコリーピザのサラダ フルーツ	うどん・豚肉・キャベツ・玉葱・人参・ピーマン・かつお節 もやし・長葱 フロッコリー・人参・ツナ・ごま油 フルーツ	牛乳	牛乳	144kcal - 459 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 9.3 g
20	日	炒飯 中華スープ 香巻き フルーツ	米・長葱・焼豚・人参・ピーマン 青梗菜・玉葱 香巻きの皮・豚挽肉・春雨・玉葱・筍・人参・にら・干し椎茸・片栗粉 フルーツ	牛乳	牛乳	144kcal - 572 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 17.1 g
21	月	ごはん すまし汁 たらの味噌マヨ焼き 茄子のそぼろ炒め フルーツ	米 そうめん・長葱 たら・マヨドレ 鶏挽肉・茄子・万能薬 フルーツ	牛乳	牛乳	144kcal - 498 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 12.9 g
22	火	ナポリタン コンソメスープ フロッコリーサラダ フルーツ	スパゲティ・ウインナー・玉葱・ピーマン・マッシュルーム・ケチャップ もやし・しめじ ツナ・フロッコリー・人参 フルーツ	牛乳	牛乳	144kcal - 585 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 17.9 g
23	水	レーズンロール きのこのスープ 鶏肉ののり塩唐揚げ ポテトサラダ・フルーツ	レーズンロール 人参・えのき・干し椎茸・ドライパセリ 鶏肉・にんにく・青のり・小麦粉・片栗粉 じゃが芋・胡瓜・人参・マヨドレ フルーツ	牛乳	牛乳	144kcal - 584 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 18.5 g
24	木	わかめごはん 味噌汁 ハンバーグきのこソース 青梗菜の胡麻和え フルーツポンチ	米・わかめごはんの素 鮭・胡瓜 豚挽肉・豆腐・玉葱・片栗粉・しめじ・えのき・片栗粉 青梗菜・人参・胡麻 舞鶴缶・みかん缶・バナナ・レモン果汁	ショア	ショア	144kcal - 568 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 17.0 g
25	金	五目うどん 豆腐チャンプルー ヨーグルト	うどん・白菜・大根・人参・油揚げ・干し椎茸 豆腐・豚肉・キャベツ・人参・長葱・ごま油・かつお節 ヨーグルト	牛乳	牛乳	144kcal - 541 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 12.7 g
26	土	ハヤシライス コンソメスープ もやしとコーンのサラダ フルーツ	米・鶏肉・生姜・にんにく・玉葱・マッシュルーム・卵黄・バター・ケチャップ・トマトピューレ・ソース・グリーンピース 白菜・玉葱 ツナ・もやし・胡瓜・コーン・ごま油 フルーツ	牛乳	牛乳	144kcal - 599 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 19.4 g
27	日	ごはん 味噌汁 たらの香味噌揚げ 小松菜の胡麻和え フルーツ	米 もやし・長葱 たら・小麦粉・万能薬・生姜 小松菜・人参・胡麻 フルーツ	牛乳	牛乳	144kcal - 522 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 15.3 g
28	月	ケチャップライス コンソメスープ ポテトコロッケ 茄子とトマトのサラダ フルーツ	米・ツナ・玉葱・マッシュルーム・コーン・ケチャップ 冬瓜・玉葱 じゃが芋・豚挽肉・玉葱・小麦粉・パン粉・ケチャップ・ソース 茄子・トマト・ごま油 フルーツ	牛乳	牛乳	144kcal - 679 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 21.5 g
29	火	ごはん 中華風かき玉汁 チャブチエ 青梗菜のナムル フルーツポンチ	米 万能薬・卵・片栗粉 豚肉・生姜・人参・筍・玉葱・にら・春雨・干し椎茸・ごま油 青梗菜・もやし・人参・ごま油 舞鶴缶・みかん缶・バナナ・レモン果汁	牛乳	牛乳	144kcal - 659 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 23.0 g
30	水	鶏肉と野菜のうどん ツナじゃが フルーツ	うどん・鶏肉・小松菜・人参 ツナ・じゃが芋・玉葱・人参 フルーツ	牛乳	牛乳	144kcal - 583 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 10.1 g

瑞江わんぱく保育園

*材料の入荷状況や、配達、天候等の都合により、献立を変更させて頂く場合がございます。
 *だし汁には、かつお節・昆布・煮干しを使用しています。
 *調味料として、醤油・三温糖・塩・味噌・サラダ油・ごま油・コンソメ・中華だしを使用しています。
 *今月のフルーツは、バナナ・りんご・ぶどう・梨・オレンジを使用する予定です。



	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
給食栄養量	579	21.5	16.2