



# 2022年9月 どんぐりこども園予定献立表



日	曜日	属食	材料名			午前おやつ	午後おやつ	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	食塩相当量 g
			熱ゆかになるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの							
1	木	防災の日					0	0.0	0.0	0	0.0	
2	金	ご飯 厚揚げのそぼろ煮 ほうれん草のごま和え 鮎とわかめの味噌汁	米 砂糖・油・片栗粉 ごま・麩 スバグティ・油	鶏肉 厚揚げ・竹輪 わかめ・味噌 牛乳・ウィンナー	人参・キャバツ ほうれん草 もやし 玉ねぎ・人参・えのき	麦茶 お菓子 牛乳 和風スバグティ	477 Kcal	19.3 g	15.6 g	283 mg	1.3 g	
3	土	ねぎ塩豚丼 豆腐と油揚げのすまし汁 ゼリー	米 ごま油 ゼリー 米・わかめおにぎりの素	豚肉 豆腐 油揚げ	長ねぎ・キャバツ 人参 にんにく	麦茶 お菓子 麦茶 わかめおにぎり	421 Kcal	12.8 g	15.7 g	72 mg	0.6 g	
5	月	ご飯 のり塩から揚げ ひじきサラダ 小松菜と玉ねぎの味噌汁	米 片栗粉・小麦粉 油・砂糖・塩こうじ 鮎・豆乳・マーガリン・砂糖	鶏肉 青のり・ひじき 味噌・さつま揚げ 牛乳・きな粉	生姜・にんにく 人参・小松菜 キャバツ・コーン・玉ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 きな粉スナック	481 Kcal	19.1 g	15.5 g	270 mg	1.3 g	
6	火	ご飯 鮎の味噌煮 キャバツの納豆和え 根菜汁	米 砂糖 お酢・キヌアサ	豚 味噌 納豆 牛乳・ウィンナー	生姜・長ねぎ・キャバツ もやし・人参 大根・ごぼう	麦茶 お菓子 牛乳 アメリカンドック風ケーキ	458 Kcal	20.4 g	13.4 g	201 mg	1.1 g	
7	水	キーマカレーライス 春雨サラダ 梨	米・押麦 油・カレールウ・砂糖 春雨・ごま油・ごま お菓子・ゼリーの素	豚肉 大豆ミート 豆乳・なたね 牛乳	生姜・にんにく 玉ねぎ・人参・ピーマン コーン・もやし・梨	麦茶 お菓子 牛乳 お菓子・二色からきりゼリー	460 Kcal	19.7 g	16.4 g	176 mg	1.3 g	
8	木	ご飯 豆腐チャンプルー 磯香和え じゃが芋といんげんの味噌汁	米 油・砂糖 じゃが芋 小麦粉・BP・砂糖・油・あんこ	鶏肉・豆腐 海苔・かつお節 味噌 牛乳・豆乳	生姜・人参・キャバツ 小松菜・もやし いんげん	麦茶 お菓子 牛乳 あんこ煮しパン	425 Kcal	14.7 g	11.1 g	244 mg	0.7 g	
9	金	食パン かぼちゃグラタン 人参とえのきのスープ ゼリー	食パン・いちごジャム 油・マカロニ・マーガリン 小麦粉・パン粉・ゼリー 米・ごま・砂糖	鶏肉 チーズ 牛乳 味噌	かぼちゃ・玉ねぎ 人参・しめじ えのき	麦茶 お菓子 麦茶 五平餅	476 Kcal	17.1 g	8.7 g	82 mg	1.1 g	
10	土	五目チャーハン 切干大根とキャバツのサラダ 中華スープ	米 ごま油・油 片栗粉 小麦粉・砂糖・油・BP	豚肉 切干大根・キャバツ 長ねぎ 豆乳	人参・玉ねぎ 切干大根・キャバツ 長ねぎ	麦茶 お菓子 麦茶 蒸しパン	376 Kcal	8.3 g	14.3 g	52 mg	0.9 g	
12	月	ご飯 タンドライチキン マカロニサラダ わかめスープ	米 砂糖・クチャップ・ソース カレー粉・マカロニ・ノンマーネーズ 片栗粉・砂糖	鶏肉 ヨーグルト わかめ 牛乳・豆乳・きな粉	人参 きゅうり コーン・長ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 豆乳もち	504 Kcal	16.1 g	16.1 g	235 mg	0.5 g	
13	火	麦ご飯 照り焼きハンバーグ キャバツのおかか和え 鮎と大根のすまし汁	米・押麦 砂糖・片栗粉 パン粉・麩 小麦粉・ごま・砂糖・油	豚肉・大豆ミート かつお節 竹輪 牛乳	玉ねぎ・人参 キャバツ・もやし 大根	麦茶 お菓子 牛乳 ごまクッキー	473 Kcal	16.5 g	16.2 g	210 mg	0.8 g	
14	水	しょうゆラーメン ツナサラダ りんご	中華麺 砂糖 ごま油・ノンマーネーズ	豚肉 ツナ なたね 牛乳・豆乳・豆腐	人参・コーン キャバツ・もやし きゅうり・りんご	麦茶 お菓子 牛乳 さつま芋ドーナツ	428 Kcal	14.2 g	19.4 g	165 mg	0.5 g	

日	曜日	属食	材料名			午前おやつ	午後おやつ	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	食塩相当量 g
			熱ゆかになるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの							
15	木	ご飯 豚肉の味噌野菜炒め ナムル 中華風コーンスープ	米 油・砂糖・片栗粉 ごま油 米・砂糖・ごま	豚肉 味噌 竹輪 油揚げ	キャバツ・しめじ・玉ねぎ いんげん・にんにく・もやし 人参・ほうれん草・コーン・小ねぎ	麦茶 お菓子 麦茶 福寿草	507 Kcal	15.6 g	10.2 g	87 mg	0.8 g	
16	金	食パン チキンチャップ 小松菜のごま和え ウィンナーと大根のスープ	食パン・マーメイドジャム 油・砂糖・クチャップ ソース・ごま スバグティ・油	鶏肉 さつま揚げ ウィンナー 牛乳・ベーコン	玉ねぎ・ピーマン・人参 しめじ・小松菜 もやし・大根 玉ねぎ・ほうれん草	麦茶 お菓子 牛乳 ベーコンとほうれん草のスバグティ	408 Kcal	17.5 g	15.7 g	199 mg	2.1 g	
17	土	豚丼 豆腐のすまし汁 ゼリー	米 砂糖・油 ゼリー 小麦粉・砂糖・油・BP	豚肉 豆腐 油揚げ 豆乳	玉ねぎ 人参 小ねぎ	麦茶 お菓子 麦茶 マフィン	405 Kcal	13.1 g	13.1 g	56 mg	1.1 g	
20	火	ご飯 白身魚のかば焼き 切干大根煮 キャバツと油揚げのすまし汁	米 片栗粉・油 砂糖 米	ホキキ 高野豆腐・さつま揚げ 油揚げ 海苔・納豆	生姜・切干大根 人参 キャバツ	麦茶 お菓子 麦茶 納豆巻き	503 Kcal	19.0 g	10.2 g	133 mg	1.1 g	
21	水	さつま芋のカレーライス ピーンサラダ チーズ	米・押麦 さつま芋・油・カレールウ ピーン・ごま油・砂糖 砂糖・コーンフレーク	鶏肉 豆乳・なたね チーズ ヨーグルト	玉ねぎ 人参 きゅうり みかん缶	麦茶 お菓子 麦茶 みかんヨーグルト	392 Kcal	12.2 g	10.7 g	214 mg	1.5 g	
22	木	ご飯 肉豆腐 磯香和え じゃが芋といんげんの味噌汁	米 白米・砂糖 じゃが芋 食パン・マーガリン・砂糖・メープルシロップ	豆腐・豚肉 海苔・かつお節 味噌 牛乳	人参・玉ねぎ 小松菜・もやし いんげん	麦茶 お菓子 牛乳 ミルクフレンチトースト	454 Kcal	17.3 g	11.6 g	274 mg	1.1 g	
24	土	きんぴらチャーハン 切干大根とキャバツのサラダ 中華スープ	米 油・ごま油 片栗粉 小麦粉・砂糖・油・BP	豚肉 油・ごま油 片栗粉 豆乳	玉ねぎ・人参・ごぼう・長ねぎ 生姜・切干大根・キャバツ	麦茶 お菓子 麦茶 スコーン	393 Kcal	9.0 g	15.3 g	56 mg	1.0 g	
26	月	ご飯 鶏肉のごまがれ焼き ひじき煮 五平餅 鮎と大根のすまし汁	米 砂糖・ごま 麩 小麦粉・砂糖・油・BP・焼売	鶏肉 ひじき 油揚げ 牛乳	人参 大根 絹さや	麦茶 お菓子 牛乳 肉まん	526 Kcal	20.1 g	21.2 g	273 mg	1.5 g	
27	火	麦ご飯 肉じゃが キャバツのおかか和え 高野豆腐とわかめの味噌汁	米・押麦 じゃが芋・油 砂糖 食パン・ドライイースト・砂糖・豆乳・マーガリン	豚肉 なると・かつお節 わかめ・高野豆腐・味噌 牛乳・豆乳・ウィンナー	玉ねぎ・人参 いんげん・もやし キャバツ	麦茶 お菓子 牛乳 手作りパン	469 Kcal	20.2 g	11.4 g	303 mg	1.7 g	
28	水	ご飯 松風焼き ほうれん草の納豆和え なめこのスープ	米 パン粉・砂糖 ごま 小麦粉・砂糖・ココア・BP・油	豚肉・鶏肉 味噌 納豆 牛乳・豆乳	玉ねぎ・人参 ほうれん草 なめこ	麦茶 お菓子 牛乳 豆乳ココア蒸しパン	458 Kcal	16.1 g	14.2 g	189 mg	0.5 g	
29	木	食パン ★バターナッツかぼちゃのシチュー 春雨サラダ オレンジ	食パン・フルーベリージャム 油・シチュールウ・砂糖 春雨・ごま油・ごま 米	鶏肉 スキムミルク・牛乳 竹輪 かつお節	★バターナッツかぼちゃ 玉ねぎ・人参・コーン もやし・オレンジ	麦茶 お菓子 麦茶 おかかおにぎり	461 Kcal	15.8 g	10.1 g	232 mg	1.5 g	
30	金	ミートS/ヴゲティ チーズ入りコールスロー コンソメスープ ゼリー	スバグティ・クチャップ 油・砂糖・ソース じゃが芋・ゼリーの素 パイシート・砂糖・小麦粉	豚肉 チーズ ウィンナー 牛乳・豆乳・ホイップ	玉ねぎ・人参・にんにく トマト缶・もやし キャバツ・コーン りんご・かぼちゃパウダー	麦茶 お菓子 牛乳 ★おたのしみ★	524 Kcal	18.8 g	15.9 g	189 mg	1.3 g	

\* 献立の「ご飯」に使用しているお米は、国内産米となっています。

\* 栄養価は上段が0〜2才児（午前おやつ有）、下段が3〜5才児（午前おやつ無）となっております。

\* 食材仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。

\* 保育園では色々な食材を使用しております。献立表の材料名をご覧いただき、食べたことがない食材は事前にご家庭でお試下さい。

\* 食パン提供時のジャムは幼児食のみになります。

給与栄養量平均

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
3歳未満児	444	16.5	13.2	198	1.1
3歳以上児	552	21.3	16.4	242	1.4

