



2023年9月 どんぐりこども園予定献立表



日	曜日	朝食	材料名			午前おやつ		材料名					午前おやつ		材料名						
			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	午後おやつ	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量	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	午後おやつ	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量	
																					Kcal
1	金	ご飯 鮭の西京焼き 小松菜の納豆和え 大根としめじのすまし汁	米 砂糖 ノンマヨネーズ 小麦粉・砂糖・豆乳マージン	鮭 味噌 納豆 牛乳	小松菜・もやし 人参・大根 しめじ	麦茶 お菓子 牛乳 サブレ	454 Kcal 516 Kcal	18.0 g 21.2 g	15.3 g 17.1 g	205 mg 241 mg	0.7 g 0.8 g	512 Kcal 584 Kcal	25.4 g 29.9 g	12.3 g 13.6 g	244 mg 287 mg	1.6 g 1.8 g	512 Kcal 584 Kcal	25.4 g 29.9 g	12.3 g 13.6 g	244 mg 287 mg	0.7 g 0.8 g
2	土	五目チャーハン 豆腐とコーンのスープ オレンジ	米 ごま油 砂糖 米・わかめおにぎりの素	鶏肉 豆腐	長ねぎ・人参 しめじ・コーン オレンジ	麦茶 お菓子 麦茶 わかめおにぎり	434 Kcal 481 Kcal	10.4 g 11.6 g	5.9 g 5.7 g	30 mg 33 mg	0.8 g 0.8 g	399 Kcal 440 Kcal	10.5 g 11.8 g	11.5 g 12.4 g	66 mg 75 mg	1.7 g 1.9 g	399 Kcal 440 Kcal	10.5 g 11.8 g	11.5 g 12.4 g	66 mg 75 mg	1.7 g 1.9 g
4	月	ご飯 厚揚げのミートソース煮 ひじき煮 もやしとにらのすまし汁	米 油・砂糖 ケチャップ 小麦粉・砂糖・油・BP・あんこ	豚肉・厚揚げ ひじき さつま揚げ 牛乳・豆乳	人参・コーン 玉ねぎ・いんげん もやし・にら	麦茶 お菓子 牛乳 あんこスコーン	567 Kcal 620 Kcal	19.9 g 22.8 g	21.0 g 22.7 g	459 mg 398 mg	1.7 g 2.0 g	609 Kcal 690 Kcal	24.8 g 28.8 g	12.0 g 12.7 g	179 mg 197 mg	1.7 g 2.0 g	609 Kcal 690 Kcal	24.8 g 28.8 g	12.0 g 12.7 g	179 mg 197 mg	1.7 g 2.0 g
5	火	ご飯 ささみフライ 春雨サラダ じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	米・小麦粉・パン粉 油・ソース・砂糖・ごま ごま油・春雨・じゃが芋 マカロニ・砂糖	ささみ なるこ 味噌 牛乳・きな粉	もやし・人参 きゅうり 玉ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 マカロニきな粉	486 Kcal 544 Kcal	19.5 g 22.5 g	11.9 g 12.7 g	184 mg 203 mg	0.8 g 0.9 g	474 Kcal 518 Kcal	15.1 g 17.5 g	16.7 g 17.5 g	187 mg 219 mg	1.1 g 1.3 g	474 Kcal 518 Kcal	15.1 g 17.5 g	16.7 g 17.5 g	187 mg 219 mg	1.1 g 1.3 g
6	水	きつねうどん さわかめサラダ 梨	うどん 砂糖 ごま油 お菓子・寒天・ゼラチン・砂糖	豚肉・厚揚げ さわかめ なるこ 牛乳	人参・長ねぎ キャベツ 梨 ぶどうジュース	麦茶 お菓子 牛乳 お菓子・ぶどうゼリー	359 Kcal 381 Kcal	16.5 g 19.1 g	14.2 g 14.6 g	211 mg 247 mg	1.0 g 1.2 g	517 Kcal 563 Kcal	16.9 g 19.3 g	18.4 g 19.3 g	225 mg 263 mg	1.1 g 1.2 g	517 Kcal 563 Kcal	16.9 g 19.3 g	18.4 g 19.3 g	225 mg 263 mg	1.1 g 1.2 g
7	木	ご飯 肉豆腐 もやしと竹輪の味噌和え もずくスープ	米 砂糖 白滝 小麦粉・油・砂糖・BP	豚肉・豆腐 竹輪・かつお節 海苔・もずく 牛乳・肉団子	人参・玉ねぎ キャベツ・もやし 長ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 肉まん	431 Kcal 462 Kcal	16.9 g 19.3 g	12.3 g 12.1 g	220 mg 257 mg	0.9 g 1.0 g	493 Kcal 549 Kcal	20.4 g 23.5 g	17.3 g 18.9 g	221 mg 258 mg	1.0 g 1.1 g	493 Kcal 549 Kcal	20.4 g 23.5 g	17.3 g 18.9 g	221 mg 258 mg	1.0 g 1.1 g
8	金	チキンカレー かぼちゃの甘煮 ゼリー	米・押麦 じゃが芋・油・砂糖 カレールウ・ゼリー 卵白・卵黄・マージン・メラルロウソフ	鶏肉 豆乳	玉ねぎ 人参 かぼちゃ	麦茶 お菓子 牛乳 ミルクフレンチトースト	515 Kcal 576 Kcal	15.1 g 17.3 g	14.4 g 15.5 g	185 mg 215 mg	1.5 g 1.7 g	524 Kcal 583 Kcal	16.1 g 18.5 g	16.7 g 18.7 g	253 mg 239 mg	1.4 g 1.6 g	524 Kcal 583 Kcal	16.1 g 18.5 g	16.7 g 18.7 g	253 mg 239 mg	1.4 g 1.6 g
9	土	ねぎ塩豚丼 高野豆腐と玉ねぎのすまし汁 りんご	米 ごま油 小麦粉・砂糖・油	豚肉 高野豆腐	長ねぎ・キャベツ 人参・にんにく 玉ねぎ・りんご	麦茶 お菓子 麦茶 クッキー	375 Kcal 417 Kcal	10.6 g 12.0 g	8.2 g 9.2 g	55 mg 61 mg	0.8 g 1.0 g	507 Kcal 555 Kcal	15.6 g 18.0 g	14.0 g 15.0 g	199 mg 234 mg	1.6 g 1.8 g	507 Kcal 555 Kcal	15.6 g 18.0 g	14.0 g 15.0 g	199 mg 234 mg	1.6 g 1.8 g
11	月	食パン タンドリーチキン マカロニサラダ チンゲン菜と油揚げのスープ	食パン・いちごジャム・砂糖 ケチャップ・ソース・カレールウ マカロニ・ノンマヨネーズ 小麦粉・油・砂糖	鶏肉 油揚げ	キャベツ・人参 コーン チンゲン菜	麦茶 お菓子 麦茶 さつま芋おにぎり	578 Kcal 647 Kcal	17.7 g 20.4 g	18.4 g 20.7 g	141 mg 106 mg	1.7 g 2.0 g	468 Kcal 520 Kcal	14.9 g 17.6 g	15.3 g 18.1 g	193 mg 226 mg	0.7 g 0.8 g	468 Kcal 520 Kcal	14.9 g 17.6 g	15.3 g 18.1 g	193 mg 226 mg	0.7 g 0.8 g
12	火	ご飯 肉じゃが キャベツともやしのごま和え 豆腐となめこの味噌汁	米 じゃが芋・油 砂糖・ごま 段子の皮・ケチャップ・砂糖	豚肉 豆腐 味噌 牛乳・豚肉・チーズ	玉ねぎ・人参 キャベツ・もやし なめこ 玉ねぎ・人参・コーン	麦茶 お菓子 牛乳 ひとくちピザ	523 Kcal 574 Kcal	21.9 g 25.5 g	14.4 g 15.5 g	220 mg 259 mg	1.1 g 1.3 g	470 Kcal 517 Kcal	18.3 g 21.3 g	15.1 g 17.9 g	277 mg 275 mg	1.0 g 1.1 g	470 Kcal 517 Kcal	18.3 g 21.3 g	15.1 g 17.9 g	277 mg 275 mg	1.0 g 1.1 g
13	水	ガバオライス風 ほうれん草のナムル わかめのすまし汁	米・押麦・油・ごま油 ソース・砂糖 小麦粉・米粉 砂糖・油・BP・練乳	鶏肉 大豆ミート わかめ・竹輪 牛乳	玉ねぎ・ピーマン 赤パプリカ・ほうれん草 もやし・人参・長ねぎ 抹茶	麦茶 お菓子 牛乳 抹茶ミルク蒸しパン	505 Kcal 563 Kcal	17.4 g 20.6 g	13.9 g 16.5 g	268 mg 315 mg	1.3 g 1.6 g	621 Kcal 684 Kcal	23.0 g 26.6 g	23.3 g 25.5 g	211 mg 219 mg	1.0 g 1.1 g	621 Kcal 684 Kcal	23.0 g 26.6 g	23.3 g 25.5 g	211 mg 219 mg	1.0 g 1.1 g
14	木	豚肉と野菜のあんかけ えのきと玉ねぎのスープ オレンジ	米 砂糖・片栗粉・ごま油 米粉・油・片栗粉 砂糖・BP・ココア	豚肉 大豆	玉ねぎ・キャベツ・人参 生姜・にんにく えのき・オレンジ	麦茶 お菓子 牛乳 米粉のブラウニー	481 Kcal 530 Kcal	14.8 g 17.1 g	10.2 g 12.1 g	251 mg 244 mg	1.3 g 1.3 g	368 Kcal 409 Kcal	10.9 g 12.4 g	8.2 g 9.2 g	88 mg 101 mg	1.0 g 1.1 g	368 Kcal 409 Kcal	10.9 g 12.4 g	8.2 g 9.2 g	88 mg 101 mg	1.0 g 1.1 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し下さい。

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	505	18.4	15.4	227	1.2
3歳以上児	559	21.3	16.8	245	1.4

