

2021年9月 予定献立表

福音幼稚園

		1(水)		2(木)		3(金)			
<p><今月の旬の食材></p>  <p>鮭、さつまいも、きのこ類、チンゲン菜、豆類(小豆・大豆)、梨、りんごなど</p> <p>秋の味覚として知られるさつまいもは、ビタミンCや食物繊維が多く含まれています。食物繊維にはおなかの調子を整える効果があります。</p> 		ごはん	404 kcal	カレーピラフ	401 kcal	ごはん	403 kcal		
		ハンバーグ 合挽肉、たまねぎ、バター パン粉、牛乳、ケチャップ、塩	14.4 g	ごはん、ウインナー、たまねぎ にんじん、コーン、カレー粉	9.7 g	サバの塩焼き さば、塩、油	12.3 g		
		チンゲン菜とコーンのソテー チンゲン菜、コーン、エリンギ 塩、バター	12.6 g	ジャーマンポテト じゃがいも、ベーコン、コーン、塩、こしょう バター、しょうゆ	10.8 g	キャベツの塩昆布和え キャベツ、にんじん、コーン 塩昆布 レモン汁	15.7 g		
		ひとロゼリー	55.4 g	ブロッコリーの中華和え ブロッコリー、ごま 砂糖、しょうゆ、酢、ごま油	66.4 g	ぶどう	50.6 g		
		たんぱく質	0.5 g	りんご	0.8 g	たんぱく質	0.8 g		
		エネルギー	404 kcal	エネルギー	401 kcal	エネルギー	403 kcal		
		たんぱく質	14.4 g	たんぱく質	9.7 g	たんぱく質	12.3 g		
		脂質	12.6 g	脂質	10.8 g	脂質	15.7 g		
		炭水化物	55.4 g	炭水化物	66.4 g	炭水化物	50.6 g		
		食塩相当量	0.5 g	食塩相当量	0.8 g	食塩相当量	0.8 g		
6(月)		7(火)		8(水)		9(木)		10(金)	
ごはん		ごはん		サンドイッチ		ごはん		ごはん	
鶏肉のごまみそ焼き 鶏もも、ごま みそ、しょうゆ、砂糖、みりん、油		じゃがいものカントリー煮 じゃがいも、豚もも、にんじん、たまねぎ バター、コンソメ、ケチャップ		食パン、卵、ハム、チーズ、いちごジャム バター、マヨネーズ		豚ばらと厚揚げの甘みそ炒め 豚ばら、厚揚げ、キャベツ、みそ 砂糖、しょうゆ、みりん、なたね油		にんじん肉巻き にんじん、豚かたコース 小麦粉、砂糖、しょうゆ、だし、みりん、油	
わかめとコーンのサラダ わかめ、キャベツ、コーン 油、酢、しょうゆ、砂糖、塩		中濃ソース、砂糖		ウインナーとブロッコリー ウインナー、ブロッコリー マヨネーズ		にんじんとちくわときゅうりの甘酢和え にんじん、ちくわ、ごま、ごま油 しょうゆ、みりん		ちくわときゅうりの甘酢和え ちくわ、きゅうり、わかめ 砂糖、酢、しょうゆ	
スイートポテト さつまいも、バター 砂糖、牛乳、卵		キャベツとハムのサラダ キャベツ、ハム、にんじん、コーン フルト"レッシング"		ポテト じゃがいも、塩、油		ぶどう		ひとロゼリー	
エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー	
390 kcal		409 kcal		424 kcal		471 kcal		415 kcal	
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質	
12.7 g		11.9 g		14.5 g		14 g		15.3 g	
脂質		脂質		脂質		脂質		脂質	
10.5 g		9 g		24 g		18.3 g		11.7 g	
炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物	
58.3 g		68.7 g		37.7 g		57.6 g		58.6 g	
食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量	
0.6 g		1.5 g		1.7 g		1.3 g		0.7 g	
13(月)		14(火)		15(水)		16(木)		17(金)	
みそしる		ごはん		ごはん		ごはん		三色丼	
魚河岸揚げ、大根、みずな だし、みそ		みそしる 木綿豆腐、わかめ、深ねぎ だし、みそ		ハンバーグ 合挽肉、たまねぎ、バター パン粉、牛乳、ケチャップ、塩		みそしる キャベツ、にんじん、油揚げ だし、みそ		ごはん、鶏ひき肉 にんじん、しめじ、いんげん だし、砂糖、しょうゆ、塩、みそ、油	
<p>にこにこ弁当</p> 		鮭のバターしょうゆ焼き さけ、塩、小麦粉、しめじ、たまねぎ バター、しょうゆ		チンゲン菜とコーンのソテー チンゲン菜、コーン、エリンギ 塩、バター		鶏肉と切干大根煮 鶏もも、切干大根、大根、にんじん まいたけ、しめじ だし、砂糖、しょうゆ、みりん、塩、油		みそしる 大根、たまねぎ、まいたけ だし、みそ	
		こんにゃくとれんこんのきんぴら こんにゃく、れんこん、にんじん ごま、ごま油、砂糖、しょうゆ、みりん		ひとロゼリー		ほうれんそうのナムル ほうれんそう、にんじん、もやし はるさめ、塩、鶏ガラ、しょうゆ、ごま油		もやしときゅうりの塩こぼれ和え もやし、きゅうり 塩昆布、しょうゆ、レモン汁	
		りんご						オレンジ	
		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー	
43 kcal		421 kcal		404 kcal		395 kcal		401 kcal	
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質	
1.8 g		14.9 g		14.4 g		13.5 g		17 g	
脂質		脂質		脂質		脂質		脂質	
2.6 g		11.9 g		12.6 g		10.6 g		9.2 g	
炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物	
3.2 g		65.3 g		55.4 g		59.1 g		61.5 g	
食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量	
0.9 g		1.8 g		0.5 g		1.9 g		1.7 g	
20(月)		21(火)		22(水)		23(木)		24(金)	
<p>祝日</p>		ごはん		ごはん		<p>祝日</p>		ミートスパゲッティ	
		コンソメスープ ウインナー、たまねぎ、にんじん コーン、えだまめ コンソメ、鶏ガラ		じゃがいものカントリー煮 じゃがいも、豚もも、にんじん、たまねぎ バター、コンソメ、ケチャップ 中濃ソース、砂糖				スパゲッティ、合挽肉 たまねぎ、にんじん コンソメ、トマトピューレ、ケチャップ にんにく、砂糖、塩、油	
		鶏肉のごまみそ焼き 鶏もも、ごま みそ、しょうゆ、砂糖、みりん、油		キャベツとハムのサラダ キャベツ、ハム、にんじん、コーン フルト"レッシング"				ささみとわかめのサラダ ささみ、レタス、わかめ、きゅうり ごま、ごま油、しょうゆ、鶏ガラ 塩、砂糖、レモン汁	
		わかめとコーンのサラダ わかめ、キャベツ、コーン 油、酢、しょうゆ、砂糖、塩		梨				ヨーグルト	
		スイートポテト さつまいも、バター 砂糖、牛乳、卵						エネルギー	
エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー	
437 kcal		384 kcal		384 kcal		395 kcal		434 kcal	
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質	
14.9 g		10.7 g		10.7 g		13.5 g		22.5 g	
脂質		脂質		脂質		脂質		脂質	
13.3 g		8.6 g		8.6 g		10.6 g		11.9 g	
炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物	
61.6 g		64.3 g		55.4 g		59.1 g		55.5 g	
食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量	
1.3 g		0.7 g		0.5 g		1.9 g		1.4 g	
27(月)		28(火)		29(水)		30(木)			
サンドイッチ 食パン、卵、ハム、チーズ、いちごジャム バター、マヨネーズ		ごはん		チャーハン ごはん、卵、ウインナー、深ねぎ 塩、鶏ガラ、しょうゆ、油		ポークカレー ごはん、豚かたコース、鶏ひき肉 にんじん、じゃがいも、たまねぎ カレールウ、鶏ガラ、油			
みそしる 木綿豆腐、たまねぎ、えのき だし、みそ		みそしる さといも、油揚げ、かいわれ大根 だし、みそ		ぎょうざ 豚ひき肉、キャベツ、小ねぎ ぎょうざの皮、しょうが 塩、しょうゆ、かたくり粉、ごま油		りんごサラダ りんご、レタス、きゅうり フルト"レッシング"、塩、レモン汁			
ウインナーとブロッコリー ウインナー、ブロッコリー、マヨネーズ		鮭のバターしょうゆ焼き さけ、塩、小麦粉、しめじ、たまねぎ バター、しょうゆ		キャベツとにんじんの中華和え キャベツ、にんじん、ごま 砂糖、ごま油、酢、しょうゆ		ゼリー			
ポテト じゃがいも、塩、油		こんにゃくとれんこんのきんぴら こんにゃく、れんこん、にんじん ごま、ごま油、砂糖、しょうゆ、みりん		柿					
エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー	
452 kcal		441 kcal		400 kcal		490 kcal		490 kcal	
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質	
16.6 g		15.3 g		14.8 g		13 g		13 g	
脂質		脂質		脂質		脂質		脂質	
25 g		13 g		16.1 g		14 g		14 g	
炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物	
40.7 g		67.2 g		47.7 g		76.2 g		76.2 g	
食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量	
2.5 g		1.7 g		0.8 g		1.2 g		1.2 g	

*都合により献立を変更することがあります。