

献立表

2023年9月

用賀なのはな保育園
深沢分園



日付	曜日	献立名	材料	おやつ	栄養価	
1	15	金	ごはん なすの味噌炒め トマト 清汁 果物	米 なす、にんじん、ねぎ、豚肉、油、にんにく、みそ 三温糖、酒 トマト かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、キャベツ ほうれんそう	牛乳 りんごのパイ パイ皮、りんご、油 グラニュー糖	エネルギー 494Kcal たんぱく質 19.8g 脂質 16.8g
2	16 30	土	ケチャップライス さつまいもソテー 清汁 果物	米、ウインナー、にんじん、たまねぎ、食塩 ケチャップ、油 さつまいも、豚肉、三温糖、しょうゆ、油 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ もやし、チンゲンサイ	調製豆乳 せんべい クラッカー	エネルギー 500Kcal たんぱく質 18.3g 脂質 14.1g
4	22	月 金	ごはん 鶏肉の野菜あんかけ (22日かじきの 野菜あんかけ) きゅうりのゆかりあえ 味噌汁 果物	米 鶏肉(22日かじき)酒、片栗粉、油、にんじん たまねぎ、もやし、かつお・昆布だし汁、みりん しょうゆ、食塩、片栗粉 きゅうり、しそふりかけ 煮干だし汁、みそ、ごぼう、だいこん、豆腐	牛乳 スコーン 小麦粉、ベーキングパウダー 三温糖、バター、牛乳 卵、メイプルシロップ	エネルギー 527Kcal たんぱく質 18.8g 脂質 16.5g
5	19	火	肉南蛮うどん さつまいもの味噌煮 果物	うどん、豚肉、豆腐、たまねぎ、にんじん かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、油 さつまいも、油揚げ、いんげん、みそ、三温糖 かつお・昆布だし汁	麦茶 なすごはんおにぎり 米、鶏肉、なす、ごま油 三温糖、しょうゆ	エネルギー 557Kcal たんぱく質 21.7g 脂質 12.5g
6		水	ごはん 鶏肉のねぎ塩炒め チンゲン菜の和え物 味噌汁 果物	米 鶏肉、ねぎ、酒、食塩、しょうゆ、油 チンゲンサイ、ハム、にんじん、しょうゆ 三温糖、食塩、ごま油、にんにく 煮干しだし汁、みそ、なす、しめじ、万能ねぎ	牛乳 イタリアンパスタ マカロニ、たまねぎ、粉チーズ にんじん、にんにく、食塩 しょうゆ、オリーブ油	エネルギー 525Kcal たんぱく質 21.2g 脂質 15.0g
7	21	木	ぶどうロール 豚肉の マーマレード焼き 野菜ソテー スープ 果物	ぶどうロール 豚肉、たまねぎ、にんにく、マーマレード しょうゆ、油 キャベツ、にんじん、ベーコン、コーン缶、食塩 オリーブ油 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、かぼちゃ こまつな	調製豆乳 醤油ポテト じゃがいも、しょうゆ あおのり、油	エネルギー 447Kcal たんぱく質 19.6g 脂質 16.3g
8		金	ハヤシライス 海藻サラダ スープ 果物	米、油、豚肉、たまねぎ、にんじん、トマト缶 マッシュルーム缶、ケチャップ、ソース 食塩、小麦粉 カットわかめ、きゅうり、にんじん、食塩、酢 三温糖 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、もやし キャベツ	牛乳 ブルーベリージャムサンド 食パン、ブルーベリージャム	エネルギー 512Kcal たんぱく質 19.8g 脂質 13.9g
9		土	ブルコギ丼 ポテトサラダ 清汁 果物	米、ごま油、にんにく、豚肉、たまねぎ、もやし にんじん、酒、食塩、りんごジャム、しょうゆ じゃがいも、コーン缶、ツナ缶、マヨドレ、食塩 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ カットわかめ、ねぎ	調製豆乳 クラッカー せんべい	エネルギー 517Kcal たんぱく質 19.9g 脂質 14.7g

※行事、材料等の都合により献立が変更することがありますのでご了承ください。

※1、2歳児は午前中に豆乳または牛乳を飲みます。

※マヨドレは乳・卵無しのものを使用しています。



2023年9月

献立表

用賀なのはな保育園
深沢分園

日付	曜日	献立名	材料	おやつ	栄養価	
11	25	月	ごはん 鶏つくね 白菜の磯辺和え 清汁 果物	米 鶏肉、たまねぎ、みりん、しょうゆ、片栗粉 酒、油 はくさい、にんじん、きゅうり、しょうゆ、三温糖のり かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、こまつなにんじん、たまねぎ	調製豆乳 カレービーフン ビーフン、にんじん、豚肉 たまねぎ、食塩、しょうゆ カレー粉、かつおだし汁 みりん、片栗粉	エネルギー 537Kcal たんぱく質 19.2g 脂質 14.3g
12		火	ポパイスパゲティ 野菜炒め スープ 果物	スパゲティ、オリーブ油、豚肉、にんにく、たまねぎ ほうれんそう、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ ベーコン、もやし、キャベツ、食塩、油、ケチャップ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、さつまいも いんげん	麦茶 ツナマヨおにぎり 米、ツナ缶、マヨドレ	エネルギー 529Kcal たんぱく質 21.2g 脂質 16.2g
13		水	ごはん さわらの蒲焼 ごま和え 味噌汁 果物	米 さわら、しょうゆ、三温糖、しょうが、みりん 片栗粉、油 いんげん、カットわかめ、にんじん、しょうゆ ごま、三温糖 煮干だし汁、みそ、ほうれんそう、だいこん	牛乳 ピザトースト 食パン、たまねぎ、ツナ缶 ピーマン、ケチャップ チーズ	エネルギー 500Kcal たんぱく質 21.5g 脂質 14.2g
14	28	木	ロールパン チキンピカタ風 ブロッコリーサラダ じゃがいもの ポタージュ 果物	ロールパン 鶏肉、小麦粉、チーズ、食塩、オリーブ油 ケチャップ ブロッコリー、ベーコン、にんじん、食塩 レモン果汁、三温糖 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ じゃがいも、コーン缶	麦茶 牛乳寒天 牛乳、かんてん、三温糖 せんべい	エネルギー 504Kcal たんぱく質 19.5g 脂質 17.7g
20		水	ごはん 鶏と大根の煮物 豆腐サラダ 味噌汁 果物	米 鶏肉、だいこん、しょうゆ、みりん、酒 かつお・昆布だし汁 豆腐、ツナ缶、たまねぎ、いんげん、酢 三温糖、しょうゆ、油 煮干だし汁、みそ、ほうれんそう、にんじん、油揚げ	麦茶 二色おはぎ 米、あんこ、きな粉 上白糖	エネルギー 546Kcal たんぱく質 19.8g 脂質 13.5g
27		水	しょうゆラーメン ハンバーグ サラダ 果物	中華めん、かつお・昆布だし汁、油、にんにく もやし、鶏肉、にんじん、にら、食塩、みりん しょうゆ、片栗粉 豚肉、たまねぎ、豆乳、油、豆腐、パン粉 みりん、ケチャップ、ソース レタス、きゅうり、みかん、しょうゆ、酢、三温糖	牛乳 いちごジャムサンド コッペパン、いちごジャム	エネルギー 533Kcal たんぱく質 23.6g 脂質 14.2g
29		金	ごはん 鶏肉の生姜焼き にんじんしりしり 清汁 果物	米 鶏肉、たまねぎ、しょうゆ、三温糖、しょうが、油 にんじん、ツナ缶、三温糖、酒、しょうゆ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、こまつな 豆腐、しめじ	牛乳 さつまいも団子 さつまいも、牛乳 グラニュー糖、きな粉	エネルギー 516Kcal たんぱく質 19.6g 脂質 15.9g
26		火	キーマカレー コールスロー スープ 果物	米、豚肉、たまねぎ、にんにく、しょうが にんじん、ピーマン、油、小麦粉、カレー粉、食塩 ソース、ケチャップ、三温糖 にんじん、キャベツ、ハム、マヨドレ かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、鶏肉 チンゲンサイ、はるさめ	ぶどうジュース バムとケロのドーナッツ 小麦粉、ベーキングパウダー 豆腐、上白糖、油、粉糖 いちごジャム	エネルギー 549Kcal たんぱく質 18.7g 脂質 15.8g

※パン類は卵無しのもを提供しています。乳は含みます。

※ハム・ベーコン・ウィンナーは乳・卵無しのもを使用しています。