



日付	曜日	献立名	材料	おやつ	栄養価
1	15	水 豚肉とごぼうの炒めごはん 豆腐とチンゲン菜の和え物 味噌汁 果物	米、ごぼう、豚肉、しょうが、油 しょうゆ、三温糖、いんげん、ごま チンゲンサイ、豆腐、にんじん しょうゆ、三温糖、食塩、ごま油、にんにく 煮干だし汁、みそ、だいこん、しめじ、万能ねぎ	調製豆乳  のりしおポテト じゃがいも、食塩、あおのり 油	エネルギー 455 Kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 14.9 g
2	16	木 コッペパン ミートボール カレーソース ブロッコリーサラダ スープ 果物	コッペパン 豚肉、たまねぎ、食塩、白ワイン 片栗粉、油、カレー粉、ケチャップ、しょうゆ 三温糖 ブロッコリー、ハム、にんじん、コーン缶 食塩、レモン果汁、三温糖 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、こまつな かぼちゃ	調製豆乳  ロッククッキー 小麦粉、ベーキングパウダー 三温糖、食塩、豆乳、油 レモン果汁、干しぶどう	エネルギー 485 Kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 14.7 g
3	金	ごはん さわらの味噌煮 ごま和え 清汁 果物	米 さわら、酒、みそ、三温糖、しょうが いんげん、カットわかめ、にんじん、しょうゆ ごま、三温糖 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、たまねぎ キャベツ	レモンラッシー 牛乳、レモン果汁、はちみつ  フレンチトースト フランスパン、牛乳 三温糖、バター	エネルギー 516 Kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 13.6 g
4	18	土 鶏あんかけ丼 さつまいもとベーコンのソテー 清汁 果物	米、鶏肉、たまねぎ、しょうゆ 三温糖、かつお・昆布だし汁、片栗粉 さつまいも、ベーコン、油、三温糖、しょうゆ かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、もやし チンゲンサイ	調整豆乳  せんべい  クラッカー	エネルギー 533 Kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 15.6 g
6月	22	水 ごはん かじきの野菜あん ごましおきゅうり 味噌汁 果物	米 かじき、酒、片栗粉、油、にんじん、たまねぎ かつおだし汁、みりん、しょうゆ、食塩 きゅうり、ごま油、食塩 煮干だし汁、みそ、しめじ、こまつな、豆腐	調整豆乳  かぼちゃのぼっちゃん 豆乳スコーン かぼちゃ、小麦粉 ベーキングパウダー、三温糖 メープルシロップ、食塩 油、豆乳	エネルギー 526 Kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 15.6 g
7	火	ごま味噌ラーメン ほうれん草のソテー 果物	中華めん、かつお・昆布だし汁、豆乳、油 にんにく、鶏肉、にんじん、もやし、にら 食塩、みそ、ごま、みりん、しょうゆ ごま油、片栗粉 ほうれん草、たまねぎ、ツナ缶、油、食塩 ケチャップ	牛乳  ジャムサンド 食パン、ブルーベリージャム	エネルギー 527 Kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 15.0 g
8	29	水 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、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、とうがん にんじん、鶏肉	飲むヨーグルト  りんごのパイ パイ皮、りんご グラニュー糖	エネルギー 547 Kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 15.3 g

※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・卵無しを使用しています。

※パン類は卵無しを提供しています。乳は含みます。

※ハム・ベーコン・ウインナーは乳・卵無しを使用しています。



2021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
9	30	木 ロールパン 鶏肉の マーマレード焼き 大根サラダ トマトスープ 果物	ロールパン 鶏肉、にんにく、マーマレード、しょうゆ、油 きゅうり、だいこん、にんじん、生揚げ しょうゆ、三温糖、酢 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、トマト缶 オリーブ油、にんにく、キャベツ、たまねぎ	麦茶 チャーハンおにぎり 米、焼豚、にんじん 万能ねぎ、食塩、しょうゆ 油	エネルギー 490 Kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 15.3 g
10	24	金 ごはん ナスの味噌炒め トマト 清汁 果物	米 ナス、ピーマン、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、食塩、しょうゆ、たまねぎ じゃがいも	チーズムース クリームチーズ、ヨーグルト レモン果汁、砂糖、ゼラチン クラッカー	エネルギー 470 Kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 15.5 g
11	25	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	調整豆乳 せんべい クラッカー	エネルギー 517 Kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 14.7 g
13	27	月 ごはん 肉味噌炒め おこめをたべよう トマト だぶ 果物	米 豚肉、油、たまねぎ、ピーマン、キャベツ みりん、みそ、しょうゆ、片栗粉 しょうゆ、酢 トマト かつお・昆布だし汁、しょうゆ、れんこん、ごぼう 凍り豆腐、にんじん、ごぼう、たけのこ	調整豆乳 佐賀県七タコシヒカリの おむすび 米、食塩	エネルギー 518 Kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 11.7 g
14		火 鶏南蛮うどん かぼちゃの煮物 果物	うどん、鶏肉、だいこん、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 かぼちゃ、三温糖、しょうゆ、かつお・昆布だし汁 いんげん	牛乳 くるくるあんパン 強力粉、小麦粉、牛乳 ドライイースト、三温糖 食塩、バター、こしあん	エネルギー 520 Kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 13.3 g
17		金 ごはん さわらの味噌煮 ごま和え 清汁 果物	米 さわら、酒、みそ、三温糖、しょうが いんげん、カットわかめ、にんじん、しょうゆ ごま、三温糖 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、たまねぎ キャベツ	牛乳 フレンチトースト フランスパン、牛乳 三温糖、バター	エネルギー 500 Kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 13.6 g
21	お月見	火 ごま味噌ラーメン ほうれん草のソテー 果物	中華めん、かつお・昆布だし汁、豆乳、油 にんにく、鶏肉、にんじん、もやし、にら、食塩 みそ、ごま、みりん、しょうゆ、ごま油、片栗粉 ほうれん草、たまねぎ、ツナ缶、油、食塩 ケチャップ	調整豆乳 お月見団子風 米、きな粉、三温糖、食塩	エネルギー 563 Kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 14.4 g
28	誕生会	火 2色おにぎり ささみのパン粉焼き しょうゆフレンチ 清汁 果物	米、炊き込みわかめ、しそふりかけ 鶏肉、食塩、マヨドレ、小麦粉、パン粉、油 ソース コーン缶、キャベツ、ほうれん草、焼きのり しょうゆ、三温糖、オリーブ油 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、酒、豚肉 そうめん、にんじん、みつば	りんごジュース スイートポテトスティック さつまいも、春巻きの皮 メープルシロップ、油、粉糖	エネルギー 533 Kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 13.1 g

